



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 ● 平野 学



寒もち食べて 一年元気に！ ハウスのむらもちつき大会



二月二十八日(土)、ハウスのむらでは昨年に続いて二回目となる、もちつき大会を開催しました。当日は天候に恵まれ、春の陽気となり、絶好のもちつき日和でした。参加者が百七十人も集まり大盛況の中、今回もボランティアのみなさんの大活躍で、あんど・大根おろし・きな粉

・砂糖醤油の四種類のもちがどんどん出来上がり、とん汁と一緒においしくいただきました。今回で三回目の出演となる、なにわのおっさんバンド「Nティーズ」の演奏が、もちつき大会をよりいっそう盛り上げました。終始楽しい雰囲気の中、みなさんのご協力で、何事もなく無事に終了することができました。

総務 楠 良寛



大物町会長よりあいさつ



恥ずかしくない生き方を

みさき漁

ふれあい

●金子兜太さん(朝日新聞 俳壇の選者・九十五歳)の養生訓(白水社発行)を拾い読み。この方は無謀な戦争の体験者として、無残に死んで行った人達に代わって、俳句を詠み続けたい、戦後は恥ずかしくない生き方を発信しようという俳句精神の持ち主です。記憶鮮明なところを紹介します。●六十歳の時…①死はいつくるかわからぬ、現在ただ今に充実せよ。明日ありと思ふな。②過食禁止。節酒。(禁煙継続)。平常心。③七時仕事開始(理想六時) 励行●八十歳の時…①自由平凡な男で生きる。②長生きを人生の目標にする。③老醜をさらすまいと心がける●今は毎日、座禅ではなく立禅を実践して、足腰の筋力維持に努める、併せて亡くなった友人・知人約一二〇〇〜一三〇〇人の名前を繰り返し読み上げていくのだそう。忘れたら、思い出すまで頑張るのだそう。一種の集中力を落とさない、気力を充実する生活習慣には脱帽です●大先輩の元気を参考に、まずは春を愛でて、長生きを目指す。結果として平和で暮らし易い社会を求め、「戦争できる」国を推進する人達を追い詰めたいです。(S・Y)

地域生活支援 ハウスのむらだより

季節を分ける節分行事

二月三日(火)、デイサービスのむらで節分行事を行いました。「鬼は外、福は内」のかけ声で、男性職員が扮する鬼をめぐけて、利用者さんが豆を投げました。

節分とは、もとはそれぞれ



が豆を投げました。節分とは、もとはそれぞれの季節がかわる日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日を行いました。現在は冬と春の境目である立春の前日を指す場合が多くなっています。節分に邪気を払う行事として行う豆まきが初めて行われたのは、室町時代の京都とされています。江戸時代には一般家庭にも広まり、年の数だけ豆を食べたりするようになりました。

皆さん笑顔の中で厄払いをしました。晴れやかな春を迎える事でしょう。

デイサービスのむらスタッフ
谷口 由美

カニを食べに行ってきた

以前より強い要望があり、西宮の「カニ工房」にカニ会席を食べに行ってきました。全員カニ会席を注文し、カニのお刺身から始まり、焼きガニ、天ぷら、蒸しがニ、カニしゅうまい、茶碗蒸しを堪能しました。

お刺身を食べた瞬間、みな

さん一斉に「甘くておいしい!」と大変喜んでいました。カニの殻をむくのになかなか苦勞しましたが、食べた時の笑顔は最高でした。

いつもの昼食とはひとあじ違い「たまにはいいなあ」とリッチな昼食に満足していただきました。

小規模スタッフ
林 幸恵

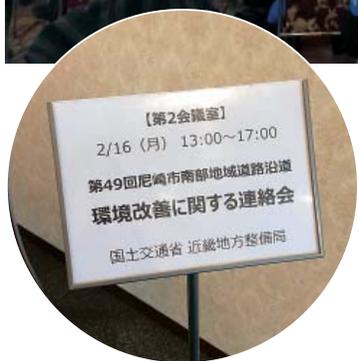


公害患者・家族の会

沿道環境改善施策の 進行状況を確認

第四十九回あっせん連絡会

二月十六日(月)、総合文化センター七階第二会議室にて、第四十九回尼崎市南部地域道路沿道環境改善に関する連絡会(あっせん連絡会)が行われました。あっせん連絡会は、尼崎公害訴訟の原告団と国土交通省、阪神高速道路会社が対する



