



のむらだより

2016
VOL. 330
4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

市の健診は野村医院で！

特定健診や後期高齢者健診は、一年に一度受けることができ、主に高血圧、糖尿病、脂質異常症など慢性疾患の予防、重症化を防ぐことに重点をおいた健診です。

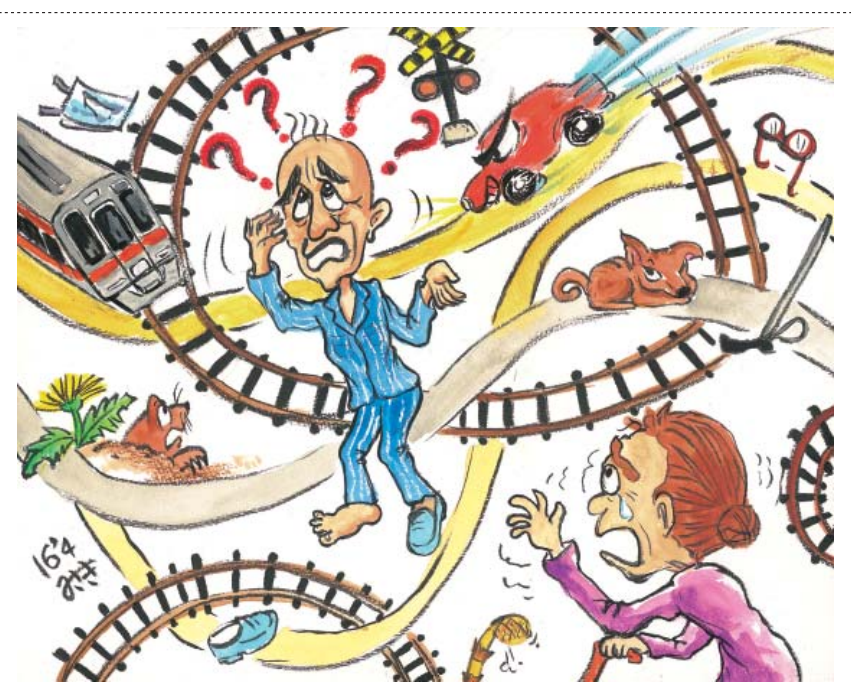
特定健診を受けましょう！



いずれの健診も結果はご自宅に郵送されます。結果が届くまでに、二週間から一ヶ月程度要しますのでご了承ください。

結果をご覧になり、不明な点、相談等ございましたら、健診結果をもって来院ください。医師より説明いたします。

また、健診の結果『特定保健指導』の対象になられた方がございましたら、電話、窓口で気軽にお問い合わせください。
特定健診担当・受付 石田 千絵



認知症介護に理解を

みさき漁

- 1 健診を無料で受けることができます**
イ. 尼崎市国民健康保険加入の四十歳以上七十四歳以下の方
ニ崎市から送られた受診券裏側の質問票を記入のうえ、受診券と保険証を窓口にご提示ください。
ロ. 尼崎市在住の後期高齢者保険加入の方
窓口で保険証をご提示いただき、「健診希望」とお伝えす。
- 2 一部負担金が必要となる場合があります**
イ. 協会健保等、社会保険加入者の扶養家族の方
健診は保険組合によって負担金に違いがあります。ご加入の保険の受診券と保険証を窓口にご提示ください。共通の質問票への記入が必要ですので、窓口でお渡しいたします。

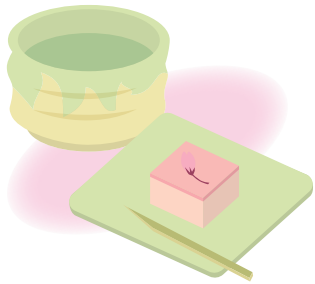
特定健診受診券 (尼崎国保)

