



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

地域生活支援 ハウスのむら だより



第四回 ハウスのむら もちつき大会



ふっくらおもちで お腹もふっくら♪

二月二十五日(土)、天候に恵まれた中、ハウスのむらにて、今年で四回目を迎えたもちつき大会が開催されました。多くの方々の参加と、ボランティアの方々や地域の皆さんの協力と活躍のもと、大盛況となりました。次々とお腹が膨らみ、次々と参加者のお腹に入っていきます。



開会あいさつをする
檜垣理事長



国民に目を向けて!

みさき漁

特定健診のお知らせ

平成28年度の特定健診は 3月31日までです。
受診券をお持ちの方はお急ぎください!

(二面へつづく)

ふれあい

●月刊保団連 二月号の「ドクター川柳」欄に、「自衛隊駆けつけ介護願います」(忘コリタノ福岡県)を見て、同感!!と拍手です。選者の川端一歩さんのコメントは、「今、政治課題の焦点になっている(南スーダンへの)「駆けつけ警護」を扱い、国民多数の要求である「介護」をぶっつけました。二〇一七年度の政府予算案を見て軍事費五兆円余に対する怒りと結びつきました。」●二月七日、政府は介護保険の負担増を閣議決定。現役並みの所得がある高齢者(年金収入等が年間三三〇万円以上ある高齢者)が介護保険のサービスを利用した場合の自己負担を、二〇一八年八月から現在の二割から三割へ引き上げます。二〇一五年に二割から三割になったばかりです。近い将来、利用者全員が三割の自己負担を強いられると想定できます。今後、受けた介護サービスを抑えない高齢者が一層増えてくるでしょう。介護殺人・介護心中も増えるかもしれません。政府が高齢者いじめをしている感じがします。●外国の警護よりも国内の介護を重視する政治を。納めた税金の使途にモノ言う国民になりましょう。(S・Y)



地域生活支援 ハウスのむら だより

スペシャルゲストの
Nティーズ



(二面よりつづき)



レクリエーションと バンド演奏で大盛り上がり

お腹が膨れてきた後は、レクリエーションで頭と手の運動を行いました。その後、ハウスのイベントではお馴染みになりつつあるバンド「Nティーズ」の演奏で大いに盛り上がりました。

最近では衛生的な問題から賛否の声があるもちつきですが、今回は工夫・対策と細心の注意を払い、皆さんの理解と協力のおかげで問題なく終えることが出来ました。

最後に、もうちょっと食べたかった方は、柔らかく伸び伸びとして



「鬼は外!」「福は内!」 毎年恒例の節分行事を開催

二月三日 紙作成してもらいました。(金)、毎年恒例の節分行事で、恵方巻きと大きなイワシの丸焼きが出てきました。昔はよく巻き寿司を作ったね「イワシもおいしい」と、皆さん大喜びでした。

「鬼は外!」「福は内!」と元気な掛け声とともに、容赦なく飛んでくるピーナッツの速さに、鬼役の職員もビックリ(笑)。笑いに包まれ、寒さも吹き飛ばす節分行事となりました。今年一年、皆さんにたくさん「福」が訪れますように…。

前日から新聞紙で鬼の金棒作りや、毛糸アートを鬼の壁紙に貼ってあげました。

小規模多機能型居宅介護のむら 小坂田陽子

皆さんと一緒にレクリエーションを楽しむ中田院長



ハウスのむらの食事を紹介

ホームページリニューアル

Since 1954 地域生活支援ハウスのむら

06-6487-0161

ハウスのむらの食事

お食事の一例その1 (チキン南蛮)

ハウスのむらのホームページを更新し、施設内の厨房で調理して提供している食事を紹介するページを追加しました。通常食、刻み食、ペースト食など利用者さんの状態に合わせて提供している食事例を紹介するとともに、お花見や敬老の日など季節ごとの行事食の紹介もしています。ぜひ一度ご覧くださ。



ハウスのむらHPアドレス

<http://www.shuwakai-nomura.or.jp/house-nomura/index.html>



New Face 紹介 新入職員

送迎運転手
山田 義則

一月四日より、野村医院の送迎運転手をさせて頂いています。山田義則と申します。送迎は心をこめて安全運転で、患者さんに安心して頂けるように心掛けていきますので、どうぞよろしくお願致します。