汚染対策について話し合うもので、二〇一三年六月に交わされた合意書に基づいた沿道環境改善施策が、どのような成果を上げているかを確認する場になります。

国土交通省の調査結果では、国道四三号線の大形車交通量は減少傾向にあり、二酸化窒素や浮遊粒子状物質も環境基準を達成していることが示されました。阪神高速道路会社からは、環境ロードプランニングの更なる広報活動と



New Face

新入職員 紹介

外来看護師
中井 香代

二月二日より、外来看護師として配属になりました。中井香代と申します。「安全・安心」をモットーに目配り、気配り、心配りが出来る様、精一杯頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願致します。

して、阪神高速湾岸線の利用をさらに促すパンフレットを配布することなどが報告されました。

原告団からは、沿道環境は基準値に達しているが、目標値には達していないので、さらにそこを目指してほしいことや、パンフレット配布などの広報活動がどれほどの効果があるのかを具体的な数字で示してほしいなどの要望が出されました。

総務 楠 良寛

リレー座談会 兵庫県政の課題と問題点

二月社保協幹事会

二月二十四日(火)、尼崎中央公民館にて尼崎社会保障推進協議会の幹事会が行われました。今回は、リレー座談会として日本共産党兵庫県議団の児玉憲生事務局長が、兵庫県政と社会保障について報告を行いました。

国が推し進める「社会保障と税の一体改革」で、医療・

介護・年金などの社会保障の連続改善が狙われるなか、都道府県にその仕事をさせる仕組みが予算にも反映していません。兵庫県予算には、国の方針にそって病床数を削減するための医療介護推進基金や、

市町村が独自に保険料の軽減などの施策をすることができなくなる、国保の広域化のため



めの財政支援策などが入っています。

兵庫県の井戸知事は社会保障の改善をすすめるべきという立場なので、国に改善スリッパを求めると同時に、兵庫県に対し県民要求の実現を求めていく運動が大切になってきます。兵庫県には、医療費の窓口負担の軽減を行う一部負担金減免制度において、市町が国の基準を上回る減免を行った場合には、上回った分を県が全額補てんする財政措置があります。これを活用し、窓口負担減免を求める運動を広げましょうと話がありました。

総務 楠 良寛



誰が主役？

寒さに強く、摂氏マイナス十五度まで耐えられる桃の木。でも、花は寒さに弱く、ポロポロと落ちてしまいます。枝を花器に立てようとするポロポロ。あちらこちらでポロポロと花がころがり、生けている方の口から「あゝあ、もったいない」と小さなつぶやきが聞こえてきます。桃に添えた花はアネモネと菜の花。桃とアネモネの葉はまだ小さく、一日に1〜2センチ伸びる菜の花を足元に生け、黄色のシュートンを作り、主役の桃と、桃を支えるアネモネが目立つように生けました。

講師 田中アキエ

生花教室



赤とんぼの里

体操教室



出前講座「音楽療法」

二月六日(金)、赤とんぼの里にて、体操教室の出前講座「音楽療法」が行われました。講師は前回と同じ中西幸講師でした。

まず始めに準備体操として、指や手のひら、腕の指圧マッサージを行い、リラックしながら、呼吸訓練の腹式呼吸や発声練習も行いました。

今回は三月十七日(火)に、イスに座ったまま行える体操の出前講座が開催される予定になっています。興味のある方は是非参加してみてください。

次回は三月十七日(火)に、イスに座ったまま行える体操の出前講座が開催される予定です。

外来看護師 野口 順子

歌は「たきび」「ああ人生に涙あり」をうたいました。歌をうたうと、しっかりと息を吸い、吐くので、喘息を患っている方にはとても有効的な運動になるそうです。

今回は、歌の他にも、音楽に合わせて簡単な体操やお手玉、ボールを使用したレクリエーションも行いました。実際にやってみると、リズムに合わせて運動する事はなかなか難しく、みなさん苦戦していました。