質問票

ふれあい

♥ 去る三月一日、最高裁が「認知症事故」に対して「認知症に該当しない」として判決を下しました。この事故は二〇〇七年十二月、認知症にかかっていた九一歳の男性（要介護四）が介護者である妻（八五歳、要介護一）が「数分間まどろんだ」隙に外出して、列車にはねられ死亡したものです。JR東海は、事故により発生した七二〇万円の損害賠償を求めて遺族を提訴しました。名古屋地裁及び高裁は「家族に落ち度があった」として、JR東海の訴えを認めましたが、この度、最高裁はJR東海の主張を認めず、家族の賠償責任はないと判決。家族がどんなに注意しても、認知症の人の一人外出を止めることは無理です。老夫婦世帯がありふれた普通のことになる時代に、家族の責任追及となれば、認知症の人を閉じ込めようとなりかねない事態です。認知症の人と家族の会の高見国生代表は、この判決を聞いて「四六二万人の認知症の人に関わる家族、専門職にとって本当に良かった」と嬉し泣きです。この機会に、認知症に対する理解を一層深めて、介護家族の心身の負担軽減を図るよう介護保険制度を充実していくことが緊急な課題と改めて訴えます。

(S・Y)



●地域交流イベント

お雛さまを愛でながら
優雅なひと時

「第二回のむら茶会」を開催!

んでいました。

三月十二日(土)、ハウスのむら一階でお茶会を開催しました。第二回目となる今回も、小笠原流煎茶道の方がボランティアに来て、本格的なお煎茶のお点前を楽しみました。飾り花や掛け軸の話を聞きながら、ほろ苦いお煎茶に甘い和菓子がとても美味しかったです。参加者の皆さんは大変喜んでいました。

先生よりいただいた雛人形を見ながらお茶をいただき、ゆったりとした優雅な時間を過ごしました。
社会福祉士 藤原 節子

リレー座談会

「マイナンバー制度の問題点」

三月社保協幹事会

三月二十二日(火)、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が中央公民館において開催され、リレー座談会として尼崎市議会の徳田稔議員よりマイナンバー制度の問題点について報告がありました。



講師の徳田稔議員

三月二十二日(火)、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が中央公民館において開催され、リレー座談会として尼崎市議会の徳田稔議員よりマイナンバー制度の問題点について報告がありました。

三月二十二日(火)、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が中央公民館において開催され、リレー座談会として尼崎市議会の徳田稔議員よりマイナンバー制度の問題点について報告がありました。

マイナンバー制度は税の徴収と社会保障給付の効率化を掲げて導入されたもので、国民一人ひとりに割り当てた十二桁の番号を手掛かりに、各行政機関が個別に管理している個人情報相互に参照できるようにするものです。

昨年十月から各世帯に番号通知カードが郵送され、一月から市役所窓口等での利用が始まりましたが、転居等でまだ二百万世帯以上に届いていません。また政府は写真付きICカードである個人番号カード(マイナンバーカード)の発行を盛んに勧めていますが、カード発行システムの不具合で自治体窓口での混乱が相次ぎ、またICチップに不具合のあるカードも二万枚以上見つかっています。

順風満帆とは言えないスタートですが、政府は制度の利用拡大を目指しており、健康保険証や免許証、クレジットカード、果ては東京オリンピックの入場券としての利用まで提案しています。

尼崎市では二月末時点で、一万六千世帯に通知カードが届いていません。マイナンバーカードの申請は三万五千件、市民の手元に届けられたカードは現状では数百枚に留まるそうです。市は広報等でマイナンバーカードの取得を呼び掛けており、手続き等で来庁する場合にはマイナンバーがわかるものを持参するよう求めています。

徳田議員が市議会で質問したところ、当局は「マイナンバーが記載されていない書類も受理する」「市側で記入する」と回答したとのこと。

参加者からは「人権問題として考えるべきだ」「政府に監視される社会でいいのか」「課税逃れの防止になるなら歓迎との声もある」「制度の本質的な問題と、野放図な利用拡大による問題とそれぞれ考えないといけない」との声があげられました。

総務 横山 哲朗

LEDで明るく
省エネに!



