since1954

回手帳の更新、公害等級一級

いる患者さんは全員三年に

直し検査を受けてもらわなけ から三級の方は毎年の等級見

ればなりません。

手順は次のとおりです。

①公害補償課より必要な書類

届きましたら、すぐ当院窓 が送られてきます。書類が

④当院で必要な検査などがす

いします。 (S・Y)

に変わった記念すべき

ましょう。

2016 38 12月

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/ 発行所

(3

変更があった時

住所、

電話番号に

発行人 平野 学

1

保険証 毎月の

页

提示

()

た時には必ずお知らせくださ

次の四項目は診療活動に必要な確認事項です。特に変更事項については できるだけ早く、窓口にお申し出くださいますようお願いいたします。

> 2 保険証 変更時

> > いたします。

だけるようにご協力をお願 家族より、当院へ連絡をいた

五年九か月が経過。しか 儀なくされます。事故後

し、村は高い放射線量に

発事故で村ごと避難を余 の飯舘村は、福島第一原 んたち」を鑑賞。福島県

よって「居住制限区域」

の

ください。

ください。 は月の途中でも必ずお知らせ 保険証に変更があった時に



日に必ず確認が必要です。 毎月最初の診察 4

保険証は、

いる時には、 い。また、緊急の場合は、ご ただき、医師にご相談くださ 退院後、当院での治療に情報 な場合がございます。また、 が必要な場合もございます。 あらかじめ入院がわかって 人院先への情報提供が必要 窓口にお伝えい

入院された時

住所、 電話番号を変更され

公害医療手帳を交付されて お持ちの方へ 一受給 口に持ってきましょう。

> されてきます。 審査会を経て、 べて終了したら、

結果が送付 補償課の

矢

③ハーティーに行かれたら、 ますので、 野村医院の診察の予約をい しの検査・診察はできかね れましょう。 飛び込みでの更新・見直

②ハーティーに肺機能検査を 受けに行きましょう。 必ず予約をいれ

ら、受付に気軽におたずねく う、お願いいたします。 は期限までに①~④の手続き が過ぎますと手続きがすむま をお済ませいただきますよ す。補償課からの書類到着後 ご不明な点がございました 手帳の見直し・更新の期限 診療ができなくなりま

年末年始の診療日程のお知らせ

12月29日 (木) 平常通り診療

30日(金)

31日(土) 休診

1月1日(日)

午前のみ診療 1月2日(月)

1月4日(水)より平常通り診療

午前9時~12時 ※12時までに受付をすませてください。 3日(火)

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

※ハウスのむらは12月30日(金)から1月3日(火)までテ イサービスと訪問看護がお休みします。

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。



県民の命と暮らしを守る

-映画|飯舘村の母ちゃ 先日、ドキュメンタリ 事)が誕生したことです には新潟県で米山隆一知

みさき漁

せず、「アンダーコント 選。原発の安全神話を信 知事は国民の怒り、原発 目を東京五輪に向かせ の原因などの総括点検を われず、会社もつぶれて み慣れた自分の家や土地 じず再生エネルギー重視 認められないと訴えて当 守る為に原発の再稼働は で、県民の命や暮らしを 事故の過酷な被害に学ん 向♥そんな中で、二人の て、福島を風化させる方 ロール」として、国民の いません。政府は、事故 事故を起こした東京電力 と苦しみを報告♥他方、 はその見通しのない不安 で暮らせない事態。映画 指定され、未だ村民は住 (株)では誰も責任を問 帰還困難区域」などに

県で三反園訓知事、十月 若き知事(七 月には鹿児島 スは、二人の 番のトピック た。本年の一 話になりまし 走。大変お世 ♥今年も

地域交流イベント

さつま芋をたくさんいただ

いたので、ハウス駐車場にて た 度アルミホイルで包ん 焼き芋大会を開催しま で網の上で焼きまし を包み、それをもう わびていました。濡ら がりを今か今かと待ち テラスに並べて焼き上 加者の皆さんも椅子を かい日だったので、 した新聞紙にさつま芋 した。お天気も良く暖 と芋が焼けるいい匂いがして もいました。 芋でおかわりをされる参加者 るのか不安でしたが、包みを きました。ちゃんと焼けてい 合い、ホクホクの焼き芋をい ていました。 いて美味しそうに出来上がっ 開けると皮に焦げ目もついて ー」と大爆笑!しばらくする ただきました。とても甘いお 何とかおやつの時間に間に

