



since1954

のむらだより

2016
VOL. 336
10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

麻しんは麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。麻しんウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、その感染力は非常に強いといわれています。一度感染して発症すると一生免疫が持続す

麻しんとはどんな病気ですか？

麻しん患者の発生について
尼崎市内において、今年の八月と九月に麻しん患者の発生が確認されています。麻しんについては、平成二十七年三月二十七日付けで、WHO西太平洋地域事務局により、日本が麻しんの排除状態にあると認定されましたが、その後も渡航歴のある患者の発生が散見されています。

麻しん患者の発生について

は し が 麻しんに ご注意を！

感染力の強い

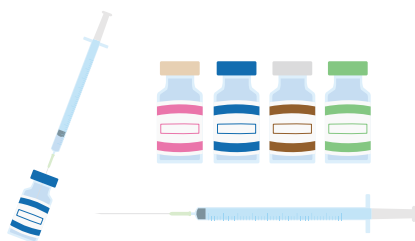
麻しんは感染力が強く空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。

麻しんは どうやって 予防するのですか？

麻しんは麻しんウイルスによって引き起こされる急性の全身感染症です。麻しんウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、その感染力は非常に強いといわれています。一度感染して発症すると一生免疫が持続す

るといわれています。感染すると約十日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。二三日熱が続いた後、三十九度以上の高熱と発疹が出現します。しかし、尼崎市内で麻しんと診断された患者の中には、特徴的な発疹がなく、典型的な麻しんの症状を示していないことから、接触歴、渡航歴、予防接種歴等の問診が重要になってきます。肺炎、中耳炎を合併しやすい、患者千人に一人の割合で脳炎が発症するといわれています。死亡する割合も、先進国であっても千人に一人といわれています。

理事長 檀垣 一行



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



みんな生きていて良い

みさき漁

次々に殺傷され、死亡者は十九人、重軽傷者は二十六人。この事態に対して、熊谷晋一郎氏(脳性まひによる障害を持つ小児科医師)は、今回の事件の加害者、あるいは被害者に自分を重ねる障害者が少なからずいる。障害種別を超えた連帯があったはずだが、今回の事件はそれをむしろ「んだ。」と追悼集会を企画しました。八月六日の集会には、約二〇〇人の人々が集まり、国内外からメッセージは四〇〇通以上。時計の針を巻き戻すことなく、すべての人のいのちと尊厳が守られる未来を目指してメッセージをわかれあおうとまとめられました。これらのメッセージは、touken.org に公開です。人は誰でも助けられる関係にあります。こういう時代だからこそ、その力を信じあい、改めて「みんな生きていて良い」社会を目指すべきです。武庫元町商店街のカフェ・アルク(喫茶店)には、障害者が懸命に地域で暮らす姿があります。一度、時間を作って立ち寄っていただきたいです。(S・Y)

ふれあい
抗な障害者が

●去る七月二十六日、神奈川県川原の障害者施設で大変シロッキングな事件が起こりました。無抵抗な障害者が次々に殺傷され、死亡者は十九人、重軽傷者は二十六人。この事態に対して、熊谷晋一郎氏(脳性まひによる障害を持つ小児科医師)は、今回の事件の加害者、あるいは被害者に自分を重ねる障害者が少なからずいる。障害種別を超えた連帯があったはずだが、今回の事件はそれをむしろ「んだ。」と追悼集会を企画しました。八月六日の集会には、約二〇〇人の人々が集まり、国内外からメッセージは四〇〇通以上。時計の針を巻き戻すことなく、すべての人のいのちと尊厳が守られる未来を目指してメッセージをわかれあおうとまとめられました。これらのメッセージは、touken.org に公開です。人は誰でも助けられる関係にあります。こういう時代だからこそ、その力を信じあい、改めて「みんな生きていて良い」社会を目指すべきです。武庫元町商店街のカフェ・アルク(喫茶店)には、障害者が懸命に地域で暮らす姿があります。一度、時間を作って立ち寄っていただきたいです。(S・Y)



季節を感じて 「大好評の懷石料理」

敬老の日のお祝いで、いつもと違う雰囲気のお重を作りました。箸袋

厨房 森本 方子

平成二十八年九月十九日(月)

敬老の日メニュー

- ① きのおこわ
- ② 紅白なます
- ③ 秋刀魚簡煮
- ④ 出汁巻き・海老添え
- ⑤ ほうれん草の和え物
- ⑥ 炊き合わせ
- ⑦ 三色牛蒡巻き
- ⑧ 天ぷら三種(かきあげ・ピーマン・海老)
- ⑨ はんぺんのすまし汁
- ⑩ 抹茶ゼリーと巨峰(明)



地域生活支援 ハウスのむらだより



● 地域交流イベント 「敬老の日のお茶会」を 開催しました!