赤とんぼの里
体操教室

自律訓練法とれたーくん



二月十日(金)、赤とんぼの里にて出前講座が行われました。講師は、下口メンタルフィットネスの下口泰正氏でした。

「三分間でリラックスでき、集中できる状態になる体操とれたーくん」を繰り返して行いました。

イスにゆったり座り、音楽に身をゆだねながら、深く呼吸をし

3分間でリラックスでき、集中できる状態になる体操

- ①椅子にゆったりとすわり、つま先を膝より前へ。両手はだらんと両脇におろす
- ②目を閉じて、つま先をぐんと上げ、両手を握りしめて、両肩を上にあげて、口を閉じて鼻から大きく息を吸い込み、いったん止める
- ③つま先をおろし、口を少し開けて息を吐きながら両肩をおろし、両手を開く
- ④かかとをぐんと上げ、両手を握りしめて、両肩を上にあげて、口を閉じて鼻から大きく息を吸い込み、いったん止める
- ⑤かかとをおろし、口を少し開けて息を吐きながら両肩をおろし、両手を開く(②～⑤を2回ずつ)
- ⑥両膝と両腕をぶらぶらゆすりながら、両手と両足の力をぬいていく
- ⑦首を大きく回して、首の力を抜く。反対回しもする
- ⑧笑顔体操
目を閉じたまま、口と手を思いっきり「ぎゅっ」と閉じて、ゆっくり元にもどす(2、3回繰り返す)
- ⑨目を閉じたまま、口と手を思いっきり「あ〜」と開き、ゆっくりと元にもどす(2、3回繰り返す)
- ⑩最後にゆっくりと深呼吸を3回する
- ⑪「ゆったりしている。集中できる」「マイペースで楽にできる」「日に日にすべてのことが良くなっていく」自己暗示して、「気持ちがいいな〜」と言いながら思いっきり伸びをする

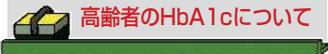
ながら、足や手、首、顔等をリラックスさせていきます。「自律訓練法」は合理的なストレス解消法であり、難しい社会環境の中でうまく自分を活かし、セルフコントロール

ルするひとつの方法です。その歴史は古く一九〇五年からドイツの大学教授が研究を始めた、日本には一九六一年に紹介されました。起きた時や眠る前は効果があり、仕事や学習前に自律訓練法を行うことで集中力が高まるそうです。みなさんも一度チャレンジしてみてください。か

受付 石田 千絵

第158回
糖尿病教室

高齢者のHbA1cについて



ど、簡単な運動でも食後一時間の内にゆっくりと行うと、血糖値の上昇が抑えられます。

次に、日高理学療法士からは、椅子に座ったままで手と足を動かすだけで、下半身の筋力を強化できるストレッチの指導がありました。前出の「10」の運動に利用でき、ゆっくりとした動きで、参加者も車椅子に乗ったままストレッチをしていました。

患者の特徴・健康状態	カテゴリーⅠ	カテゴリーⅡ	カテゴリーⅢ
①認知機能正常かつ ②ADL自立	①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的ADL低下、基本的ADL自立	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害	
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など)の使用	なし	あり	あり
	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満
	65歳以上75歳未満 7.5%未満(下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満(下限7.0%)	8.0%未満(下限7.0%) 8.5%未満(下限7.5%)

二月二十日(月)、第一五八回糖尿病教室が開催されました。

まず中田院長から、高齢者のHbA1cについて話がありました。最近のHbA1cの目標値は三つのカテゴリーに分けられていて、目標値が幅広く設定されています。合併症については、HbA1c

が8%以上は当然として、7%以下でも脳梗塞などの発症リスクが上がってきます。そこで、認知症や癌などの合併症を防ぎ、健康寿命を延ばすために、「10」(プラスステップ)の運動が推奨されています。いつもより十分だけ多く歩く、階段を利用するな

杯分、温野菜であれば片手一杯分が目安です。芋、栗、南

瓜は穀物の部類に入り、炭水化物となるので、あとから食べて下さい。豆類は調理する時、砂糖や塩を使うので要注意です。大豆製品は例外で、コレステロールの低下に役立ちます。肉・魚は、単品で調理するのではなく、他の野菜(葉物、きのこ類、根菜類)と合わせて調理するのが望ましいと、例を示しながら話がありました。