らんと食べられへんで 取り「これは明日にな 炭をおこすのに手間 類は、 物ばかり。当日、利用

ほぼ手作りの品

社会福祉士

藤原



気分は最高潮

(火) に開催しました。 第三回デザ

前日から用意した十二種 グを十一月十五日 トバイキ

でした。カニカマチップスや したバイキングは三十分程で 番人気は抹茶水ようかん 午後二時からスタート

硬いのですが、デイ利用の数

人の方が何度もおかわりして

意外だったのがご飯で作った

のり塩チップス」。とても

めか、

出足がにぶりました。

日頃のお テト、 も売れま 果物盛り やつに出 した。お はぎやス - キ類は 因子であることを再認識。 が、 らかめを心掛けていました れしい収穫でした。 が、今回のバイキングでのう 数をコントロールされたこと が、ご自分でおやつの中身や いました。日頃、食事はやわ また、食事制限のある方々 歯ごたえも食事満足度の

フルーツ盛り合わせ マス(カニカマ・のり塩) ちもちクレース

●ミニおはぎ●抹茶水ようか

厨房 四方 靜子

ているた

リレー座談会

より実施される総合事業(介

準型訪問サービスは、新たに

総合事業の実施に向けて 十一月社保協幹事会



来年四月

つです。

松沢ちずる氏

型訪問サービス②標準型訪問 護予防・生活支援サービス事 業)について報告がありまし 護予防ケアマネジメントの三 象となり、内容は、 護予防・日常生活支援総合事 ・二の判定を受けた人が対 総合事業の一つとなる「介 訪問型サービスは、①専門 は、要介護認定で要支援 通所型サービス、介 訪問型サ があります。 のか、利用者にとってはサー 援サポーターの成り手がいる 員(ホームヘルパー)でも賃 ります。尼崎には標準型訪問 養成する生活支援サポーター ビスの低下になるなどの問題 で、さらに賃金が低い生活支 試算されています。訪問介護 サポーターは九〇〇人必要と ス単価は従来の八割程度にな サービス対象者は一八〇〇 金が低く成り手が少ない現状 対応することになり、サービ 八、それに対応する生活支援 (十三時間の講習が必要) 社保協では、

ービス、

来(予防給付)と同じです なる専門型訪問サービスは従 知症状を有する者や身体的な 介助が必要な者などが対象と 動(補助事業)に分かれ、認 サービス③訪問型支え合い活 それ以外が対象となる標

定です。 て、市民学習会を企画する予 総務 楠

りを楽しみま

事業についての説明の場とし

市による総合

り、賑やかなみか さん参加してお た。「何個食 ん狩りでした。 子どもたちもたく た?」「三個!

で海鮮バーベキュ 置された「海床」 昼食は海辺に設 海の幸を堪能

長年公害運動に携わって 穏やかに過ごすひとと 。その

受 付 石田 尼崎公害患者・家族の会 転地療養



と息子さん、山本顧問と 参加しました。 お孫さん他、職員七人が 日帰り転地療養が行わ 崎公害患者・家族の会の 当院から檜垣理事長 尼

やしみかん園でみかん狩 が、天気には恵まれ、は 少し肌寒い日でした

> 重な時間でした。 5 ご苦労に思いを馳せなが きたみなさんの活動。 も楽しみました。 きに参加させてもらえた貴 特産品のお買い物など

秋

0

彩

ŋ

田中アキエ

ました。今回は、中西講師に ぼの里にて出前講座が行われ よる音楽療法でした。 十一月四日 笑いの絶えない音楽療法 金、 ながら唄うといった、ややこ 言葉を選びながら、手を使い しく頭を使わなければ出来な リズムをとりながら、

