地域に根ざし人々の「生きる」をささえるために…

3つの願い
1 医療と福祉を充実させましょう 2 公害をなくしましょう 3 核兵器をなくし、平和を守りましょう

since1954

# のむらだより

2015 VOL 326 12月

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

## ハロウィンパーティ開催

十月三十一日（土）、世間がハロウィンで盛り上がっている中、ハウスのむら小規模でもハロウィンパーティを開催しました。

朝から利用者さんとスタッフで、おにぎり、豚汁うどん、手羽先からあげを手際良く作り、調理後、思い思いの仮装をしてハロウィンパーティの始まりです。

スタッフも猫メイクをして変身。スタッフの変わり様に利用者さんも大笑い。利用者さんからも猫メイクをしてほしいとの声があり、猫メイクで変身して楽しんでいました。おやつには手作りのカボチャパイを食べ「もうお腹いっぱい」「楽しかったわ」と喜んでいました。

ハウスのむら
小規模スタッフ　白山小百合

## 地域生活支援ハウスのむらだより

### 第三回　手打ちうどん体験

今年も十一月の地域交流イベントは手打ちうどんを皆さんで作りました。第一回目から参加している方も多く、慣れた手つきで粉をこねていまきました。最初はパサパサしていて水が足りないように思いますが、根気よくこねているとだんだんとまとまってつやが出てきます。しばらく時間を置いたら二重にしたビニール袋に入れて踏みます。なかなか力のいる作業ばかりでしたが、皆さん根気よく参加してくれました。茹で上げたうどんと天ぷら、かやくごはん、フルーツのみかんを皆さんでいただきました。うどんはやはり少し硬めでしたが「今年のはちゃんとうどんになってる！」「去年より美味しい！」と参加者の方に喜んでもらえました。「もっと地域の人の参加があればいいのに」との声もありましたので、ぜひたくさんのご参加をお待ちしています。来月の地域交流イベントは十二月十九日（土）十四時～「日本舞踊」です。

社会福祉士　藤原　節子

## 年末年始の診療日程のお知らせ

12月29日（火）　平常通り診療

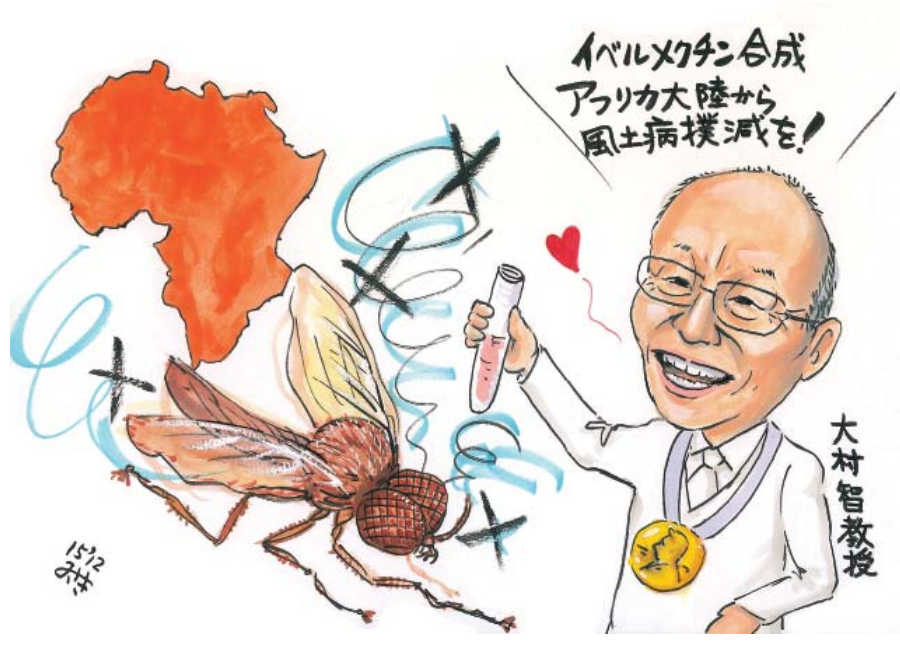
30日（水）
31日（木）
1月1日（金）
} 休診

1月2日（土）
3日（日）
} 午前のみ診療
午前9時～12時
※12時までに受付をすませてください。

1月4日（月）より平常通り診療

※リハビリは12月29日（火）まで平常通り。12月30日（水）から1月3日（日）までお休みします。

年末年始の診療は上記の通りとなっております。休診に際しましては、ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力お願いいたします。