外来看護師 栗崎福紀子

手芸教室の一品

和のミニ帯キーホルダー



型抜きアート・にこにこ雛



ちりめん根付・未広びな



みさきうのさんの似顔絵教室ギャラリー



生徒さんの作品

第196回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

二月十八日(土)に行われは、卵の巻き寿司、もやしとた菜義教室のテーマは「貧血 小松菜のからし和え、澄まし汁、季節の果物は苺です。



身体をつくる主成分のたんぱく質は、血液をつくる材料でもあります。巻き寿司には卵と穴子を使用しています。鉄分の多い青菜類には、小松菜と三つ葉を使い、ビタミンCと一緒に摂ると吸収が良くなります。ビタミンCたっぷりの「あまおう」は大きくて美味しく、これから旬を迎えます。えのきとわかめの澄まし汁には、水溶性の食物繊維が豊富です。

作ってみよう栄養教室で一品

もやしと小松菜のからし和え



〈作り方〉
①油揚げは細切りする。
②小松菜は3cm長さに切る。
③沸騰湯に塩少量を入れ、②ともやしを入れてゆでる。小松菜が鮮やかな緑色になったら、もやしとともにざるにとって広げ、さます。Aで和え、①を加えて混ぜ合わせる。
ひとり55kcal 塩分0.2g
※もやしは意外と栄養豊富な野菜で特にビタミンCと食物繊維がたっぷりです。しかも低カロリーで1袋約34kcalです。もやし7袋食べてご飯一杯分のカロリーです。

- 材料(2人分)
・もやし.....100g
・小松菜.....50g
・油揚げ.....15g
・ときからし.....小1/2
しょうゆ.....小1/2
砂糖.....小1/4

栄養教室「ぼれ話

参加者の皆さんが器用に人參やしいたけ、穴子を「くるく」と巻き、きれいな巻き寿司が出来上がりました。
総務 立石 智子

健康一口アドバイス

324

入浴は、たんに身体を清潔を保つというだけでなく、心身を癒すためのものでもあります。身体が不潔だと、スキントラブル(床ずれ、湿疹、たぐれ)の発生や、尿路感染症にもかかりやすくなります。身体を清潔に保ち、身ぎれいにし

入浴は本人にとって心地良い半面、思わぬ事故が起きやすいことも確かです。安全に入浴できる配慮をしましょう。

入浴ケアについて

入浴は本人にとって心地良い半面、思わぬ事故が起きやすいことも確かです。安全に入浴できる配慮をしましょう。

入ると急激な温度差により、血圧や脈拍が変動します。浴槽内に四十度以下の湯を七分目まで入れ、心臓部分から上は湯から出た状態で、様子を見ながら肩に湯をかけます。○転倒しや

入ると急激な温度差により、血圧や脈拍が変動します。浴槽内に四十度以下の湯を七分目まで入れ、心臓部分から上は湯から出た状態で、様子を見ながら肩に湯をかけます。○転倒しや



ハウスのむら 看護師 柳澤 知子

お知らせ
第197回 栄養教室
3月18日(土) 午前10時
地域生活支援 ハウスのむら
参加費 5000円

生花教室
3月15日(水) 午前10時
地域生活支援 ハウスのむら
参加費 3000円
糖尿酸教室
3月はお休みです

栄養ニュース -201-
免疫力を高める食事について
管理栄養士 笠井 裕美

「あーなるほど...。海苔で巻いたお寿司が一人前出来ました。「これ違うよー!」「たまご抜きですよ」

健康情報 (兵庫県保険医協会)
3月のテーマ
月曜日 育てにくさを感じる場合
火曜日 寝たきりの人の手入れ
水曜日 骨も鍛えれば丈夫になる
木曜日 食道がん
金土日 発疹のでる病気と出席停止について
*20日(月)は、金土日のテーマを放送します
TELフリーダイヤル0120-979-451

短歌
今年はどうなる!? 国内外不安定
国連で決めた決議の実行をする年にせん長き歲月
トランプに尻尾を振って言いなりになる気配なり首脳会談
西澤 求甫