



since1954

のむらだより

2017
VOL.344
6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

地域生活支援 ハウスのむらだより



五月二十五日（木）、降り
続いていた雨も上がり、三回
目のテラスカフェがスタート
しました。初めての試みとし
て家族の方々も参加。今回は

子用にも木にこだわりの黒文字
（和菓子を切る楊枝）を用意
したところ、まじまじと眺
め、木の名前を尋ねる方がい
るなど、たいへん喜ばれまし



見た目も鮮やかな
ショートケーキや
プリンアラモー
ド、ティラミス
他、和菓子も二種
類用意しました。
華やかな雰囲気
の中でゆっくりと
楽しんでもらおう
と音楽も流しまし
た。小規模ではハ
ワイアンをテーマ
に曲やテーブルク
ロスを選び、厨房
ではイメージに合
わせ全て木の器を
揃えました。和菓
子用にも木にこだわりの黒文字
（和菓子を切る楊枝）を用意
したところ、まじまじと眺
め、木の名前を尋ねる方がい
るなど、たいへん喜ばれまし

家族と一緒に 手作りケーキを♪ 第三回テラスカフェ



幽玄の世界を堪能

たぎぞうの
尼崎薪能



大物川緑地公園
で行われる恒例の
「尼崎薪能」。昭
和五十五年から毎
年八月八日の開催
でしたが、今年か
ら五月の開催に。
五月二十日（土）
当日は、ハウスの
むらから地元大物
町在住の前田さん
と浦田さんが参
加、大勢の方々
と幽玄の世界を
楽しみました。
日が暮れる頃に

は火入れ式が行われ、地元大
物町の寺岡会長が稲村市長と
共に大物主神社から特別に授
けられた御神燈を新に手向け
しました。メイン演目「土蜘蛛
」では、和紙で作られた蜘蛛
の糸が何度も投げられ圧
巻、「ほく立派なもんやの
うー」と前田さんは感嘆の
声、浦田さんも「いつ見ても
ええもんや」と普段見ること
のできなない能の世界を堪能し
ていました。
小規模多機能型居宅介護の
むらでは、地域の様々な行事
に参加しています。地域密
着、地域に根ざし人々の「生
きる」を支えるために、支
援を行っています。
ハウスのむら施設長
安井 直樹



庶民の苦しみ寄り添う政治を

みさき漁

ふれあい
数（消費支出に占める食費の割合）が上昇中。総務省の発表した二〇一六年の家計調査（二人以上の世帯が対象）によると、一か月の消費支出は二万八千八百円で三年連続して減少、食費は七千二百三十四円で前年より一〇九〇円の増加。エンゲル係数は二五・八％となり、支出全体の四分の一を食費に充てたことになりました。エンゲル係数は、生活水準が高くなると、その数値が低くなる経済指標として有名。暮らしの豊かさの目安です。最低値は、二〇〇五年の二二・九％。アベノミクスが実行されるにつれて、数値は一段と上昇へ。この十年間で庶民の生活が苦しくなった反映です。二〇一四年の消費税八％への引き上げが食料品の値上げを通して家計を直撃した結果です。そして勤労者の年金は伸びず、高齢者の年金は引き下げられ、生活保護費もカットされる現況では、支出の源である収入が増えないので、食費が伸びると、医療費や教育費を切り詰める生活実態も生まれています（兵庫保険医新聞四月二十五日号参照）。健康で文化的な生活が遠のいて行きます。庶民の苦しみに寄り添う政治がない証拠です。怒りを覚えま

す。（S・Y）

尼崎社保協市民学習会

新総合事業いよいよ始動！
介護保険制度はどうなる

五月十三日、尼崎社会保障推進協議会(社保協)と尼崎医療生活協同組合との共催で、市民学習会「新総合事業いよいよ始動！介護保険制度はどうなる」が開催され、約八〇人が参加しました。講師は長らく自治体職員として介護保険の実務に携わり、現在は大阪社保協の介護保険対策委員を務める日下部雅喜氏。