人道的な研究と博愛の支援　　みさき漁

## ふれあい

♥今年のビッグニュースは、大村智・北里大学特別栄誉教授が日本人三人目となるノーベル医学・生理学賞を受賞されたことでしょう。不勉強の為、慌てて「大村智―2億人を病魔から守った化学者」（中央公論新社）を購読。大村さんは、定時制高校の教師をしながら、化学（薬学）者の道を歩みはじめ、三〇歳でやっと北里研究所の技術補になられたように、遅咲きの研究者ですが、〈誰もが（部下であろうとも）自分の師である〉と飾らない人格者です。人の病気より動物の病気への創薬に着眼したところもユニークです♥代表的な業績は、ゴルフ場の付近の土壌から発見した細菌が作り出す物質から〈イベルメクチン〉を合成したことです。この薬は熱帯地方に多いオンコセルカ症の特効薬です。この病気の病原体は、ブユを介して感染する回旋糸状虫という寄生虫です。最悪の事態は盲目症になります。世界保健機関では、この薬の予防効果により、しかも無償配布により、二〇二〇年にはアフリカ大陸からこの病気は撲滅されると予測しています♥人道的な研究と博愛の支援こそが世界の平和と安寧に貢献する好事例です。（S・Y）

# エコキャンドルナイト開催

## 廃油キャンドルの灯りに環境再生の願いを込めて

十一月二十二日の夕刻、阪神尼崎駅北の中央公園において、あまがさき環境オープンカレッジと尼崎市の共催で、「エコキャンドルナイト」が開催されました。これは廃油を利用したキャンドルづくりやミニコンサート、尼崎で環境問題に関わってきた方の話を通じて、地域の環境問題を考えるきっかけにしようと昨年から開催されているもの。

尼崎公害患者・家族の会の松光子会長がスライドを使って、尼崎の公害の実態と国と企業を相手取った患者会のたたかいを語り、「尼崎の地で暮らし続けたいとの思いから立ち上がった。昔のような尼崎の空に戻してはならないとの思いを引き継いでもらいたい」と訴えました。

会場には参加者が作った廃油キャンドルで「ＩＬＯＶＥ♡ＡＭＡ」の文字が描かれました。

総務　横山　哲朗

## リレー座談会

# 「介護保険特定事業所集中減算の問題点」

## 十一月社保協幹事会

尼崎社保協は十一月二十四日に幹事会を開催、リレー座談会として尼崎医療生協の上野良彦事務局長と萌クリニックの事務長でソーシャルワーカーでもある多田安希子氏が「介護保険特定事業所集中減算の問題点」について、現場へのしわ寄せの実態も含めて報告しました。

上野良彦氏

多田安希子氏

この制度は、居宅介護支援事業所（当法人ではケアプランセンターのむら）でケアマネが作成するケアプランが、通所介護や訪問介護など各サービスごとに特定法人に八割以上集中していると、ペナルティとしてケアプラン作成料が一件当たり二千円減額されるというもの。この制度はケアマネが利用者を同一法人の事業所で囲い込んでいるとの批判から導入されたものですが、そもそもケアプラン作成料が採算が取れないほど低く、ほとんどの居宅支援事業所が介護事業所に併設されており、そのため同じ法人の事業所に対してケアプランを作成することが多くなっているのが実情です。

特に問題なのが今年四月の改定で減算の対象となった訪問看護です。もともと訪問看護は医師の指示を前提とし、医師がスムーズに連携できる訪問看護ステーションを指定してくることがほとんどであり、ケアマネの判断で決定できるものではありません。かかりつけの病院・診療所と同じ法人の訪問看護ステーションの利用を希望される利用者もおり、現場のケアマネは医師の指示や利用者の希望を優先するか、事業の存続を優先するかの板挟みになっているという実態も報告されました。