敬老の日には少し遅れましたが、九月二十八日(水)に敬老の日のお茶会をハウスのむら一階で開催しました。今回、職員の橋本看護師とその妹さんに来てもらい、お茶を点てていただきました。

いつもと違

う雰囲気に参加者の方々も背筋を伸ばし、お茶菓子と共に美味しいお抹茶をいただきました。作法は気にせず気楽に参加していただける会でしたが、参加者の中にはお茶の心得がある方もいて「結構なお点前でした」と言葉をかけていました。たまにはこんな緊張感も良いものだあと感じた一日でした。

社会福祉士 藤原 節子

記念講演

マイナンバーと社会保障

尼崎社会保障推進協議会二〇一六年度定期総会

十月一日(土)、フェスタ立花南館すこやかプラザ多目的ホールにて尼崎社会保障推進協議会の定期総会が開催され、黒田充自治



情報政策研究所代表の記念講演「マイナンバーと社会保障」には市民ら七十七人が参加しました。黒田氏は冒頭で、相模原障害者施設殺傷事件をきっかけにマイナンバーを

「マイナンバー」を使うことによって「生きるに値しない命」の「選別」が行われることで、医療や福祉給付の制限や制度からの排除が

総務 楠 良寛



だんじりが来ました

今年の敬老の日もハウスのむらに、築地だんじりまつり(初嶋大神宮)のだんじりが来てくれました。



秋の装いの花

今回の花材は、秋の七草の一つである芒(矢筈芒)を中心に、白菊、カーネーション、素馨、孔雀草の五種を生けました。

スラリと真っ直ぐに立つ芒は、横からボンとふれただけで、頭の穂が折れてしまいます。折れやすい穂を薄めた水糊の中にたっぷり浸け、咲こうとする芒の蕾を開花させないように苛めます。

芒の足元を補う花達は、秋の風情を表す白、紅、紫、緑、それぞれが我こそ「秋」と表現されています。どなたかの頭の中に秋を描くことが出来たら、花を生けた者にとってうれしいことです。

講師 田中アキエ

生花教室

インフルエンザ予防接種が はじまります！

まもなく冬をむかえ、インフルエンザ流行の時期がやってきます。

当院では、下記の要項でインフルエンザ予防接種を実施いたします。



実施期間

2016年10月15日(土)～2017年1月31日(火)

費用

1回目 2900円(小学生1800円) 2回目 1800円

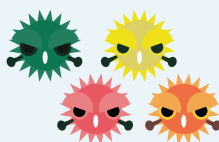
2回接種が推奨される小学1年生から6年生は1回目・2回目ともに1800円

※申し込んでも、未就学児の接種は当院では実施していません。

接種費用が1500円、無料になる方には窓口でおたすねください。

昨年度より、ワクチン対応できるウイルスの種類が増えたため、接種料金が変わっております。

4種類の
ウイルスに
効果



ご予約・ご不明な点は受付、看護師または下記までお気軽に…

野村医院 ☎06-6481-4207



九月十六日(金)、赤とんぼの里にて体操教室が行われました。今回も、ヨガ教室「シヤラフレマ」の木村園美講師のシニアヨガでした。

まず、足裏を片足ずつたたき、内側のくるぶしから内骨に沿って膝まで親指で押していきます。左右三回ずつ行ったら、膝の裏を親指でグリグリ揉みほぐし、下から上へさす



ります。第二の心臓と呼ばれるふくらはぎをマッサージして、全身の血行を良くします。その後は、坐骨がマットにさがる様なイメージで姿勢良く座り、左右側面のストレッチや、大の字立ちで片膝を曲げてのストレッチをしました。膝が痛く当院でリハビリをしている患者さんが「リハビリのおかげでこんなに膝を曲げることが出来るようになったうれしい」と喜んでいました。

体操教室に参加されている方は、七十代、八十代の方が大半ですが、皆さん何十年と体操をされているのでとても体がやわらかく、ヨガの先生もびっくりしていました。

総務 徳士美由紀

シニアヨガで膝のストレッチ

赤とんぼの里

体操教室



みさき漁さんの 似顔絵教室 ギャラリー



のむらフェスタに向けてコースターに似顔絵を描く似顔絵コーナーの練習中です



手芸教室の一品

りんご小箱



第191回 栄養教室

脂質異常症が気になる人の食事



九月十七日(土)、ハウスのむらにて第一九一回栄養教室が行われました。今回は、脂質異常症が気になる人の食事です。

メニューは、秋刀魚の蒲焼、なすとおぐらの煮びたし、かきたま汁、ご飯、季節の果物はピーナーです。

青魚の油はEPA・

作ってみよう栄養教室での一品

なすびとおぐらの煮びたし



■材料(2人分)