車イス用トイレに
人感センサーを
設置しました

スイッチに手を伸ばすことなく、自動で照明が
つきます。

野村医院内の直管蛍光灯をすべてLEDに取り換える工事をしました。

LEDは一般的な蛍光灯と比較すると同じ明るさでも消費電力は約六割減となります。

野村医院では年間一万一千kWh(一般家庭の年間消費電力二・四〜三・二軒分)の省エネを見込んでいます。

また蛍光灯より四倍長持ちで、暗くなりにくい性質を持っています。



今月の花材はボタン桜の一種生けです。ボタン桜は八重咲きで大房の花で、落ちる時は、ボタンッボタンッと重たく落ちます。しかし、咲き方はおほかで、満開の時は、大きく濃いピンクの花束が見事に咲き、木を三倍にも四倍にも見せ、「これぞ桜」と驚きの姿を見せてくれます。

ノコギリで切り分けられた枝の中から、細くて扱いやすい枝を競って取り、貧弱な花になったため十本もの枝をさし「わからんような生け方になった」と半ペソの方、太い枝を使ったため「立たないよ」とハサミでたたき込む方など、色々考えて盛花を完成させました。

講師 田中アキエ



お知らせ

4月から教室の場所が野村医院よりOur House (アワハウス)へ変更になります。
住所：大物町1-4-21

生花教室



このたび、長期に渡り使用していた車が経年劣化したことにもない、送迎車を一台リニューアルすることになりました。新しい送迎車は、もう一台の送迎車と同様で車イスを搭載できるタイプになりました。

送迎車 リニューアル!



り柔軟な対応ができるようになり、患者さんのご要望に沿った送迎が可能になります。

野村医院では、受診中の患者さんで、自力では受診が難しく、送迎が必要と医師が判断した方を対象に送迎を行っています。

これからも患者さんの一助になれるよう、送迎担当者一同、全力で業務に励みたいと思いますので、よろしくお願ひ致します。

野村医院 送迎担当者一同



赤とんぼの里 体操教室



ヨガは、自分自身と向き合う時間なので、人と比べないのがポイントです。

最初に首、腕、胸、股関節などの筋肉を伸ばし、呼吸を整えながらリラクゼーションを行います。その後、いくつかのポーズを行いました。中でも「ガス抜き」を紹介しました。まず仰向けに寝て、左右どちらかの膝を両手で抱えます。この動作が無理な方は膝裏で両手を組みます。次に、そのまま膝を胸に近づけます。太ももで胸を押さえる感覚で行います。動作中は息を止めないで、腹式呼吸の動きに合わせて力を入れたり緩めたりを繰り返します。このポーズは腸や内臓のマッサージにもなり、特に左足で行うと、便が溜まりやすい所を刺激するのでより効果的です。

真の健康とは心身の健康の事をいい、ヨガは毎日少しずつの積み重ねで体と心の鍛錬に繋がります。興味がある方は是非試してみたいかがでしょうか。

外来看護師 野口 順子

手芸教室の一品

パウダーアート 三毛猫



シールはり絵・インコ



みさき漁さんの 似顔絵教室 ギャラリー



生徒さんの作品

第186回 栄養教室

貧血が気になる人の食事



三月十九日（土）、ハウスのむらにて第一八六回栄養教室が行われました。今回のテーマは「貧血が気になる人の食事」です。

メニューは、ちらし寿司・根菜のうすくず煮・すまし汁

・季節の果物は母です。
貧血が気になる人は、鉄分をしっかり摂りましょう。緑黄色野菜に多く含まれます。血液は鉄分だけでなく、たんぱく質、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、銅などからつくられます。

今回のちらし寿司は、血液をつくる栄養素がバランス良く摂れるような食材を使っています。ちらし寿司に使う酢は、胃粘膜を刺激し、胃酸の

作ってみよう栄養教室での一品

根菜のうすくず煮



〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分ける。かぼちゃは小口切りにする。
- ②鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、かぼちゃを入れて3分煮る。次にブロッコリーを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて器に盛る。

ひとり59kcal 塩分0.8g
※ブロッコリーはキャベツの仲間。原産地はキャベツと同じ地中海沿岸です。日本には明治に渡来しました。ビタミンC、βカロテン、葉酸、ビタミンKが豊富です。

■材料(2人分)