県や中核市（尼崎市も該当）が正当な理由があると認めれば減算の対象から除外されるため、尼崎社保協では来年一月に予定している市との交渉において、実態に見合った判断をするよう求める予定です。

総務　横山　哲朗

# 戦後70年

## ～平和への想いをつないで～

最終回

## みなさんからのメッセージ

戦後七十年連載最終回は、平和へのメッセージを戦争を体験された世代、あるいは戦後苦労をされた世代の方によせていただきました。一部ではありますが、連載の締めくくりにあたりご紹介させていただきます。

（順不同・敬称略）

○戦争がなくなりますように。

戸次ヒサ子（八十七歳）

○戦後苦労してきたことはいまだ忘れることはできません。憲法九条はかえないで下さい。未来ある子どもたちのためにもお願いします。

菊池五十鈴（七十八歳）

○戦争は二度といらない。二度とあんな怖い思いをしたくない。

Ｍ・Ｍ（七十四歳）

○平和な世の中で幸せにくらせますように。

川上　利子（七十二歳）

○子孫のために自然をなくさないように！

田中　末子（七十歳）

○十六歳の時、戦争で親が亡くなった。イヤだ。

大川原　博（八十五歳）

○世界中で戦争がなくなりますように！

遠藤　妙（七十七歳）

○Ｂ―29の爆弾が空から降ってきたのを見ていた子どもの頃、もう二度と戦争はしてはいけません。

渡辺　隆也（八十歳）

○今の平和なままの日本で！

Ｈ・Ａ（七十七歳）

○戦争はイヤだ。平和なくらしがしたい。

田賀　愛子（九十四歳）

○絶対に戦争は反対です。

山下美江子（七十五歳）

○今日まで戦後七十年日本は平和できました。戦後生まれの人がいとも簡単に九条を変えろとか、武器を持てとか言ってはいけない。今後未来に向かって平和であってほしい、私の一番の願いです。

Ｓ・Ｆ（六十二歳）

○戦争は絶対反対。戦争で親も亡くし戦争はしてはなりません。

Ｓ・Ｓ（八十三歳）

○戦争体験はないですが、長崎生まれなので小学校にはいった時から常に映画、映写をみて、戦争のおそろしさをきざみこまれました。そのひさんさは子どもや孫たちの世代に味わわせたくないです。

Ｓ・Ｙ（六十五歳）

当法人は職員一同、「地域に根ざし、人々の生きるをささえる」を理念にかかげ、３つの願い「①医療と福祉を充実させましょう②公害をなくしましょう③核兵器をなくし平和を守りましょう」を柱に日々の仕事や行事に取り組んでいます。子供たちに平和な未来をつないでいく、命が何よりも大切にされる社会をつくる一助となれるよう、これからもみなさんとともに考え行動していくことが何よりも平和への一歩となるとメッセージをよみながら実感しました。

のむらだより編集委員一同

赤とんぼの里

# 体操教室

## 体操で明るく健康な毎日を

十一月十二日（木）、赤とんぼの里にて出前講座が行われました。今回は、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団スポーツクラブWOODYの横山陸穂講師のもとで体操をしました。

どんな体操かと興味津々で楽しみにしていました。いつもの体操教室ではリラックスしている参加者の皆さんも真剣に受講していて、横山講師からの「お年の割には若くてお元気ですね」の声に、「毎週の体操と家での復習のおかげです」と皆さん声をそろえて答えていました。やはり何事も毎日の積み重ねだと共感しました。

これからも体操とおしゃべりで、明るく健康な毎日を送ることを目指したいと思います。皆さんも一緒にがんばりましょう。

講師　根占マサ子

# 遊びながら学ぶ

縞入りニューサイランの変化と、白金魚草の曲がった頭部の重ね持つ動きをどう生け、見る人に驚きと楽しみを伝えるか？また、足元にピンクストックを添え、甘い香りと愛らしさのワンポイントを表現しました。