泳ぎ体操、腹式呼吸などを行 **はる発声練習を行いました。** 上半身の体操、座位で出来る て、手指ツボマッサージ、 まずウォーミングアップと 音楽に合わせて唄っ 誤飲・誤嚥の予防に あっという間に終わってしま 童謡や歌謡曲など計八曲を唄 く笑いが絶えませんでした。 西講師の巧みな話術で、楽し いものでした。それでも、中

外来看護師 畑中

たのですが、ただ唄うだけで

いました。 朱実

赤とんぼ



















車菊で足元を締め、秋の 個性を出しつつ楽しみま 風情を表現しました。 のです。春にはピンクや た。黄色い糸菊と紅い風 立ちそうに?レザーファ あちらこちらで裸の枝が いたツツジの葉。やさし 日の花を咲かせたドウダ 人荷したのは真赤に色づ しぶりの大きな盛花を、 /触れないと錦の葉がハ ンでアラ隠しをしつつ、 ハラと落ちて、あら? ンツツジですが、今回、 っと生け込みまし 生花教室 日本の医師数は 日本の女性医師の制合は、 先進25カ間の中で何位で しょうか? 日本の医師数は、先進25カ国 の中で何位でしょうか? 1200 1200 1200 12200 Ø50 0150 0250



安心して医療が受けられるように ·緒に考えてみませんか?

クイズに答えればグルメ商品があたるかも!?

「クイズで考える日本の医療・2016年秋」に取り組ん でいます。

みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

ロームの診断基準につい 食事は和食をイメージ 食事内容と食生活の見直 し、ご飯・パンなどの主 この話や、予防のための しの説明がありました。 「メタボリックシンドロ 笠井管理栄養士からは ムの食事」のテーマ メタボリックシンド

第155回

シンドロームの食事

メタボリック

五五回糖尿病教室が開かれ

十一月二十一日

月(

チと脳トレを行いました。 運動について」のレクチャ があり、 胸と背中のスト

生懸命に取り組んでいま 指がつる方がいる程、 脳トレの指の運動では

の副菜、 を充実させる。食事は二十分 食規則正しくとる。野菜料理 ぎを防ぐためには欠食なく三 ルトの適量について。食べ過 物・アルコール・牛乳・ヨーグ バランス良くとる。 味噌汁などの汁物を 菓子・果

るまでの間の飲食を控える。 けていました。 で目を通し、真剣に講義を受 等ポイントを教わりました。 以上かけて食べる。 みなさん配布資料も隅々ま 外来看護師 トを控える。夕食から寝 西田久美子 間食やデ

手芸教室の一品

日髙理学療法士から

反射板付き酉鈴ストラップ



差が激しい時期をさしま

季節の変わり目とは寒暖

第 193 回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

スのむらにて第一九三回栄養 十一月十九日(土)、ハウ 教室が開かれました。 は 「貧血が気になる人の食

の果物はみかんです。 松菜のにんにく炒め、栗ご 貧血にいい食べ物は、 献立はブリの煮つけ、 、きのこのかす汁、季節

をよくする栄養成分とし まれています。鉄分の吸収 すが、小松菜にも鉄分が含 収率はブリほどよくないで 分を含む食材です。今回は ブリを使用しています。吸 みかんに含まれていま ビタミンCが大切で を使用しての栗ご飯をいただ ます。今回は、丹波篠山の栗 す。 にぎやかに楽しく調理してい

毎回、

栄養教室に参加し、



小松菜のにんにく炒め



〈作り方〉

①小松菜は3~4㎝長さに切 り、茎と葉に分けておく。 ②フライパンにオリーブ油とに んにくを入れ、強火で熱し、 中火にして、小松菜を茎、葉 の順に入れて酒をふり入れて 炒める。