- ・ブロッコリー.....60g
- ・かぼちゃ.....60g
- だし汁.....1C
- 酒.....小さじ1
- しょう油.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ1/6
- ・片栗粉.....小さじ2
- ・水.....大さじ4

分秘を高め、鉄の吸収を良くしてくれます。ちらし寿司はエビを使うのが一般的ですが、今回はカニのほぐし身を使いました。参加者の皆さんもカニ缶ではなく、本物のカニのほぐし身に盛り上がっていました。

根菜のうすくず煮は、ブロッコリーとかぼちゃで、緑と黄色の色合いも春らしく、見栄え良く美味しくできあがり、皆で楽しくいただきました。 受付 大川久美子

健康一口アドバイス

313

意欲を高める心理的ケア（在宅介護より）

できなくなった生活動作を少しずつ取り戻し、元の生活を送るには、生活全般に意欲を持ってもらうことが大切です。

しかし、年老いた身に病気や障害を抱えた要介護者にとって、意欲を持つのは

心ない言葉を投げ、かたくなな態度をとってしまうこともあります。

そんな時は「大変だよね」「それでもがんばっていらねえ」と、いったん気持ちを受け止め、それ

容易ではなく、頭ではわかっていても、病気や障害をなかなか受け入れられませんか。そんな自分に焦り、怒り、イライラしています。そのため、介護者や家族に

から「でもね...」と説明してあげましょう。自分の気持ちや気持ちをわかってくれる人がいることで、本人の気持ちや落ち着き、病気を受け入れられるようになります。

なすく、笑顔で接する、一声かけるなど、一瞬の交流も大切です。人には各々歩んできた人生があり、思いがあります。その思いを尊重し、耳を傾け、共感する姿勢が大切です。ふれることもコミュニケーションの一つです。動作の介助をする時、腕や背中軽く触れたり、マッサージをしたり、髪の毛を直してあげたり、日常生活の中のちょっとしたスキンシップも、優しい言葉同様に相手を喜ばせ、意欲を湧き上げられます。

病気にきちんと向き合った時から、残された機能でどのように生活していきたいかビジョンが見え、生活への意欲が生まれるのです。言葉だけがコミュニケーションとは限りません。う

ハウスのむら 看護師 柳澤 知子

栄養ニュース -191-

せきやたんが出る時

管理栄養士 笠井 裕美

せき、たんは風邪や喘息、肺炎腫、肺がんなど、主に呼吸器系の疾患によって起こります。

せきやたんが出る時は、たんをやらわらかくし、排出しやすくするために、水分を多くとるようにします。そして、湯豆腐、ポタージュスープなど、のどの通りの良い、なめらかでとろりとしたもの



が適しています。雑炊、うどん、シウウガ湯など、固い食べ物や水気の多い食べ物は、のどを刺激するたる温かいものを食べましょう。 ら。

健康情報

（兵庫県保険医協会）

—テレホンサービス—

④月のテーマ

- 月曜日 子どもの食物アレルギー
- 火曜日 電動歯ブラシについて
- 水曜日 足にこむら返りが起こったら
- 木曜日 胆管がん
- 金土日 とびひ（伝染性膿痂疹）

TEL フリーダイヤル 0120-979-451

短歌

三・一 ビキニデーを忘れない！

六二年それでも続く放射能

死の灰被った漁船員ら

戦争法廃止の世論盛り上げる

二〇〇〇万人の力を示す

—西澤 求甫—

お知らせ

第187回 栄養教室

○とき 4月16日（土）

○ところ 午前10時〜 地域生活支援 ハウスのむら

○参加費 500円

第150回 糖尿病教室

○とき 4月18日（月）

午後1時〜

手芸教室

○とき 4月13日（水）

○ところ 4月27日（水） 午前9時半〜 野村医院 2階会議室

○参加費 300円

○とき 4月20日（水）

○ところ 午前10時〜 野村医院 2階会議室

○参加費 300円

○ところ Our House (アワハウス)

似顔絵教室

※4月から変更（詳しくは3面に） ※5月はお休みします

○参加費 500円