ニューサイランをバラバラに縦に割いてしまい、一束にまとまらず、一本一本剣山に刺し、指まで刺して出血大サービス？

各々、縦長に風の吹くように生けたり、空に舞い上がる雲のように生けたり、悩みながらクネクネ曲がらせたり。思い思いの作品が出来上がりました。

講師　田中アキエ

生花教室

# 第146回 糖尿病教室

血糖コントロールのための今日のおかず

十一月十六日（月）、糖尿病教室が開催され、笠井管理栄養士より「血糖コントロールのための今日のおかず」というテーマで話がありました。

高血糖改善には適正なカロリー摂取が大切です。今まで食べていたものがどれくらいのカロリー・塩分・糖質だったのかを、朝・昼・夕食の具体的な献立を使って、それぞれ比べてみました。成人の一日の適正エネルギー摂取量は一六〇〇～一八〇〇キロカロリーです。朝食といえば、卵、味噌汁、佃煮や漬け物が定番という人も多いでしょう。味噌汁を澄まし汁に、サラダをごま和えに、ハムエッグを野菜オムレツに変えると、油やドレッシングを使わず、低カロリーで栄養価の高いものを摂る事が出来ます。一日三食、無理なく続けられるように、日常の生活に合わせて改善してみて下さい。

仲谷理学療法士からは、運動について話がありました。体幹は体の中心。健康、姿勢、運動をつかさどる幹の部分です。体幹トレーニングをすると、肩こりや腰痛予防、姿勢改善、運動能力の向上、お腹周辺のダイエットにも効果的です。ただ、トレーニングだけをしていると、背中や腰などの筋肉が硬くなり、逆に怪我をしやすくなります。また、やりすぎると血行が悪くなることから体調を崩す原因にもなります。そこで、筋肉の柔軟性を高めるのにお勧めなのがストレッチです。体が柔らかくなると関節可動域が広がり、怪我をしにくくなります。また、血行が良くなることで筋肉や血管の健康を保つことにつながります。目安としては日常生活に不都合のない程度のストレッチ運動が大切です。

最後に参加者全員で十分間のストレッチをしました。寒い冬の到来で家にこもりがちになる季節ですが、食事とストレッチで健康作りをしてみて下さい。

外来看護師　胡　妙美

## 手芸教室の一品

### ねじり小物入れ

### パウダーアートマグネット ペアふくろう

## みさき漁さんの似顔絵教室ギャラリー

絵の具をぼかす水彩画技法に挑戦しました

## New Face 新入職員紹介

デイサービスのむら
介護職員
織部三千代

十月二十一日より、デイサービスのむらに介護職員として配属になりました、織部三千代と申します。

楽しいひとときを一緒に過ごせたらと思います。ご迷惑をおかけする事もあると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

## 第182回 栄養教室

# 高血圧が気になる人の食事

十一月二十一日（土）、ハウスのむらにて、第一八二回栄養教室が行われました。

今回のテーマは、高血圧が気になる人の食事です。

献立は、カニとキノコのちらし寿司・白菜と桜エビの煮びたし・麩と三つ葉の澄まし汁・季節の果物はミカンです。

ポイントは、①キノコ類にはそれぞれうま味成分と香りがあり減塩になります。今回はちらし寿司にしました。②煮びたしはゴマ油を使用することによって風味を出しています。③澄まし汁には三つ葉を使用しています。香味野菜を上手に使い減塩しています。④カリウムは体内の余分なナトリウムの排出を助けるミネラルのひとつです。今回は野菜や果物のミカンに含まれています。

今回ちらし寿司に使用したカニは香住産のカニで、甘味とうま味でとても美味しく出来上がりました。参加者の方も初物のカニに、とても美味しいと満足していました。

総務　徳土美由紀

## 作ってみよう栄養教室での一品

白菜と桜えびの煮びたし

■材料（２人分）
- 白菜……100ｇ
- 小松菜……100ｇ
- 桜エビ……8ｇ
- ゴマ油……小さじ½
- A｛だし汁……¾C／みりん…大さじ½／しょうゆ……大さじ½｝

〈作り方〉
①白菜は縦半分に切ってから細切りに、小松菜は茎と葉に分けて３㎝の長さに切る。
②鍋にゴマ油を入れて熱し、白菜と小松菜の茎を入れて炒め合わせる。さらに小松菜の葉を加えて炒め合わせる。
③桜エビとＡを加えて、野菜に火が通るまで中火で５～６分煮る。

