



# 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

## インフルエンザかな?と思ったら、 すぐに受診を!



十月に入り、インフルエンザが気になる時期になりました。インフルエンザは症状が比較的軽い場合もあります。通常は突然三十八度を超す高熱で発症し、全身のだるさ、頭痛、関節痛が特徴的です。また、鼻水、のどの痛み、咳など、上気道の炎症の症状も伴うことが多いです。インフルエンザの治療をすれば、一般的に熱は早く下がります。インフルエンザの合併症で注意が必要なのは肺炎と脳症です。

インフルエンザは簡易キットの検査をすれば五分で診断がつきます。ウイルス量が多ければ一分で診断されることもあります。逆にウイルス量が十分増えていないと、検査で陰性と判定されることがあります。発熱から六時間以内であれば、インフルエンザにかかってもウイルスが少なく、陰性と判定されることがあるため注意が必要です。インフルエンザにはウイルスの型が複数あります。したがって、一シーズンに二回以上インフルエンザにかかることもあります。インフルエンザの治療には、内服と吸入と点滴があります。どれもおむね効果は同じですが、飲み忘れがあったりうまく吸入できない場合は、点滴がお勧めです。学校保健安全法では、発症した後五日を経過し、かつ解熱後二日を経過するまで登校できないとされています。したがって熱が出た翌日より五日間は熱が下がっても、家でじっとしていなければなりません。熱が下がらなければさらに長くなります。

野村医院では毎年十月頃、インフルエンザワクチンのご案内をさせていただいています(二面参照)。インフルエンザの予防接種はお早めに。ワクチン接種から二週間後、五ヶ月のシーズン効果がありません。インフルエンザが疑われたら早めの受診を。合併症の肺炎に注意です。

理事長 檜垣 一行

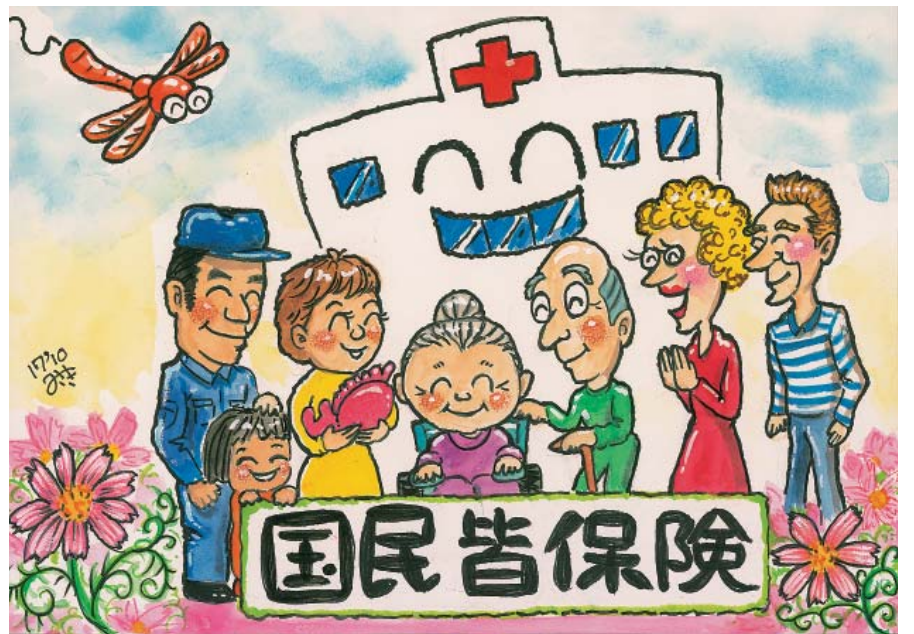
### 第5回『のむらフェスタ』開催



10月21日(土)  
16時~18時

ハウスのむら一階で地域のみなさんと一緒に楽しむ秋祭り「のむらフェスタ」を開催します。たくさんのご参加をお待ちしております。詳細は院内掲示などでご確認ください。お問い合わせはハウスのむらまでお気軽にどうぞ。

☎06-6487-0161



助け合いの精神

みさき漁

ふれあい  
●児童向きに書かれた本の「いのちと福祉のねだん」(藤田千枝編・坂口美佳子著)の一部を紹介いたします。●みなんで病気の人を支える日本のしくみでは、日本には「国民皆保険」といって、すべての国民が公的な医療保険に加入する義務がある。(日本国内に住む)外国人も加入でき、保険証を持っていけば、誰でも、必要な医療を平等に受けることができる。●医療費はだれが負担しているのか?では、医療費の年間総額(二〇一四年)は約四一・五兆円で、その内訳は、公費三八・八%(国二五・八%、地方一三・〇%)、保険料四八・七%(会社二〇・四%、加入者二八・三%)、患者(医療機関の窓口で支払うお金)一一・五%。この制度は、世界保健機関(WHO)から最高の評価を受けている。●ひとりが一生で使う医療費では、約二六〇〇万円(二〇一五年)で、その内の半分は七〇歳以上で使う。自分もいつかはみんなに支えられるようになる『助け合い』で成り立つ。●乳幼児医療費助成制度により、約八割の市区町村で十五歳までの子どもの医療費は無料になった。●県知事や尼崎市長にこの本の一読を勧めたいです。(S・Y)