手芸教室の一品 にこやか雛人形



まず中田院長より、糖尿病コントロールの目的について、話がありました。

高血糖による多飲、多尿、口渇、全身倦怠感、体重減少など症状を抑えること。

網膜症、腎症、神経障害など、糖尿病最小血管合併症、心筋梗塞、狭心症、脳血管障害、末梢動脈疾患など、動脈硬化性疾患の慢性合併症を、進展阻害すること。その結果、健康な人と変わらない生活の質QOLを維持し、寿命を保つことが目標です。

糖尿病ケトアシドーシス、高浸透圧高血糖症候群、乳酸アシドーシスは、急性の合併

第139回

糖尿病教室

糖尿病コントロールの目的について

シックデイのときにお勧めのメニュー

食欲があれば...



食欲がなければ...

脱水予防に...



症で、高血糖による急性代謝失調を起こし、意識障害から昏睡に陥り、生命にかかわる状態となります。

高浸透圧高血糖症候群は、高血糖と高度の脱水症状で、特に高齢者に多く、急性感染症、脳血管障害、心血管障害、手術、高カロリー輸液、利尿剤やステロイド投与で高血糖を起した時、発症しやすくなります。

笠井管理栄養士からは、シックデイの栄養について話がありました。

シックデイは、糖尿病患者

特定健診のお知らせ

平成26年度の特定健診は
3月31日までです。
受診券をお持ちの方は
お急ぎください！

外来看護師 柳澤 知子

みさき漁さんの 似顔絵教室 ギャラリー



生徒さんの作品

さんが、他の病気にかかった状態のことです。

風邪やインフルエンザ、発熱、下痢、嘔吐、感染症(膀胱炎、肺炎、腸炎)、歯科治療などで、体調を崩したとき起こります。

シックデイは、血糖値が上がりやすくなるので、注意が必要です。ストレスホルモンが分泌され、インスリンの働きを抑制する為です。

シックデイの時は早めに、主治医と連絡をとり、対処法を確認しましょう。自己判断で、インスリン注射や薬を中止しないよう、シックデイの時でも、食事、水分はできるだけ、摂るようにしましょう。

第173回 栄養教室

カルシウムたっぷりの食事

二月二十一日(土)、第一七三回栄養教室が開かれました。今回のテーマは「カルシウムたっぷりのお食事」です。献立は、巻きずし・菜の花



ポイントには、①カルシウムの多い食材、木綿豆腐・卵・わかめ・菜の花に含まれています。②良質なたんぱく質を摂りましょう。あなご・卵・木綿豆腐に多く含まれます。骨ははじめにコラーゲンというたんぱく質を主成分として形成され、そのあとでリン酸カルシウムが沈着して完成されます。③ビタミンDは、カルシウ

作ってみよう栄養教室で一品

菜の花のからし和え



- 材料(4人分)
- 菜の花…………… 200g
 - しょうゆ…大さじ1
 - だし汁…大さじ1
 - 練り辛子…………… 大さじ½

〈作り方〉

- ①菜の花は塩を少々加えた熱湯でゆで、冷水にとって水気を絞り、半分に切る。
 - ②Aを合わせ、菜の花を加え、さっと和える。
- ひとり19kcal カルシウム82mg
- ※菜の花はアブラナ科の、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロテン、ビタミンB1、B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維など豊富な栄養素をバランス良く含んでいます。

栄養ニュース -179-

便秘時の食事について

管理栄養士 笠井 裕美

一般によくみられる慢性的

な便秘には三タイプあります。一つは腸のぜん動運動が弱くなることによる弛緩性便秘で、女性や高齢者に多くみられます。二つ目は便が直腸に達しても便意がおきにくい直腸性便秘で、腹圧が弱い人や便意ががまんしやすい人にみられがちです。三つ目はけいれん性便秘で、ストレスなどによる自律神経の乱れで腸の動きも乱れ、腹痛、コロコロ便、下痢と便秘のくり返しなどがみられるのが特徴です。