ひとり51kcal、塩分0.8ｇ

※白菜の原産地は中国北部。日本には明治時代に入ってきました。味にくせがなく、どんな料理にも合います。カリウム、カルシウム、ビタミンＣを豊富に含んでいます。

## 栄養ニュース －188－

# 冬至について

管理栄養士　笠井　裕美

冬至は一年で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

冬至は二十四節気という一年を二十四に分けて季節の移り変わりを表したもののひとつで、一年で一番最後の二十四節気になります。ちなみに昼が一番長いのは夏至ですが、冬至と夏至の昼の長さは五時間ぐらい差があります。今年は、十二月二十二日が冬至になります。

冬至といえばかぼちゃを食べる人も多いのではないでしょうか。冬至にかぼちゃを食べる習慣は江戸時代から始まったとされています。昔、冬は野菜不足で食料が乏しい時期でした。冬が越せるかどうか不安な時代でした。そんな不安を取り除くために、無病息災の祈願を行って食べていたのが、保存のきくかぼちゃでした。かぼちゃは「ナンキン」とも呼ばれ、運がつく食べ物とされていました。実際に、かぼちゃにはビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分などがバランス良く含まれていて、風邪の予防や体力回復、冷え性に効果がある食材です。先人の知恵を取り入れ、これから始まる寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 健康情報

（兵庫県保険医協会）

### ―テレホンサービス―

⑫月のテーマ

月曜日　熱がでた！どうしよう！
火曜日　噛み合わせと頭痛、肩こり～顎関節症～
水曜日　その症状 甲状腺機能が低下していませんか？
木曜日　最近話題の副鼻腔炎
金土日　女性のアルコール依存症

＊23日（水・祝）は火曜日のテーマ、年内は24日（木）まで放送
【年末年始】12月25日（金）～1月5日（火）
高齢者の入浴中突然死症候群

TEL　フリーダイヤル　0120－979－451

## 短歌

民主主義って何だ！　これだ！

戦争法通ったからとて屈しない
今に見ておれこの民力を
自然をば打ち壊わしても基地つくる
この政権の行く末を示す

―西澤　求甫―

## 健康一口アドバイス 309

# ヒートショックにご注意を！

暖かい居間から、廊下・トイレ・脱衣室・浴室など寒い場所に移動した際や、入浴の際の熱い湯との温度差などにより血圧が変動し、失神や不整脈・心筋梗塞・脳梗塞などの悪影響をもたらすのが「ヒートショック」です。ヒートショックで亡くなる方は、毎年交通事故より多い一万人以上とされています。ヒートショックを受けやすい人は、高齢者、高血圧や糖尿病・動脈硬化・不整脈などの病気がある人、肥満傾向の人などです。

**入浴時のヒートショックを防ぐポイント**

①脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修…冷え込みやすい場所を温めることは効果的な対策となります。②シャワーを活用したお湯はり…高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることが出来ます。③夕食前・日没前の入浴…外気温が高く、人の生理機能が高い内に入浴することで、温度差に適応しやすくなります。④食事直後や飲酒時の入浴は控える。⑤お湯の温度は四十一度以下にする。⑥一人での入浴は避ける。⑦入浴の前後にはコップ一杯の水分補給をする。

ハウスのむら　看護師　末原　みき

## お知らせ

**第183回 栄養教室**
◎とき　12月19日（土）午前10時～
◎ところ　地域生活支援ハウスのむら
◎参加費　500円

**第147回 糖尿病教室**
◎とき　12月21日（月）午後1時～
◎ところ　野村医院2階会議室
◎参加費　300円

**生花教室**
◎とき　12月16日（水）1月6日（水）午前10時～
◎ところ　城内地域学習館
◎参加費　500円

**手芸教室**
◎とき　1月13日（水）1月27日（水）午前9時半～
◎ところ　野村医院2階会議室
◎参加費　300円

**似顔絵教室**
◎とき　1月7日（木）午前10時～
◎ところ　地域生活支援ハウスのむら
◎参加費　300円