



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

新年のご挨拶



医療法人社団 秀和会

理事長 檜垣 一行



新年あけましておめでとうございます。

二〇二五年にいわゆる団塊の世代が後期高齢者となりますが、その頃には少子高齢社会のピークを迎えることとなります。二〇二〇年東京オリンピックの五年後でそれほど遠い将来ではありません。この少子高齢社会を乗り切るために、国の政策として医療供給体制を都道府県が主体となって決める地域医療構想が進められようとしています。その中で、地域包括ケアシステムを中心とした在宅医療・介護体制の整備が課題となっています。地域における医療と介護の連携をどう推し進めていくかということですが、

そうした医療・介護の連携の必要性は、国の政策に関わらず以前より感じられており、野村医院は四年前に介護施設である「地域生活支援ハウスのむら」を開設しました。多くの方にご利用頂いて、心より感謝申し上げます。この「ハウスのむら」には、小規模多機能型居宅介護とデイサービスがあります。「個別ケア」として利用者の方々のご意見を傾聴し、個々の希望に沿った介護が提供出来るよう心がけています。また施設は明るくオープンな造りになっていますので、秋祭りやおもちつき、バーベキュー、そうめん流し、焼きいも大会など毎月季節の行事を行い大変好評です。

野村医院は、多くの診療科を標榜すると共に専門医の医師をお迎えし、医療面でよりの確な診断が出来るような体制が取れているように思います。そして、高度な医療あるいは入院が必要とされる患者さんを、速やかに適切な病院に紹介することは日常の診療の中で患者さんにとって重要なことと考えています。また最近、高齢者向け住宅や様々な介護施設が増えてきています。そうした方面からの紹介患者さんも増え、有難く思います。これも、当院の医療・介護を含めた総合的なサービスが充実しているからではないかと思っております。

在宅医療が推進されようとする中、これからの訪問診療、介護サービスに加え訪問看護、リハビリテーション、送迎サービスなど患者さんが必要とされている事を第一に提供出来ればと思います。野村医院はご存知のように前院長である故野村和夫先生が開設された診療所で、今年で六十三年になります。また四十六年に渡り公害患者さんと共に歩んできた歴史があります。これからの公害患者さん、地域の皆さんのお役に立てるよう、職員一同頑張っていきたいと思っておりますので、今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

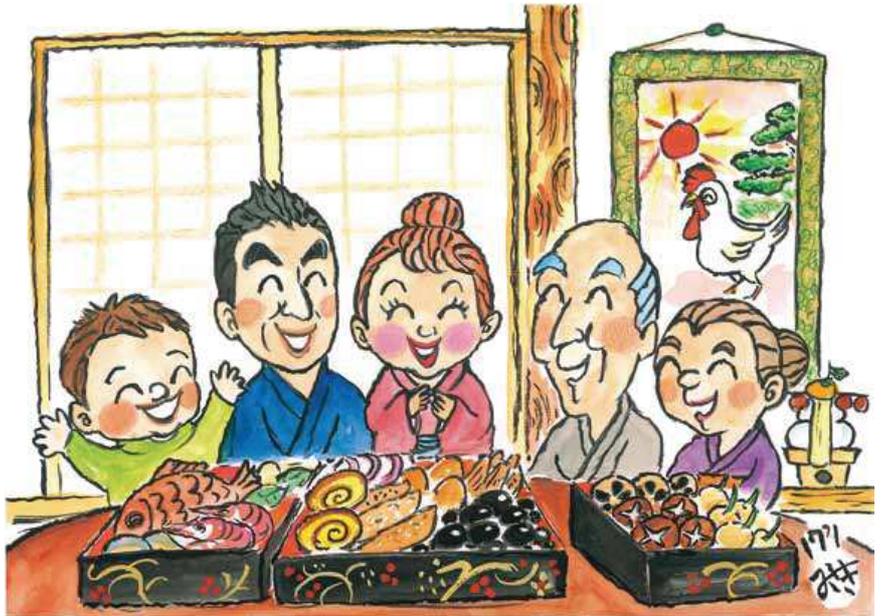
おめでとう

二〇一七年 元旦

医療法人社団 秀和会

野村医院 一同

訪問看護
ステーション
地域生活
支援ハウス
のむら



幸せは食とともに

みさぎ漁

ふれあい

●明けましておめでとうございませう。今年も、ハウスのむらでは、新年早々に利用者の方々が集まり、一緒に「おせち料理」をいただくながらの楽しい交流会がありました。そこで、京都大学総長の山極壽一氏（超有名なゴリラの研究者）の名言プログラムを紹介。何百万年もの間、人類は家族と食を共にしてきました。家族だから食を分かち合うし、食を分かち合う仲間なんです。人間は単体では存続できない。複数の家族が集まって、共に自然の恵みを収穫し、共に食べる。共同体があるからこそ、人間の家族は存続できるのです。●そして「共食はどの文化でも家族をこえた仲間に対しても行われ、隣人に食物を与えない家族は軽蔑され、みんなに後ろ指をさされることになります。」「食べ物を、問において、平和裏に関係を結ぶというのは、「私たちはけんかをしません」という宣言です。」

●初代理事長野村和夫先生が旅立たれたのは十年前。「地域に根ざし人々の「生きる」を支える」活動を見ながら和やかな正月を迎えられたことを喜びます。本年もよろしくお願ひします。

