



since 1954

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

平和だからこそ

今年も平和盆踊り



盛況でした



毎年恒例、出屋敷で行われる平和盆踊りに参加しました。フランクフルト、からあげ、ビールの販売があり、野村医院、ハウスのむらの職員が売り子で参加。売れ行きは好調でした。みなさん、笑顔にあふれ、活気があり、暑さに負けずとてもイキイキしていました。

小規模多機能型居宅介護のむら 林 幸恵



月夜で一句

みさき漁

第4回 (ぶだい) のむらフェスタ

(ぶだい) 10月15日(土) 夕方4時~6時 (雨天決行)

(ぶだい) 地域生活支援ハウスのむら

(ぶだい) 500円(小学生以下半額)

スーパーボールすくい 打拳コーナー 体力測定 抽選会

利用者の作品展示コーナー(ハウスのむら)

有機野菜の販売も盛りです!!

06-6487-0161

秋祭り『のむらフェスタ』開催

10月15日(土) 16時~18時、ハウスのむら一階で秋祭り「のむらフェスタ」を開催します。たくさんのご参加をお待ちしております。詳細は院内掲示などでご確認ください。お問い合わせはハウスのむらまでお気軽にどうぞ。 ☎06-6487-0161

ふれあい

●今月は敬老月間。去る六月一七日、麻生太郎副首相兼財務大臣は、高齢者が将来不安を語ったことに対して、「九〇歳になって老後の心配とか。いつまで生きていくつもりだよ」と発言。本音は「年寄はさっさと逝ってくれ」「医療費や介護費への財政負担を減らしたい」です。一〇四歳の日野原重明氏(聖路加国際病院名誉院長)は、昨年の日本医学学会総会において、「もし社会が老人を疎んじ、ポンコツ車のように見下すなら、それは真の文明社会とはいえません。必要なのは、社会がもっと交わりの中に高齢者を入れ、温かい心で包み込み、高齢者に「役割」を与えることです。私が日頃から平和の重要性を語るのには、高齢者が居場所を得て輝くためには、社会がまず平和であることが前提となるからです。」と若い医師たちへ教育講演。高齢者が百寿者まで生きる意欲を燃やすことは若者を含めた皆の幸せへの道。そんな社会を目指すこそ政治家の仕事。平和な国造りも政治家の任務。麻生太郎さんは日野原重明先生に教えを乞うべき。共感を表明すれば誰も老後不安を語りませんよね。

(S・Y)



●地域交流イベント

地域ボランティア「なかよしグループ」の歌の会を開催しました!

今回、利用者さんの中に「なかよしグループ」で活動されている方がいて、ぜひにお願いし来ていただきました。



三味線や踊り、沖繩民謡、玉すだれと内容が盛りだくさんで、参加者の皆さんも手拍子をしたり、一緒に歌ったり大変喜んでいました。



会の後半には、「なかよしグループ」の会員でもあるデイサービス利用者の方が民謡を披露し、大きな拍手が起っていました。最後には参加者も一緒に踊り、楽しい時間を過ごすことが出来ました。終了後は「楽しかった」「良かったわー」と皆さん始まる前

より明るい表情になっていた気がします。ある方はボランティアの方の中に古くからの知り合いがいて昔を思い出しました。地域のいろいろなつながりを感じることが出来ました。「なかよしグループ」の皆さん楽しい時間をありがとうございました。

社会福祉士 藤原 節子

「流しそうめん」今年も行いました!



尼崎公害患者・家族の会 第四五回定期総会開催

尼崎公害患者・家族の会の第四五回定期総会が、八月六日(土)に都ホテルニューア



中田院長

ルカイクにて行われました。野村医院からも中田院長はじめ職員八人が参加しました。今年も趣向を変えて、一部は総会、二部は懇親会という形式で開催されました。総会には、稲村和

美尼崎市長や日本共産党の堀内照文衆議院議員らも参加しました。中田院長は挨拶の中で「空気がきれいになったのは皆さんの活動のおかげです。これからも体に気をつけて頑張っていたきたい」と



リレー座談会

国民健康保険のしくみについて

八月社保協幹事会



八月二十三日、尼崎社会保険推進協議会の幹事会が開催され、リレー座談会として尼崎民主商工会事務局次長の井上信行氏より、「国民健康保険のしくみ」について報告がありました。

国民健康保険制度(国保)は、会社等の健康保険(いわゆる社保)に加入していない七五歳までの方を対象とした公的医療保険で、自営業者や年金生活者、非正規雇用者など約三八〇〇万人が加入しています。社保と比較して高齢者や病気がちの方が多く、社保の加入者七四〇〇万人の医療費が約一〇兆円なのに対し、国保の医療費も約一〇兆円であり、一人当たりおよそ二倍の医療費となっています。