地域生活支援  
ハウスのむら  
だより



ダスキングミュージアム  
へお出かけ

九月中旬、大阪の吹田にあるダスキングミュージアムへ出かけました。二階の「おそうじ館」では昔からの掃除器具が展示されており「昔はこんなんやっただわ、懐かしいな」と思い出話に花を咲かせていました。

一通り見学し、少し小腹が空いてきたので、一階の「ミッドミュージアム」で各自好きなドーナツとコーヒーでおやつタイムを取りました。初めて食べる方もいて「美味しいもんな」と



喜んでいました。帰りには「次はどこに行く？」と話がはずみ、半日楽しく過ごせました。

小規模多機能型居宅介護  
のむら  
中西 純平

尼崎社保協2017年度  
定期総会・記念講演のお知らせ

「くらしと憲法  
人間らしく生きる権利を求めて、  
私たちはどうたたかうか」

日時：10月14日(土)  
総会：午後1時30分～  
記念講演：午後2時30分～  
講師：あかり法律事務所 小久保哲郎弁護士  
会場：尼崎民商会館3階 会議室  
尼崎市東難波町4丁目4-11

参加費  
無料



●地域交流イベント  
多彩な  
パフォーマンスショー



九月二十  
二日(金)  
地域交流イ  
ベントを開  
催しまし  
た!  
今回ボラ  
ンティアに

その中でも一番盛り上がったのはバルーンアートでした。いろんな色と大きさの風船を組み合わせて海の生き物を作り、参加者は何が出来たのか興味津々で見入っていました。帰りにはひとりに一個バルーンアートのおみやげ付で「ウサギがいい」



「犬、お願い」とリクエストする参加者に、笑顔で応えていました。次回は二月に来ていただく予定です。皆さんぜひご参加ください。  
社会福祉士 藤原 節子

インフルエンザ予防接種が  
はじまります!

まもなく冬をむかえ、インフルエンザ流行の時期がやってきます。当院では、下記の要項でインフルエンザ予防接種を実施いたします。

実施期間

2017年10月16日(月)～2018年1月31日(水)

費用

1回目 2900円(小学生1800円) 2回目 1800円

2回接種が推奨される小学1年生から6年生は1回目・2回目ともに1800円  
※申し訳ございませんが、未就学児の接種は当院では実施していません。

接種費用が1500円、無料になる方については窓口でおたずねください。

昨年度より、ワクチン対応できるウイルスの種類が増えたため、接種料金に変更になっております。

4種類の  
ウイルスに  
効果



ご予約・ご不明な点は受付、看護師または下記までお気軽に…

野村医院 ☎06-6481-4207



# 赤とんぼの里 体操教室



## 学びの多い音楽療法



九月二十二日(金)、体操教室の恒例行事、出前講座が開催されました。今回は「音楽療法」で、中西幸講師により行われました。

初めに、中西講師から自身の子育て経験により「喘息の方は気候・気圧の変化に敏感なので、今日のような天気はしんどくないですか? 皆さん大丈夫ですか?」

最後に、中西講師を中心に車座になって、お手玉・クッションボールを隣の人に交互に渡し、合言葉で右、左ど方向を変えるゲームをしました。とっさに右、左が理解できず悪戦苦闘し、みんなで大爆笑でした。脳に刺激を与え

か?」と気遣いの言葉がありました。そしてまず、手の甲、指のツボを揉みほぐし、大きく口を開けてアイウエオ・カキクケコ・サシスセソと発声する腹式呼吸を教わりました。すると、それだけで体中がポカポカし血行が良くなるのが感じられました。

続いて、中西講師のピアノ演奏で「二人は若い」「あんなにたがたごさ」「三百六十五歩のマーチ」「南国土佐を後」など懐かしい歌をうたいました。



New Face  
紹介 新入職員

運転手 出路 勇人

八月七日から運転手としてお世話になることになりました。出路勇人と申しませす。見た目のギャップはありますが、初心を忘れず、真面目に安全安心、優しさをモットーに仕事に取り組みたいと思っています。どうぞよろしくお願致します。

