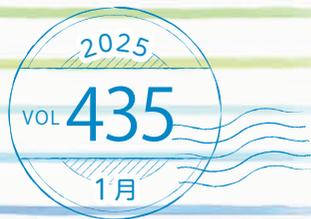




のむらだより



発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人 ● 笠井 裕美

新年あけましておめでとございます。新型コロナウイルス感染症（コロナ）の発生から、今年で5年になります。第7波の頃より、コロナの致死率も季節性インフルエンザウイルス感染症（インフルエンザ）並みになり、一昨年5月にはコロナも5類に移行しました。この間、当院は地域の診療所としてコロナと正面切って戦い抜けたのではないかと思っております。

コロナは年間を通して波を発生されながら流行するのに対し、インフルエンザは寒い冬場のみの流行という特徴があります。そうしたことが致死率は同等でもコロナの死者数がインフルエンザの死者数の約15倍（2023年5月～2024年4月厚生労働省の人口動態統計より）にもなっている原因と考えられます。また、コロナの死者数の97%が65歳以上の高齢者ですので注意が必要です。定期接種の対象者である65歳以上の高齢者はインフルエンザに加えて、コロナのワクチン接種をお勧めします。



新年のご挨拶

医療法人社団 秀和会

理事長 檜垣 一行

コロナもようやく落ち着き、以前のような活気ある日常を取り戻したことをうれしく思います。そうした中、昨年は「野村医院70周年記念のつどい」を無事に開催することができました。おかげさまで盛況のうちを終えることができました。

野村医院は故・野村和夫先生が1954年に東本町に開業されて昨年で70周年を迎えました。開催した会場である介護施設「地域生活支援ハウスのむら」も11周年、「訪問看護ステーションのむら」も21周年を迎えました。これもひとえに皆様のご支援のおかげと感謝しております。

コロナやインフルエンザなどの様々な感染症に加え、災害や紛争など全く予測不能な時代ですが、これからも「地域に根ざし、人々の生きるを支えるために」職員一同、日々の診療・介護活動に力を尽くしてまいります。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

初春のお慶びも
申し上げます

二〇二五年 元旦

医療法人社団 秀和会
訪問看護ステーション
野村医院 のむら 一同

地域生活支援ハウスのむら

- ことしは
- 2025年
 - 大正114年
 - 昭和100年
 - 平成 37年
 - 令和 7年
 - 巳年



令和七年 2025

災害の備え 被災後の支援

地震大国日本ご用心

みさき漁

ふれあい

明けましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。2025年は、1995年1月17日に発生した、阪神・淡路大震災から30年となります。尼崎市でも、阪神・淡路大震災の経験と教訓を忘れないために、南海トラフ地震など次に発生するかもしれない大災害に備えて、市民に向けて阪神・淡路大震災30年事業が展開されています。昨年末には、野村医院を中心に、だいもつ病院様からの呼びかけもあり、協同で尼崎市市政出前講座「防災」を受講させていただきました。東本町、大物、東大物周辺の津波・洪水・高潮ハザードマップをもとに学習し、命を守るために、地域で助け合うことの大切さを学ぶことができました。このような機会を積極的に行っていきます。♥昨年の元旦に発生した能登半島地震から1年が経過しました。やっと生活の再建に踏み出そうとしていた9月には無常の豪雨が襲い、さらに町や暮らしをずたずたにしました。私も30年前の震災で小学校に避難し、雑魚寝や冷たい食事の経験をしましたが、テレビからみた能登の避難所での光景は少しも30年前と変わっていませんでした。地震大国日本の政府ならば、教訓を生かし、災害への備えと被災後の生活や生業支援を国の責任で迅速に行ってほしいと願います。(H・N)



あけましておめでとうございます



今年も
地域のみなさんの声に耳を傾け
職員一同がんばります



野村医院



昨年末、だいもつ病院にて、尼崎市市政
出前講座が開催されました。「防災」をテ
ーマに、尼崎市で発生する自然災害時に取
るべき行動について、想定される災害の種
類と規模、災害時の情報入手方法、いざこ
りましました。

尼崎市市政
出前講座

「防災」に参加

コロナの影響で長らく実
施できていなかった消防訓
練を久しぶりに実施しまし
た。中消防署の方に来てい
ただいて、避難訓練、水消
火器を使用した消火訓練、
通報訓練などをご指導いた
だきながら行いました。い
ざという時に行動できるよ
うに意識していきたいと思
います。

野村医院で
消防訓練を

実施





訪問看護ステーションのむら



デイサービスのむら



ケアプランセンターのむら
地域生活支援・地域交流

今年も医療と介護・福祉の一体支援を
さらに充実できるように
取り組んでいきます
地域生活支援ハウスのむら



医務

小規模多機能型居宅介護のむら



厨房



生徒さんの作品



みさき漁さんの
似顔絵教室ギャラリ

寒い時期になると、「ヒートショック」という言葉をよく耳にします。ヒートショックとは、急激な温度変化によって体に負担がかかり、血圧の急激な変動や心臓や血管系に悪影響を及ぼす現象です。ヒートショックに関連する入浴中の死亡事故は、交通事故の死亡数を大きく上回るデータがあります。ご高齢の方、持病のある方は特にリスクが高く、十分な注意が必要です。

