



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



ハウスのむら恒例イベント お花見会開催!



四月七日(金)、ハウス利用者の方々と「お花見会」を開催しました!
ハウスがオープンしてから四回目となりますが、毎年天候に恵まれます、室内でイベントを行っています。今年もやっぱりの雨模様で、「恒例の室内お花見」となりました。

今年はずいぶん気分だけでも
社会福祉士 藤原 節子



松垣理事長



中田院長

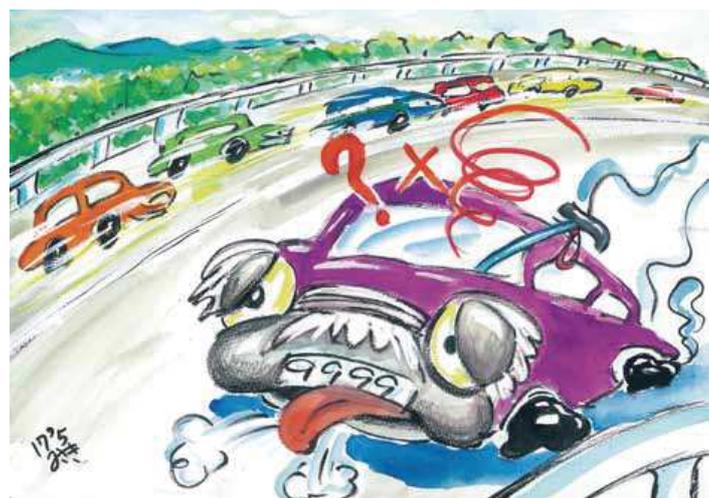
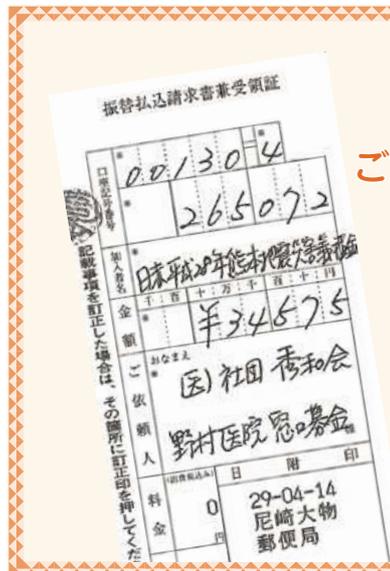


...とスクリーンに桜の風景を映し出し、利用者の方々と一緒にお花見弁当をいただきました。利用者の方々は、職員と一緒に食事をする機会がないので「職員のひとおしゃべり」をしながら食すると美味しいね」と言っていました。午前の診療を終えた理事長・院長もかけつけ、食後には皆で春らしい歌をうたい、楽しい時間を過ごしました。

災害募金

ご協力ありがとうございました

日本赤十字を通じて
34,575円を熊本地震災害義援金に寄付しました。
ありがとうございました。引き続きよろしくをお願いします。



運転免許は自主返納で!

みさき漁

ふれあい

♥この度の改正道路交法では、七五歳以上の高齢者が「認知症のおそれあり」となると、医師の診断を義務づけ。具体的には、①三年毎に行われる自動車の運転免許更新時、②一定の交通違反をした場合、記憶力や判断力を確認する検査を受けねばなりませんし、医師によって「認知症」と診断されると免許証の取り消しになり、「今後認知症になるおそれあり」と診断されると六か月毎の再診断が求められます。ちなみに、二〇一六年に認知症が原因で免許の取り消し・停止された人は約一八〇〇人余りです♥これに対して、三月十三日、認知症の当事者で結成されている「日本認知症ワーキンググループ」が厚労省と警察庁に「総合的な運転対策」を提案。(認知症の人をひとくくりにして免許返納を促す制度)として疑問を投げかけた上で、へ運転は生計や生きがいのために重要。認知症の人が当たり前に暮らす観点から安全運転について一緒に考えたい」と。ペーパーテストや医師の診断のみで判断せず、一人ひとりの運転技量なども確認し、本人が納得して運転免許証を返納する仕組みが必要と。当事者自身の勇氣ある行動に脱帽です。

(S・Y)