食物繊維は便のかさを増やし、腸内環境を整え、腸のぜん動運動を高めるのに役立ちます。食物繊維は野菜類、穀物、きのこ、海藻、豆類、芋、くだものにも含まれています。精製度の低い穀類や根菜や豆には、便のかさを増やす不溶性食物繊維が豊富です。ただし、とりすぎると、特にけいれん性便秘の場合に腹痛などを招きやすいので注意しましょう。牛乳に含まれる乳糖やヨーグルトなどに含まれる乳酸菌も、腸内環境を整え、腸の動きを活性化して、排便を促す働きがあります。乳酸菌は継続してとることが必要です。朝食で野菜や穀類、乳製品などをしっかりと水分も不足させないようにしましょう。

健康情報 (兵庫県保険医協会)

③月のテーマ

- 月曜日 輸血製剤と献血
- 火曜日 乳歯のむし歯と歯並び
- 水曜日 ケガした時のRICE処置
- 木曜日 声のかすれ
- 金土日 五月病という病名はあるか?

TEL フリーダイヤル 0120-979-451

短歌

自然を壊すな!!

美ら海に杭打ち込みて埋め立てるな

珊瑚の浜は命どう宝

沖繩を返せと唱いしあの頃と

何も変らぬ日米政府

—西澤 求甫—

健康一口アドバイス

300

国民の一五%以上(約二千万人)がかかっているといわれる花粉症。しかし、花粉が少なくても症状が軽くなる訳ではありません。花粉症を理解し、早めに予防、治療しましょう。チェックしてみよう

花粉症

- 家族にアレルギー(花粉症を含む)を持っている人がいる
- 部屋がほこりっぽい
- 家の近くにスギ・ヒノキ林や草むらや田畑がある
- 家の近くに幹線道路がある
- 肉や卵など、高タンパク食品をよく食べる
- 目がかゆくなる
- 鼻つまりがひどく、口で呼吸している
- くしゃみや鼻水が止まらない
- くしゃみや鼻水が止まらない
- 目がかゆくなる
- 鼻つまりがひどく、口で呼吸している

あてはまる項目にチェックし、花粉症か診断します。チェックリスト

□自分にアレルギー(花粉以外の)がある

□目がかゆくなる

□鼻つまりがひどく、口で呼吸している

□くしゃみや鼻水が止まらない

□くしゃみや鼻水が止まらない

□目がかゆくなる

□鼻つまりがひどく、口で呼吸している

国民の一五%以上(約二千万人)がかかっているといわれる花粉症。しかし、花粉が少なくても症状が軽くなる訳ではありません。花粉症を理解し、早めに予防、治療しましょう。チェックしてみよう

□家族にアレルギー(花粉症を含む)を持っている人がいる

□部屋がほこりっぽい

□家の近くにスギ・ヒノキ林や草むらや田畑がある

□家の近くに幹線道路がある

□肉や卵など、高タンパク食品をよく食べる

□目がかゆくなる

□鼻つまりがひどく、口で呼吸している

□くしゃみや鼻水が止まらない

□くしゃみや鼻水が止まらない

□目がかゆくなる

□鼻つまりがひどく、口で呼吸している

お知らせ

第174回 栄養教室

○とき 3月28日(土)

○ところ 午前10時

○参加費 地域生活支援

○とき 500円

○ところ ハウスのむら

○とき 3月16日(月)

○ところ 午後1時

○参加費 糖尿病教室

○とき 3月4日(水)

○ところ 午前10時

○参加費 300円

○ところ 地域生活支援

似顔絵教室

○とき 4月2日(木)

○ところ 午前10時

○参加費 2階会議室

○とき 3月11日(水)

○ところ 午前9時半

○参加費 300円

○ところ 地域生活支援

○とき 3月25日(水)

○ところ 午後1時

○参加費 300円

○ところ ハウスのむら

生花教室

○とき 3月18日(水)

○ところ 午前10時

○参加費 300円

○ところ 地域生活支援

○とき 3月11日(水)

○ところ 午前9時半

○参加費 300円

○ところ 地域生活支援

○とき 3月25日(水)

○ところ 午後1時

○参加費 300円

○ところ ハウスのむら