- ・なすび……………2本
- ・おくら……………6本
- ・麵つゆ……………50ml
- ・みりん……………大さじ1½
- ・水……………200ml
- ・サラダ油……………大さじ1

- 〈作り方〉
- ①なすは縦半分に切って水にさらし、あくを抜きます。おくらは上部を切り、洗っておきます。
 - ②サラダ油を熱した鍋になすを入れ、しんなりしたら、おくらを入れます。
 - ③いためた後、水と麵つゆ、みりんを入れて煮ます。
 - ④10分ほど煮て粗熱をとって出来上がりです。

ひとり50kcal

※なすの原産地はインドで中国を経由して日本に渡ってきたといわれています。なすはほとんどが水分ですが、カルシウムや鉄、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えたり、整腸作用のある植物繊維を含んでいます。

DHAを含み、LDLコレステロールを下げてくれます。今が旬の秋刀魚を使っています。かきたま汁にたくさん入れているきのこ類や、煮びたしのなす、おくらには、食物繊維が多く含まれています。

食物繊維には、余分な脂や老廃物を便とともに排出する働きがあります。秋刀魚の蒲焼は、ご飯にとっても良く合い、参加者のみなさんの箸もすすみました。

受付 大川久美子

健康一口アドバイス

319

加齢黄斑変性について

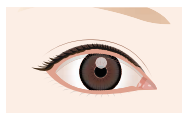
十月十日は、数字を並び変えたり目の形になることから「目の愛護デー」です。そこで、今回は加齢黄斑変性についてお話しします。

加齢黄斑変性とは、物を見るときに重要な動きをする黄斑という網膜の中央にある組織が、加齢によりダメージを受けて変化し、見ようとするところが見えにくくなる病気です。この病気には、黄斑の組織が加齢とともに委縮する委縮型と、網膜のすべ下に新しい血管(新生血管)ができて

方眼紙のような図を見て格子のゆがみを調べるアムスラー検査、網膜の状態をみる眼底検査、血管の状態を調べる造影検査、網膜の断面を調べる光干渉断層計などがあります。

黄斑にダメージを与える滲出型があります。症状は、見ている物の中心部がゆがんで見える、さらに進むと中心部が見えなくなり、視力が低下したり、色がわからなくなります。検査には、視力の検査、

治療は、滲出型では眼の中に薬剤を注射し、新生血管の成長や血液成分の漏れを抑える抗VEGF療法、光に反応する薬剤を体内に注射し、レーザーで薬を活性化させ新生血管を閉塞する光線力学療法、新生血管



外来看護師
西田久美子

栄養ニュース -197-

便秘に悩んでいる時の食事

管理栄養士 笠井 裕美

便秘には二つのタイプが見られます。弛緩性便秘は、高齢や内臓が下垂ぎみの人に起こりやすい便秘です。腸そのものがたるんでいるいたり、排便機能が低下している場合の便秘です。規則正しい排便習慣、朝食の習慣と食物繊維の摂取などが必要となります。けいれん性便秘は、ストレス

などの精神的要因で、腸を動かす自律神経に異常をきたし、腸がけいれんを起こして便の通過が妨げられることで起こる便秘です。習慣性の便秘を防ぐには、便意を感じたら排便を我慢しないことが大切です。また運動不足は便秘の原因になります。ウォーキングやストレッチ、ヨガ、フラダンスなどの運動が効果的です。また適量の脂肪

健康情報 (兵庫県保険医療協会) —テレホンサービス—
月曜日 不妊でお悩みの方へ
火曜日 地域包括ケアシステムとは
水曜日 甲状腺機能亢進症
木曜日 胃の病気は口臭に関係あるのか?
金曜日 胃にたいと思つたとき
*10月(祝)は金土日曜日のテーマを放送します
TELフリーダイヤル0120-979-451



お知らせ

第154回 糖尿病教室

〇とき 10月17日(月)
午後1時〜

〇ところ 野村医院
2階会議室

〇参加費 300円

第192回 栄養教室

〇とき 10月8日(土)

生花教室

〇ところ 地域生活支援
ハウスのむら

〇参加費 500円

〇とき 10月12日(水)
午前10時〜

〇ところ 野村医院
2階会議室

〇参加費 300円

〇とき 10月26日(水)
午前9時半〜

手芸教室

〇とき 10月19日(水)
午前10時〜

〇ところ Our House
(アワハウス)

〇参加費 500円

似顔絵教室

※11月はお休みします

短歌

この国の行く末は
情けなや核の先制使用せぬ この方針に反対する首相
本土から機動隊をば動員し 沖縄県民をねじ伏せる異常

—西澤 求甫—