くと残る生活費は二九二万円となり、これは生活保護基準を下回る水準です。つまり日本では国保料によって貧困に陥るといふ現象が起きているのです。国保料が高すぎるため滞納している世帯が尼崎市で約一万七千世帯、そのうち約七八〇〇世帯は保険証が交付されておらず、事実上の無保険となっています。市の窓口では滞納者に対して、「あなたが滞納するせいで保険料が上がっている」という指導が行われているとのこと。

高すぎる国保料は社会保障に反します。尼崎社保協では市に対して独自の減免措置を求めるとともに、国に対して国庫負担を五割に戻すよう訴えています。

総務 横山 哲朗

国保は助け合いの制度だからこの医療費を保険料で賄わなければならないと市当局は言いますが、国保は社会保障制度であるので、国や県、市町村の公費が投入されています。その国庫負担割合が一八四年の五割から二五%にまで削減されたため、全国で高

尼崎社保協2016年度 定期総会・記念講演

マイナンバーと 社会保障

日時 10月1日(土)
 総会 午後1時30分～
 記念講演 午後2時30分～
 講師 大阪経済大学非常勤講師
 自治体情報政策研究所代表
 黒田 充氏
 会場 尼崎市立すこやかプラザ多目的ホール
 TEL 06-6418-3463
 JR立花駅前 フェスタ立花南館5F
 ※参加費 無料

赤とんぼの里 体操教室



肺を鍛える呼吸体操

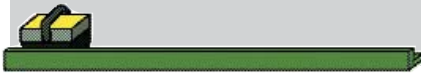


八月二十六日(金)、赤とんぼの里にて体操教室の出前講座が開催されました。今回は、池野千弦講師による体操でした。

呼吸の動きと呼吸に関わる全身の筋肉を整えて、息切れを減らし体力をつける目的で呼吸体操を中心に行いました。まず、「長生き体操」として、お腹に手を当て腹式呼吸、顔を動かさず肩の上げ下げ、目を開け口を閉じて上を向き首筋を伸ばす、胸に手を当てて筋肉を伸ばす、などの体操を行いました。これらの体操を行うにあたって大切なことは、呼吸を意識しながら行うということです。全ての体操は「一、二」で息を吸い、「三、四、五、六」で口をすぼめながらゆっくり息を吐きます。

第153回

糖尿病教室



八月八日(月)、第一五三回糖尿病教室が開催されました。

動脈硬化による 疾病を予防

中田院長からは、糖尿病治療薬の作用機序と動脈硬化について話がありました。



次にマスク、ストローを使用した呼吸体操を行いました。マスクをつけて体操することによって負荷がかかり、運動量が高くなり肺を鍛えることが出来ます。ストローは先端を四方方向に切れ目を入れ折り曲げ、その上にティッシュを一枚乗せます。そして、長く

第二十二回 平和のための戦争展に参加

八月二十六日(金)〜二十八日(日)までの三日間、女性センターテレビエで開催された「平和のための戦争展」に当院から二人が参加しました。沖縄戦のドキュメンタリー映画「うりずんの雨」では、元日本兵も米兵も「戦場では敵を撃って歓声を上げた。悪いとは思わなかった」と語り、戦争は人を狂わせ、命も何もかも破壊する行為だということを改めて感じました。今こそ戦争放棄を謳った憲法九条をしっかり守ろうと思えました。

動脈硬化とは、動脈の壁が厚くなったたり硬くなったたりして、血管の構造が壊れた状態です。硬くなるとうまく血液を流すことができなくなり、心筋梗塞などになります。動脈硬化は実は十歳から始まっています。年齢とともに進行するものといえます。動脈硬化を進める「危険因子」には、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、ストレスなどがあり、食事、運動などに気をつけることで進行を遅らせ、動脈硬化による疾患を予防することができます。

動きが悪くなり、寝返りや起き上がりの動作が悪くなります。そこで、肩の運動や体幹のひねりとバランスの運動をすることで、関節の可動域を広げ、呼吸法によって筋肉をリラックスさせます。心も体もこのリラクゼーションで、無理なく続けられる健康な体作りを心掛けましょう。

熱中症の 予防法と対処

笠井管理栄養士からは、脱水症・熱中症の予防法と対処について話がありました。人は三六〜三七度の範囲で体温を調節している恒温動物です。この温度が体内の生体機能を高める最適な条件と考えられています。しかし、発汗によって体から水分や塩分(ナトリウムなど)が失われると、筋肉のこむら返りや体温調節機能の低下が起こり、体内に熱がこもってしまい、

椅子に座って する体操

日高理学療法士からは、生活動作の改善体操、椅子に座ってする体操について話がありました。椅子に座っていても、上肢、肩、体のひねり、下肢などを動かす体操ができます。年をとると体全体のひねりの

必要栄養素を補うことができます。朝食からご飯やみそ汁などをしっかり摂ることで、体の中へたくさん水分を取り入れてエネルギーを蓄えることができます。自覚症状があった時は、速やかに対策をとることが重要です。対策には①涼しい環境への避難②体を冷やす③水分・塩分の補給、があります。適切な処置をすることで命の危険から救うことができます。緊急性を感じた場合は、直ちに医療機関を受診するようにしましょう。