健康一口アドバイス

393

ヒートショックについて

ポイント
1、部屋の温度差を減らす
：脱衣所や浴室を暖房器具で暖めておく。家全体の温度差を小さくする工夫をする。
2、お風呂の温度管理：湯温は41℃以下に設定する。入浴前にシャワーで体を温めて、急激な温度変化を避ける。
3、ゆっくり移動する…寒い場所へ移動する際は急いで動かない。防寒着を着るなどして体を冷やさないようにする。

ヒートショックは、予防対策をとることでリスクを大幅に減らせます。工夫して、安全な環境を整えていきましょう！

訪問看護ステーション

のむら
餘家千寿子



久しぶりの栄養ニュースです。本年もよろしくお願い致します。

今回は、亜鉛についてお話しします。亜鉛は身体の機能を働かせるのに活躍するミネラルで、たんぱく質を助け、細胞を新しくつくり変えてくれたり、傷ついた細胞を修復したり、皮膚炎や怪我を早く治してくれま

栄養ニュース -257-

亜鉛について

管理栄養士 笠井 裕美

す。不足すると、特に舌の表面では味を感じる味蕾(みらい)という細胞が減り、味を感じにくくなってしまいます。亜鉛は動物性食品に多く含まれるので、植物性食品に偏らない食事を心がけましょう。カキやホタテの魚介類、肉類、卵やチーズにも多く含まれています。体内

ラルで、たんぱく質を助け、細胞を新しくつくり変えてくれたり、傷ついた細胞を修復したり、皮膚炎や怪我を早く治してくれま

す。不足すると、特に舌の表面では味を感じる味蕾(みらい)という細胞が減り、味を感じにくくなってしまいます。亜鉛は動物性食品に多く含まれるので、植物性食品に偏らない食事を心がけましょう。カキやホタテの魚介類、肉類、卵やチーズにも多く含まれています。体内



新型コロナワクチン インフルエンザワクチン

接種は1月末までです

新型コロナワクチン

実施期間 2025年1月26日(日)まで
対象年齢 65歳以上
費用 3,260円



インフルエンザワクチン

実施期間 2025年1月31日(金)まで
対象年齢 高校生以上
費用 3,000円 (65歳以上は1,500円)



接種がまだの方はぜひお越しください。

作ってみよう美味しい一品

牛肉とごぼうの混ぜご飯

■材料(2人分)

- ご飯..... 300g
- しょうが..... 少々
- 牛もも肉..... 80g
- ごぼう..... 60g
- オリーブ油..... 大さじ1
- 大葉..... 5枚
- 「しょうゆ..... 大さじ1
- 「みりん..... 大さじ1

〈作り方〉

- ①牛肉は小さめに切る。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ③しょうが・大葉はせん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、しょうが・①・②を炒め、Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤温かいご飯に④を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥器に⑤を盛り、大葉を散らす。

ひとり382kcal

※ごぼうは食物繊維(イヌリン)が豊富で血糖値の上昇を防ぎ、整腸作用もあります。カリウムやカルシウムも豊富に含まれています。



訪問看護師募集のお知らせ

地域の方々の健康を支えるお仕事です！私たちと一緒に、安心できる在宅医療を提供しませんか？スタッフ同士のサポート体制も充実しています。また、家庭との両立も可能！柔軟なシフト対応です。

正社員・パート(週1日~相談可) 訪問範囲は尼崎市内(自転車可能範囲)

土曜日午後と日祝お休み(オンコール以外)、夏季休暇、年末年始、誕生日休暇あり
見学だけでもOK。まずはお気軽にお問い合わせください！

お問い合わせ・応募先 野村医院・笠井までご連絡ください。

兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス

固定電話からはフリーダイヤル 0120-979-451

携帯電話からは 078-393-1824 078-393-1825

※携帯電話からのご利用には通話料がかかります

webでも! 兵庫県保険医協会

放送テーマ 祝日は直前の放送日のテーマを放送します。都合により、放送テーマを一部変更することがあります。

1月	月曜日	子どもの冬の感染症
	火曜日	あごのトラブル 顎関節症
	水曜日	過敏性肺炎
	木曜日	痔の日帰り手術
	金土日	シックハウス症候群

年末年始(12月27日(金)~1月5日(日))は「ヒートショック」のテーマを放送します

◎参加費 3000円

◎と き 毎月第一木曜日 午前10時~

◎と ころ 地域生活支援ハウス のむら

◎参加費 無料

◎と き 毎月第一・第三月曜日 午後1時20分~ 午後1時50分

◎と ころ 野村医院2階リハビリ室

お知らせ

のむら健康いきいき体操教室

健康保険証で受診できます

今、手元にある健康保険証はまだ利用できます。券面に書かれた有効期限もしくは、2025年12月1日までのどちらか近い方の日付まで利用できます。保険証の期限が切れた後も、マイナンバーカードをお持ちでない方は、送られてくる資格確認書で受診できます。