(S・Y)



今年も地域のみなさんの声に耳を傾け
職員一同がんばります

野村医院



こころは
2017年
明治150年
大正106年
昭和92年
平成29年
西暦

みさき漁さんの似顔絵教室 ギャラリー

生徒さんの作品



赤とんぼの里

体操教室



無理せず出来るシニアヨガ

十二月二日(金)、赤とんぼの里にて体操教室が行われました。今回は、ヨガ教室「シララフレマ」の木村講師によるシニアヨガでした。

まず、足裏・ふくらはぎ・おしり・太ももをマッサージして体を温めるなどのウォーミングアップをしました。そして、マットに仰向けに寝て頭の上で合掌したり、片腕を伸ばしたり、体の伸びを感じながら深呼吸を

行いました。次に、壁伝いに立ち、膝を伸ばしたまま足を数十秒持ち上げたり、前屈をしました。体が保持するだけで精一杯でした。

最後に、心身をリラックスさせるシャバーサナのポーズで終了しました。

みなさん、ほぼ毎週ヨガを行っているので、コツを掴み無理をせず出来る範囲で行えています。続けることに意味があり、そこから効果が生まれるのではないかと感じました。

外来看護師 野口 順子



手芸教室 「サンタへのお願い」



第194回 栄養教室

低カロリーで楽しむクリスマス料理

十二月十七日(土)、ハウスのむらにて第一九四回栄養教室が行われました。今回は、低カロリーで楽しむクリスマス料理です。



メニューは、鮭のシチュー、コールスローサラダ、ロールパン、ご飯、プチケーキ、季節の果物は母です。

シチューの具は鮭にしてカロリーを抑えています。野菜は糖質の多いじゃがいもではなく、白菜やカララを使っています。プロッコリーやニンジンでクリスマスカラーの緑や赤も入り、彩りもばっちり。

りです。クリスマス会ということで、カロリーも控えめにプチケーキを用意しました。ハウスの利用者の方々も交え、カララを剥いたり野菜を切ったりと楽しく調理し、鮭

は丸々一切れお血によい、見栄えも良く美味しいシチューが出来上がりました。ささやかですが楽しくクリスマス気分を味わいました。受付 大川久美子

第156回

糖尿病教室

高齢者糖尿病について

十二月十九日(月)、第一五六回糖尿病教室が開催されました。

まず、中田院長より高齢者糖尿病について話がありました。高齢者糖尿病とは、前期



高齢者の糖尿病で何らかの機能異常がみられる場合と、後期高齢者の糖尿病を指します。重症低血糖が起こりやすく、低血糖時に症状が出ないことがあります。また、空腹時の血糖は正常でも、食後に

高血糖を起こしやすいなどの特徴があります。高齢者糖尿病でも、HbA1cを7.0前後に抑え、血圧、脂質を含めたコントロールをすることで、合併症の頻度を低下させることができます。

次に、日高理学療法士よりレジスタンス運動の実技指導がありました。椅子に座ったままできる運動を参加者全員で行い、みなさん身体をほぐしていました。

最後に、笠井管理栄養士より年末年始の過ごし方について話がありました。血糖のコントロールを良好に保つためには、食過ぎ・飲み過ぎに注意が必要です。そのためには、①野菜から先に良くかんで食べる。②ながら食いをしない。③一日一回は外に出る。以上の三点が大切です。年末年始はどうしても食べ過ぎ・飲み過ぎになりやすい時期です。要点を押さえて楽しい新年を過ごしましょう。

外来看護師 橋本 薫

健康一口アドバイス

322

私たちは毎日約二〜三リットルの水分を摂取し尿や便、汗などで同じぐらいの量を排出しています。これは、季節による変化はさほどなく水分補給の重要性は夏と変わりません。で

冬場もきちんと水分補給してますか？

は、冬場の水分補給の必要性について紹介します。・風邪やインフルエンザ予防

乾燥防止 冬は乾燥しやすく、肌や髪などは保湿クリームを塗ることもあると思います。それと同様、身体の外側か

ンザや風邪のウイルスは乾燥した状態で活発になるため、のどや鼻の粘膜が潤っていることでウイルスの侵入を防ぐことができます。

らだけではなく内側からも潤いを与え体内の乾燥を防ぎましょう。・血液をさらさらにする

冬場は血管が収縮しやすくなります。水分摂取が少



訪問看護師 戸崎理聖子

お知らせ

第17回 糖尿病教室

◎とき 1月16日(月) 午後1時

◎ところ 野村医院

◎参加費 2階会議室 3000円

第18回 栄養教室

◎とき 1月21日(土) 午前10時

◎ところ 地域生活支援

手芸教室

◎とき 1月11日(水) 1月25日(水) 午前9時半

◎ところ 野村医院

◎参加費 2階会議室 3000円

似顔絵教室

◎とき 2月2日(木) 午前10時

◎ところ 地域生活支援

◎参加費 ハウスのむら 3000円

生花教室



明けましておめでとうございます。今年も一年がんばります。

健康情報

(兵庫県保険医療協会)

—テレホンサービス—

月曜日 高齢者肥満に対する減量のすすめ

火曜日 オールフレイル

水曜日 近頃行われている痔核治療

木曜日 乳がんの早期発見・早期治療

金曜日 若い人の薄毛

*9日(月)は、金土日のテーマを放送。

TELフリーダイヤル0120-979-451