外来看護師 胡 妙美

生花教室



多種の花を

暑い夏が続いています。今回は「涼しげに風通し良く生けましょう」をテーマに、リユーム、ひまわり、カーネーション、テッポウユリ、レザーフアン、ガーベラ、ブルーファンタジーで

各々が、花と花の対話を表現したり、さわやかな風がほしいと背伸びをして飛び出す姿を表したり、空の上から下りてくる花の流れを自分なりに表したり。花の扱い方に慣れ、身につけた「表現」を、個性的に生け込む様子が多く見られるようになりました。

講師 田中アキエ

骨を強くする栄養について

管理栄養士 笠井 裕美

骨粗鬆症は、骨の量が減って骨密度が低くなる骨の老化現象です。

骨量は三十歳から四十歳をピークとして加齢とともに減っていき、五十代に入ると男性より女性のほうが急激な下降線をたどっていきま

骨作りを助けるカルシウム以外の栄養素

栄養素	役割	多く含まれる食べもの
ビタミンD	カルシウム吸収を助ける、骨形成を促進する	魚介類(サケ、サンマ、サバ、イワシ、シラス干し)、きのこ類(キクラゲ)など
ビタミンK	骨形成を促進	納豆、青菜(アシタバ、モロヘイヤ、コマツナ、シュンギク、大根の葉、ニラ)、コンブなど
ビタミンC	コラーゲンの生成を助ける	赤ピーマン、レモン、キウイ、カキ、ブロッコリー、キョウナなど
カリウム	骨からのミネラル溶出を抑制	生野菜・果物、イモ類、海藻類
マグネシウム★	骨からのミネラル溶出を抑制	種実類、大豆製品、豆類、魚介類、海藻類など。 *欧米型の食事は不足しやすい
たんぱく質	骨質の材料、骨形成の促進、カルシウムの吸収を助ける	肉類、魚類、大豆製品、卵、乳製品
食物繊維	腸内環境を整え、カルシウムの吸収を助ける	野菜、果物、未精白穀類、海藻、豆類など

★マグネシウムが少ない食事では、骨からカルシウムが溶出。そのため、腎臓中のカルシウム量が増え、腎臓結石を起こします。食事はカルシウム1~3以内、マグネシウム1の比が良いとされています。なお、牛乳はマグネシウムがカルシウムの10分の1しか含んでいません。

健康一口アドバイス

318

季節の変わり目には、風邪などで体調を崩し、免疫力が低下しやすくなり、また病気のひとつに「帯状疱疹」があります。水ぼうそうを起すウイルスによって起こる病気です。水ぼうそう

痛みがある皮膚病

季節の変わり目には、風邪などで体調を崩し、免疫力が低下しやすくなり、また病気のひとつに「帯状疱疹」があります。水ぼうそうを起すウイルスによって起こる病気です。水ぼうそう

外来看護師 野口 順子



手芸教室の一品

和紙のあとり絵「ぶどう」



いぬのポケットティッシュ



お知らせ

糖尿病教室

※9月はお休みします

第19回 栄養教室

◎とき 9月17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

手芸教室

◎とき 9月14日(水) 9月28日(水)

◎ところ 野村医院 2階会議室

◎参加費 300円

生花教室

◎とき 9月21日(水) 10月5日(水)

◎参加費 300円

Our House (アワハウス)

◎とき 10月6日(木) 午前10時~

◎参加費 500円

似顔絵教室

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 300円

短歌

被爆七十一年目の夏 ヒロシマ・ナガサキ

風雪に耐え凛として七十一年 語り続ける原爆ドームは ナガサキの一本足の大鳥居 風雪に耐え何をか語らん

—西澤 求甫—

9月のテーマ

健康情報 (兵庫県保険医協会)

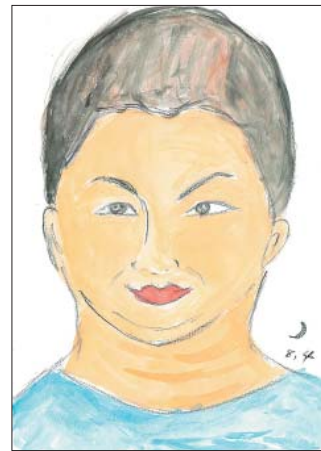
テレホンサービス

- 月曜日 更年期症状が出たら
- 火曜日 アベノミクスと社会保障
- 水曜日 顔面神経麻痺
- 木曜日 帯状疱疹後神経痛
- 金曜日 白髪染めは体に大丈夫か

*19日(月)は金土日曜日のテーマ、22日(木)は水曜日のテーマを放送します。TELフリーダイヤル 0120-979-451



みさき漁さんの似顔絵教室 ギャラリー



生徒さんの作品