養療地転

加賀百万石の古都金沢 名所めぐりの旅

四月二十三日(日)から一日二日での転地療養に、救護班として参加しました。

新大阪から一路金沢へ。最初に訪れた兼六園は日本三名園の一つに数えられる池泉回遊式庭園で、四季折々の美しさを楽しめる庭園として親しまれています。桜はほとんどが散っていましたが、八重桜は満開に咲いている所もあり、写真を撮る姿がありました。

すぐ向かいにある金沢城公園は、加賀藩の居城であった金沢城の城跡を整備して作られた都市公園で、歴史的建造物が復元されていました。次は天徳院へ。加賀藩三代藩主前田利常公の正室である珠姫様由来のお寺を見学しました。

宿泊先の「滝亭」に着いてからは、公書補償法について



珠姫の寺 天徳院

の情勢報告と、檜垣医師によるインフルエンザについての勉強会があり、楽しみにしていた夕食では、色鮮やかな料理に舌鼓を打ちながら、今日一日の話に花が咲き、お腹も心も満足した一日でした。

二日目は金箔工芸館を見学。金沢と言えば金箔も有名で、食器や化粧品、アクセサリーなどに使われています。

では、古い家や料亭が軒を連ねる旧花街を見学。タイムスリップしたような不思議な感覚になりました。最後に、物産館やいきいき魚市などで買い物をして、金沢から新大阪へ帰路につきましました。

初めての参加でしたが楽しく過ごせ、みなさんが無事に帰ってこられたことに安堵し、貴重な体験ができた忘れられない二日間の旅を終える

ことができました。

外来看護師 浦千秋

リレー座談会

年金裁判の現状について

四月社保協幹事会

四月二十五日(火)、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が開催され、リレー座談会として年金者組合尼崎支部書記長の山田英明氏より、「年金裁判の現状」について報告が

ありました。年金裁判は、二〇一五年に初適用されたマクロ経済スライドにより年金支給額が二・五割削減され、高齢世帯の生活困窮を助長したことが、憲法が定める生存権に反するとして、全国四三都道府県で四五六人が提訴したもので、兵庫県では二〇一五年十一月に一人が提訴、現在大阪地裁で審理が進められ、次回六月二〇日に第四回



山田英明氏

回六月二〇日に第四回

総務 横山 哲朗

「戦取材材から見た戦場のリアル 平和憲法の可能性」を聴講して感じたこと

四月九日(日)、九条の会・兵庫県医師の会主催の市民学習会に参加しました。講師の西谷文和氏は、アフガニスタン、イラク、シリアなどで、戦争被害を受けた子ども達を取材しているフリージャーナリストです。



西谷文和氏

まず、戦争がウソから始まる例としてイラク戦争を挙げ、世界の各地で起る内戦を宗教・宗派間或いは部族(民族)間の争いとするのは表面的であると厳しく指摘。実際は、軍需産業の「儲け」の話であり、シリアでのミサイル攻撃に使われた(アメリカ軍の)トマホークは、一発が約一億円であるので、今約五九億円の経済活動が行われたと冷静な分析。こういう見方に、なるほどと感心した次第。

口頭弁論が開かれる予定になっています。

マクロ経済スライドとは、本来、物価上昇に合わせて年金水準を引き上げるべきところを、高齢化の進行を理由として、年金水準の引き上げを物価や賃金の上昇よりも低く抑えるというもので、年金が保障すべき高齢者の生活水準を事実的に引き下げていくこととなります。

山田氏は「裁判では政府が年金制度改革で掲げる『持続可能な年金制度』や『世代間の公平論』などの主張の是非を問ひ、若者も高齢者も安心できる年金制度を実現する力にしたい。ぜひ支援を」と訴えました。



次に、平和活動の実践例と

して、ドイツのNGO平和国際村を紹介。戦争で傷ついた子ども達を助けるために紛争地に飛行機を飛ばして、ドイツで治療して本国へ送り返す活動です。今はアフガニスタンの子ども達もメインのよう具体的な事例報告もありました。実は、この平和村活動には多くの日本人スタッフ(医師、看護師、理学療法士等)が参画しているのです。しかし、ボランティアでの参画であって、公的な援助がないところが問題と。これを解決すれば、日本という国への評価はもっと上がるだろうと。憎しみの連鎖から喜びの連鎖を創る「太陽作戦」は積極的平和主義の道に通じると。その通りと合点した次第です。