新総合事業とは、要支援一・二の方に対するヘルパー・デイサービス介護保険給付から外し、市町村の事業としてボランティアや地域の人々を活用して行うというもの。今年四月から全国の市町村でスタートしました。これまでは全国一律のサービス内容でしたが、今後は市町村ごとにサービスの内容・水準・費用がばらばらとなります。

新総合事業の財源は介護保険と同じく保険料五〇%・公費五〇%ですが、今後利用者が増加しても七十五歳以上の後期高齢者数の伸び率分しか予算を増加させないという制限があり、介護ニーズを満たすためには自治体の予算を削るか、介護にかかるコストを削減するかの二者択一を強く迫るものとなっています。そのため、従来のヘルパーを「専門型」と位置づけつつ、そのほかに「標準型」「有償ボランティア」などのサービス類型を設定することで、サービス単価の切り下げを図っています。

尼崎市の新総合事業は、上限額の範囲内での事業を強く意識しており、健康体操やウォーキングなどの介護予防やボランティア団体による「訪問型きょうだい活動」などの地域のささえあいを頼りにしています。

新総合事業の対象は介護保険全体の三〇四%にとどまり、現状では給付抑制の効果はわずかです。そのため、今後は給付額の三割を占める要介護一・二の保険給付外し・新総合事業への移行が狙われるのではないかと懸念されています。

日下部氏は、新総合事業などの介護給付の抑制策や保険料・一部負担割合の引き上げなどが進められる背景に、介護保険の財源が保険料五〇%・国庫二五%・自治体二五%と固定されている仕組みがあると指摘。給付と負担が連動

し、保険料を支払う被保険者と介護サービスを受ける高齢者が対立させられている現状を打開するためには、国庫負担割合の増加など介護保険制度の抜本的な見直しが必要であり、今後とも市民や現場の声を上げていくことと呼びかけました。

総務
横山 哲朗



ハウスのむら 全体研修会

中国残留日本人とは
中国(旧満州)にそのルーツを辿る

宗景正氏

五月十五日(月)、ハウスのむらが全体研修会を開催。中国残留日本人への支援活動をしている写真家の宗景正氏が講演し、聞き取り調査や現地取材で得たデータや写真を使いながら、中国残留日本人が発生した原因を解説しました。

一九三二年に傀儡国家として建国された満洲国に対して日本は多数の開拓団・義勇隊を送出。その多くは農業移民で、ソ連との国境付近に村をつくり、土地に根付かせることで植民地支配を支える役割

を果たしました。戦況が悪化すると関東軍は主要な師団を南方や内地に転用、一九四五年の敗戦間際には、開拓団の成年男子は根こそぎ動員で徴兵され、村は老人、女性と子どもだけに。ソ連の侵攻時、関東軍は開拓団民を守らず撤退、自力での逃避を余儀なくされた開拓団民はその多くが取り残され、日本が敗戦後も現地土着方針をとったことが帰国を大幅に遅らせる原因になり、帰国できなかった多くの方が亡くなりました。

一九四六年五月から政府による日本人引き上げ事業が開始され、約一〇四万人が帰国するも、一九四八年八月には中絶。日中国交断絶後は民間レベルでの引き上げしかされず、一九五九年には未帰還者の多くに戦時死亡宣告がさ



宗景氏は今後の課題として、日本語が使えず会話のできない方が多くいること、高齢化による医療・介護の問題などを指摘し、文化交流教室などを開催して中国残留日本人を地域社会につなぐための支援を強めたいと話しました。

総務 楠 良寛

New Face

紹介
新入職員



リハビリテーション科
理学療法士
前田 晃英



デイサービスのむら
介護職員
下平 鳳子

四月一日より、野村医院で理学療法士として働いている前田晃英と申します。まだまだ免許を取ったばかりで、皆さんにご迷惑をおかけすることも多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひと思ひますが、この地域に