③全体にしんなりとしたら塩、 こしょうを加え、最後の香り づけにしょうゆをたらして炒 めまぜ、器に盛る。

ひとり47kcal ※にんにくの中に含まれる成分 スコルジニンは代謝を高め毛 細血管を広げる作用があり、 血行をよくして体をあたため



■材料(2人分) 小松菜………1束 にんにく……1片分

(12) 月のテーマ

水火月曜曜曜 日日日

お酒との上手な付き合い方冬に流行る乳幼児の嘔吐下痢症

テレホンサービスー

おりもの(帯下)について

血尿が出たら

金木出日日

№23日(金)~25日(日)は木曜日のテーマ、年内は27日(火)まで放送。

食べる時にムセる人の訓練法

TEL フリーダイヤル 0120-979-451

-199-

刺激物は禁止にします。 物、アルコール、香辛料など

慢性腸炎の食事は、長期間

少ない白身魚、ヨーグルト、 のは避けます。豆腐や脂質の つ増やします。

冷たい飲み

類などのように消化の悪いも ものがよく、イカ、タコ、貝

季節の変わり目はいつ? 体調不良・不調になる時期と

れ、睡眠不足、ホルモンの トレスや生活リズムの乱 す。その他の原因には、ス いわゆる自律神経失調症で な原因があった上で寒暖差 がダメ押しとなり、自律神 影響等です。元々このよう ④運動する習慣をつける… る

るにはどうすればいいので 調不良と付き合い、改善す 期を把握しつつ、上手に体

崩す方が多い、その原因は 寒暖差にあります。その時

季節の変わり目に体調を

③リラックスタイムを設け で静かな音楽を聴く等。 る…ぬるめのお湯につか 事をとる。 るだけ決まった時間に食 照明を落とした部屋

②生活リズムを整える…規 経を乱していることもあり 則正しく寝起きし、でき 五つの対策を紹 ⑤栄養バランスに配慮する くとる。 カルシウムなどは自律神 …ビタミン・ミネラル・ はNG。三食バランス良 経を整える。偏った食事 チでも可。生活に運動を 一日五分から。ストレッ

る体調不良の一番の原因

①いつもより多めの睡眠

んな季節の変わり目に起こ と思えば今日は寒い----そ

介します。

そこで、

は、気温の乱高下による自

激しい、昨日は暖かかった

ます。

朝・昼・晩の寒暖差が

律神経の乱れにあります。

散し、体調を崩してしまっ 趣味を楽しんだり、自分の しょう。無理は禁物です。 好きな方法でストレスを発 おけない友達と遊んだり、 た時は、しっかり休養しま この五つ以外にも、気の

©ところ

野村医院

午後1時

◎参加費

2階会議室





沖縄をどこまで愚弄するのか

歌

味覚をみんなで楽しみまし 良い甘さのある丹波栗、 きました。ほくほくしてほど

栄養教室参加者

Н

食になってから脂質は少しず

炎に効果のある

栄養ニュース

るようにします。卵は半熟が

覚やたんぱく質は積極的にと にわたるため、消化のよい糖

むリンゴ、水分補給と栄養補

整腸作用のあるペクチンを含

給ができる味噌汁などを上手

に利用しましょう。

よく、魚介類は脂身の少ない

健康情報

(兵庫県保険医協会)

世界中あきれているぞこの態度核廃絶に反対するか 沖縄に主権を返せNOベース新建設は許されないぞ!

西澤

求甫

動食へと段階的に進めます。 期の絶食から流動食へ、半流 水分は十分に補給し、 急性腸炎の食事は、 、発病初 管理栄養士

笠井 裕美

第 194 回 栄養教室

ك き 12月17日 (土) 午前10時~

◎ところ

地域生活支援

糖尿病教室 手芸教室

ك き 12月14日(水 午前9時半~

◎参加費

500円

Z

似顔絵教室

き

1月5日(木)

午前10時~

ك

き

12月19日 (月)

第156回

都

옖

5

t

◎参加費

◎ところ

O u r H o u

se (アワハウ

午前10時~

| | | | | | | |

(水

ハウスのむら

◎参加費 ©ところ 300円+ 野村医院 2階会議室 クリスマス会

お弁当代1000円

生花教室

◎とき 12月21日 (水)

◎ところ 地域生活支援 ハウスのむら

◎参加費 300円 円