顧問 山本 繁

New Face

新入職員 紹介



小規模多機能型居宅介護のむら 北山智恵美



小規模多機能型居宅介護のむら 藤中美代子

三月十三日より、地域生活支援ハウスのむらの小規模多機能型居宅介護のむらに介護職員として配属になりました。北山智恵美と申します。どうぞよろしくお願ひ致します。

三月二十一日より、地域生活支援ハウスのむらで、小規模多機能型居宅介護のむらの介護職員として働かせて頂いております。藤中美代子と申します。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、利用者の方々に安心して頂けるように頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



一重咲きの山吹の花

やまぶき

今回の花材は、白の山吹、ブルースター、赤紫カーネーションの三種です。
兵庫県の一庫ダムにある知明湖では、春になると山桜が湖の周りに咲き、ポツポツと黄色の山吹が「私も美しい」と背伸びをして咲いています。立ち上がる幹枝は三〜四年で枯れ、新しく若い枝に生まれ変わります。色は黄・白、花は一重・八重と咲きます。
太田道灌の雨具借りの故事には「七重八重 花は咲けども 山吹の 実の一つだに なきぞ悲しき」という古歌が登場します。

講師 田中アキエ

生花教室



赤とんぼの里 体操教室



ヨガを中心とした健康体操

四月二十一日(金)、赤とんぼの里にて尼崎市の出前講座が開催されました。
徳田講師によるヨガを中心とした健康体操が行われ、肩こりの解消にもなる肩甲骨の周囲をほぐすヨガから始まりまし

た。
その後は、脇腹や腰を伸ばしたり、背筋や太腿をほぐす体操などを行いました。足の指先、土踏

まず、ふくらはぎ、太腿をゆつくりと揉みほぐし、手の体操では、指回しや、後出しジャンケンなど、右と左で違う動きに、みなさん悪戦苦闘していました。
徳田講師からは、毎日行うことで動きもスムーズになるので、続けることが大切だとの話がありました。
講座が終わった後も、みなさんと講師を囲み、質問などがあがっていました。
外来看護師 橋本 薫



第159回

糖尿病教室

外食について

四月十七日(月)、第一五九回糖尿病教室が開催されました。

今回は、まず日高理学院の指導のもと、運動療法として、後出しジャンケンや腹

式呼吸、筋肉強化体操を行いました。
笠井管理栄養士からは「外食について」の話がありました。外食のカロリー摂取の目安としては、女性五〇〇キロカロリー、男性六〇〇〜八〇〇キロカロリーです。食べ方のポイントとしては、早食いはながら食い、夜遅く食べることが禁物、十五分以上かけてゆつくり食べることです。順番としては、①汁物 ②野菜 ③肉・魚 ④ご飯です。低カロリーの物から食べると食べ過ぎ防止になり、ご飯や脂肪の量をセーブできま

す。
最近では、メニューにカロリーを表示している所もあります。肉ならヒレ肉、魚なら白身魚を使用している料理を注文し、揚げ物よりは焼き・蒸し料理を選ぶのがコツです。
外食する頻度は少ないと思いますが、機会がある時は気をつけることがとても重要です。
外来看護師 野口 順子

傘立てが、新しくなりました!



いままで、ビニール傘をはじめ、傘のとり違えが、時々ありました。このたび、鍵付きの傘立てを設置しましたので、ご利用ください。
医療法人社団秀和会 野村医院

お知らせ

第199回 栄養教室

◎とき 5月20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

第160回 糖尿病教室

◎とき 5月15日(月) 午後1時

◎ところ 野村医院 2階会議室

◎参加費 300円

生花教室

◎とき 5月17日(水)

手芸教室

◎とき 5月10日(水) 5月24日(水) 午前9時半

※申し訳ございませんが、生花教室・手芸教室は現在、定員超過のため新規募集はしておりません。

似顔絵教室

◎とき 6月1日(木) 午前10時

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 300円

手芸教室の一品

すこやか兜



みさき漁さんの似顔絵教室 ギャラリー



生徒さんの作品

第198回 栄養教室

脂質異常症が気になる人の食事

四月十五日(土)、ハウスのむらにて第一九八回栄養教室が行われました。今回のテーマは「脂質異常症が気になる人の食事」です。メニュー



は、サバの煮付、竹の子ご飯、キャベツのごま酢和え、澄まし汁、季節の果物はブロンです。

ポイントは、①適正エネルギーを摂取するようにしましょう。②魚・青魚を使っています。DHA・EPAを積極的にとりましょう。コレステロール値を下げ、中性脂肪を減らして、血糖をできるだけ