四月三日より、地域生活支援ハウスのむらで、デイサービスのむらに介護職員として配属になりました、下平鳳子と申します。ご迷惑をおかけすること

笑顔が増える様に頑張っています。どうぞよろしくお願ひ致します。

赤とんぼの里
体操教室



継続が効果を発揮するシニアヨガ

五月十九日(金)の体操教室は「シャラフレマ」の木村園美講師によるシニアヨガでした。参加者は九人で、毎回参加している方が多く、フロアはマットでいっぱいでした。呼吸を腹式呼吸にゆっくりと変えていきますが、一息呼



木村園美講師

吸をするたびにヨガの世界に足を踏み入れるように感じました。普通のストレッチとの大きな違いは呼吸にあると思いました。足の裏から始まって、足の外側の骨の周りを押さえるから、下から上に三回ずつ、右と左で行いました。継続参加の効果は、足を見れば一目瞭然です。初めは壁に両手をついて怖々足を上げていたのですが、両手が片手になり、壁にべったり張りついていた手は、触れる程度で

木村講師は気さくで、健康や美容の話などをヨガの合間



も大丈夫になりました。その効果を確認するために、木村講師は写真を撮って皆さんの上達ぶりを確認していました。その姿はこちらです！(く写真)



うれしい花

「暖かい」から「暑い」という挨拶が飛び交う時期になりました。今回は、鬱金香の黄色、紅花、ギガンジュームを盛花に生けました。

紅花は、黄・赤色の頭花をつけるキク科の越年草で、乾燥した花びらから紅色の染料や、女性に大切なほほ紅・口紅などを作り、種からは食用油のサフラワーを作っています。見て楽しい、塗ってうれしい、食して美味しい、万能の花なのです。

講師 田中アキエ

生花教室



第160回 糖尿病教室

食材のカロリーについて

五月十五日(月)、第一六〇回糖尿病教室が開催されました。

まず日高理化学療法士の指導のもと、肩甲骨を動かして、その周囲の大きな筋肉の強化を行いました。

等管理栄養士からは「食材のカロリーについて」の話がありました。主食となるご飯や麺類は高カロリーです。精製度の低い玄米や胚芽精米のご飯、ライ麦や小麦胚芽などが入ったパンなら、食物繊維が多く含まれており、噛み応えもあるので、満足感が得られます。

にしてくれそうです。もっと聞いてみたいと思う頃に終了になり、次回が楽しみになる参加者。

総務 立石 智子

脂肪酸の種類と特徴

飽和脂肪酸

パルミチン酸、ステアリン酸など
バター、ラード、肉の脂身、鶏皮、生クリームなど動物性の脂に多く含まれる。魚の油の成分も3分の1程度はこの脂肪酸。

LDLコレステロール ↑ とりすぎるとふやす
HDLコレステロール ↑ ふやす

一価不飽和脂肪酸

オレイン酸
オリーブ油、キャノーラ油、サフラワー油などに多く含まれ、酸化されにくいのが特徴。とくにオリーブ油の成分の7割を占めるオレイン酸はこのグループ。

LDLコレステロール ↓ やや減らす
HDLコレステロール → 変わらない

多価不飽和脂肪酸

n-6系 リノール酸
サラダ油、コーン油、サフラワー油、大豆油、ごま油など、一般的な植物油のほとんどに含まれる。くるみや松の実など種類にも多い。

LDLコレステロール ↓ 減らす
HDLコレステロール ↓ とりすぎると減らす

n-3系 α-リノレン酸

えごま油、しそ油、キャノーラ油、亜麻仁油などに多く含まれる。血栓の生成を防ぎ動脈硬化予防に有効。酸化しやすいので、加熱調理に向いていない。

LDLコレステロール ↓ やや減らす
HDLコレステロール ↑ ややふやす

n-3系 IPA (イコサペンタエン酸)、DHA (ドコサヘキサエン酸)

あじ、いわし、さんまなど、青背の魚に多く含まれる。酸化しやすいので、鮮度に注意。

LDLコレステロール ↓ やや減らす
HDLコレステロール ↑ やや減らす

手芸教室の一品

フラワーソープ・ローズピンク



初夏のカラー



第199回 栄養教室

ヘルシーにたっぷりいただく食事

五月二十日(土)、ハウス 室が行われました。
のむらにて第一九九回栄養教室 今回のテーマは「ヘルシーにたっぷりいただく食事」です。



メインの具材は肉ではなく魚介類を使用しています。牛肉脂肪一〇〇グラムで二三三キロカロリーになりますが、エビだと一〇〇グラムで八二キロカロリー、ホタテだと二〇〇グラムで七二キロカロリーと、カロリーの前にサラダを食べましょう。血糖値の上昇を抑えてくれます。

作ってみよう栄養教室で一品

コールスローサラダ



■材料(2人分)

- キャベツ……………160g
- コーン……………1/2缶
- ツナ……………1/2缶
- マヨネーズ…大さじ3
- A 酢……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- ※マヨネーズはカロリーハーフを使用

〈作り方〉

- ①キャベツはみじん切りにして塩をふり、15分おいて水気を絞る。
- ②ボウルに絞ったキャベツ、コーン、ツナと調味料Aを加えて和える。

ひとり56kcal

※ツナ缶の原材料は主にマグロやカツオです。ツナ缶の油にはDHA、EPA、リノール酸など体に大切な成分が含まれています。

健康一口アドバイス

327

脱水について

この時期に一番気をつけなければならないのは「脱水」です。「脱水」とは、体に不可欠な体内の水分が不足している状態をいい、この時の体内は水分だけでなく塩分も同時に失われています。水分摂取不足、発熱、下痢、嘔吐などがある

- 脱水チェック
- 暑い場所に長時間いた。
- 室内の設定温度が二十八度を超えている。
- 室内の風通しが悪い。
- 一日中長袖、厚着でいることが多い。
- 水分摂取量が少ない。食

まですぐ戻らない場合は脱水傾向にあります。脱水状態になったら、ただ水を補給するだけでは改善されません。市販の経口補水液(ゼリータイプもあり)を飲むのか、受診されることをお勧めします。

外来看護師 栗崎福紀子

と、気づかないうちに脱水は進行します。特にシニアの方は体内の水分量が少なく、喉の渇きを感じにくいので、脱水は早め早めの対処が大切です。

●痰がからんだ咳を繰り返す。
欲の低下がみられる。
以上のような項目に心当たりがあれば、ハンカチーフサイン(写真下)で確認してみましょう。皮膚をつ



出典：大塚製薬「OS-1脱水ガイドブック」

今年も暑くなりそうです。これからやってくる夏を、スタミナをつけて皆で乗り切りましょう。

管理栄養士 笠井 裕美

栄養ニューズ -204-

酵素について

管理栄養士 笠井 裕美

エネルギー等に変わります。酵素には食べ物分解する役割の「消化酵素」、栄養素を利用して体の修復や再生を担っている「代謝酵素」があります。消化酵素と代謝酵素の二つはもともと体の中にありますが、食べることで摂取できる「食物酵素」もあり、酵素は極めて小さく顕微鏡でも見られないほどです。これらが不足するはかる役割の「代謝酵素」がと、すべての代謝が落ち、血があります。消化酵素と代謝酵素がうまく働きます。日本人に馴染み深い発酵食品には酵素が豊富に含まれています。

⑥月のテーマ

健康情報 (兵庫県保険医療協会)

—テレホンサービス—

- 月曜日 子どもの言葉の遅れ
- 火曜日 歯の定期検診のすめ
- 水曜日 高血圧治療の新しい考え方
- 木曜日 突然おしっこがたくなる病気
- 金土日 パニック障害とは

TELフリーダイヤル 0120-979-451

短歌

古稀を迎えた平和憲法

九条を瞳のごとく大切に日本の宝世界に広がれ!

この憲法守り続けて七〇年どこをどうして変えにやらんや?!

—西澤 求甫—

お知らせ

第200回 栄養教室

◎とき 6月17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161回 糖尿病教室

◎とき 6月19日(月)
午後1時～

似顔絵教室

◎とき 7月6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

生花教室

◎とき 6月21日(水)

手芸教室

◎とき 6月14日(水)
午前10時～

◎ところ 地域生活支援
ハウスのむら

※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ありません。