つる不飽和脂肪酸が含まれています。③食物繊維をたっぷり

作ってみよう栄養教室で一品

キャベツのごま酢和え



- 作り方
①なべに湯を沸かす。
②①に塩少量を加えてキャベツをゆで、ざるにとって冷ます。
③もやしも同じようにゆで、ざるにとって冷ます。
④Aの材料を混ぜ合わせる。(ごま酢)
⑤②の芯は薄切りにし、葉は1cm幅に切り、水気をしっかり絞る。
⑥④に③と⑤を加えて和える。

- 材料(2人分)
・キャベツ.....150g
・もやし.....50g
A
練り白ごま.....大さじ1と1/2
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1/2
酢.....大さじ1

※キャベツはビタミンCを多く含んでいます。また、ビタミンUを多く含んでいるのが特徴です。別名キャベジンとも呼ばれており、胃や十二指腸の健康を保つことに優れています。

とりましょう。海藻やこんにやくに含まれる水溶性の食物繊維は、コレステロールの吸収を抑えたり、コレステロールが分解されてできる胆汁酸を吸収して排出する働きがあります。竹の子ご飯には、旬の竹の子を使い、上には木の芽をのせ、澄まし汁にも竹の子とワカメを使い、春の味と香りを楽しみました。参加者の多くから「おかわり」「大盛」という声が飛び交い、にぎやかな教室となりました。

外来看護師 中井 香代

健康一口アドバイス

326

どの程度から便秘?

一般的には三日以上排便がなく、不快な症状があり、日常生活に支障のある場合です。

便秘はある程度コントロール

ール可能で、我慢したり不規則な食生活を続けると、便秘を起す感覚が鈍くなります。便秘は、男性より女性が多いのですが、それは男性より腹筋が弱いこと

便秘を解消するには

①規則正しい食事：朝食抜きは禁物です。食物繊維や水分を十分とることで、便をやわらかくして便の量を

便秘の解消法

もありませんが、我慢しがちであったり、ダイエットにやそんだり、また、生理や妊娠に関係するホルモンが腸の動きを悪くするのも原因です。
増やし、スムーズな排便につながります。適量の油・酸味・香辛料も効果的です。
②適度な運動：胃腸の動きは自律神経によりコントロールされています。

朝は必ずトイレへ。快便は気持ち良いだけでなく健康の源です。生活習慣や食事を改善して、気持ち良く一日をスタートできるようにしましょう。

外来看護師 浅原久美子



ポツリヌス菌の特徴

Infographic about Bacillus cereus. It includes icons for heat resistance, distribution in soil, spore formation, and growth in food. Text describes its ability to survive cooking and its role in food poisoning. It also lists common food sources like rice, pasta, and vegetables.

参考文献 社団法人日本食品衛生協会 わかりやすい細菌性・ウイルス性食中毒

栄養ニューズ -203-

ポツリヌス菌食中毒について

管理栄養士 笠井 裕美

5月のテーマ

- 月曜日 増加する卵巣癌
火曜日 介護保険の一部負担について
水曜日 パーキンソン病
木曜日 耳鳴りでお悩みの方へ
金土日 心身症

TELフリーダイヤル0120-9799-451

健康情報 (兵庫県保険医療協会)

—テレホンサービス—

短歌

核兵器禁止条約の国連会議はじまる

唯一の被爆国なるわが国が核禁会議に欠席だとは?! 被爆者の悲願切り捨て核禁条約背を向ける日本

—西澤 求甫—

ポツリヌス菌は、土壌や海、湖、川などの泥砂中に広く分布し、産生する毒素の抗原性の違いによりA、G型に分類されます。ポツリヌス菌による食中毒は、通常、食品中で産生された毒素を摂ることによって起こります。しかし、乳児ポツリヌス症の場合は、芽胞が乳児の腸管内で発芽して、ポツリヌス毒素をつくり出すことによって起こります。原因となる食品としては、はちみつがあげられ、そのため一歳未満の乳児にはちみつを与えてはいけません。乳児ポツリヌス症が乳児特有である理由としては、腸管内の常在細菌叢が成人と異なり、ポツリヌス菌の発育に適した環境となるからと考えられています。