## 格花と盛り花を



暑さ寒さも彼岸まで、秋がやってまいりました。今回の花材は、朝鮮楨(チョウセンマキ)、姫ひまわり、デンファレ、小さな蕾をつけたアセビの四種を生けました。久しぶりに「マキ」の格花。葉のついていない姫ひまわりとデンファレを、アセビを使ってどの様に愛らしく、个性的に生けこみ表現できるか、楽しみに見守っていました。マキの曲げをし過ぎてクニャクニャになり半べそをかく方、長さの寸法を間違え花の頭が短くなり過ぎた方など、今回のお稽古はあちこちのため息が聞こえてきました。花首だけを水に浮かべて涼を表現している方もおり、個々の表現が楽しかったです。

講師 田中アキエ

## 生花教室

### 和紙のあとり絵 テッセン



### 満月と白うさぎ



総務 立石 智子

うれしい! うれしい! ちいさなおくりもの 九月の手芸教室では、二つの嬉しいことがあります。一つは、ある参加者の方が、「ハウスで習ったのよ」

と、つまようじと色紙・模様紙をつかって作った「傘」を教室の皆さんに配って下さい

「スアッチの布は?」「ちりめん?」「中の服は?」と質問攻めです。作品をつくる事の楽しさ以外にも、見る事、つくり方を学ぶことも教室の参加者の醍醐味です。



ました。「一人暮らしだから、老化防止のつもりでやっているのよ...」。かわいい柄に、全員が大喜びでした。

もう一つは、家にあつた着物をリフォームして上着にした作品を皆で鑑賞したことです。総絞りの生地を触ったり、「スアッチの布は?」「ちりめん?」「中の





### 第202回 栄養教室

## 脂質異常症が気になる人の食事

九月十六日(土)、第二〇二回栄養教室が開催されました。献立は秋刀魚の蒲焼、もやしとわかめのごま酢和え、かぼちゃといんげんの煮物、かきたま汁、季節の果物(ぶどう)でした。



青魚の油はEPA、DHAを含み、血中のLDLコレステロールを下げられます。今が旬の秋刀魚を使用しました。ごま酢和えに使用したもやし・わかめには、腸内で消化できない余分な脂

### 作ってみよう栄養教室での一品

もやしとわかめのごま酢和え



#### ■材料(2人分)

- ・もやし.....100g
- ・塩蔵わかめ.....30g
- ・ちくわ.....1本
- 白すりごま.....大さじ1½
- 砂糖.....小さじ¾
- 醤油.....小さじ1
- 酢.....大さじ½

#### 〈作り方〉

①もやしはさっとゆでる。わかめは水洗いし、さっと湯に通して水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。ちくわは縦半分にして、斜め薄切りにする。

②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えて和える。

ひとり58kcal 塩分0.9g

※わかめに含まれる食物繊維のアルギン酸は余分な塩分やコレステロールを体外へ排出する作用があります。

や老廃物を便とともに排泄する働きがあります。果物の食べ過ぎは中性脂肪の上昇につながるので注意しましょう。今回は近年高騰している秋

外来看護師 中井 香代

## 健康一口アドバイス

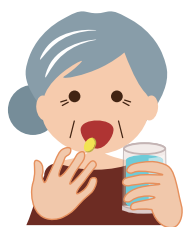
331

人には病気やケガを自分で治そうとする力が備わっています。それをサポートするのが薬です。薬が持つ効果を安全に、そして最大限に引き出すのに一番大切なことは、用法用量を守る

### 薬の服用ポイント

- ①正しい飲み方です。正しい服用のポイント
- ②タイミング。食前(三十分前)、食後(三十分後)、食間(食後二〜三時間)
- ③量。自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりする
- ④期間。治ってきたから大丈夫と思って服用を中止す

外来看護師 野口 順子



- 後)、寝る前(三十分位前)、頓服(必要に応じて)など、決められた時間を守りましょう。
- ②量。自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりする
- ③量。自己判断で飲む量を増やしたり減らしたりする
- ④期間。治ってきたから大丈夫と思って服用を中止す

- ⑤飲み合わせ。一緒に飲むのは避けましょう。
- ⑥方法。コップ一杯の水・ぬるま湯で飲みましょう。
- ⑦水の量が少なくないと薬の吸収が低下したり遅くなったり効果が悪くなることがあります。

薬は病気の治療や予防などを目的とするものですが、場合によっては体に良くない影響を及ぼすことがあります。だからこそ薬について正しい知識を持つことが大切です。

### 栄養ニュース -208-

## 肌荒れを防ぐ食事について

管理栄養士 笠井 裕美

よう。皮膚の細胞は、約四週間で入れかわります。これを活発にするためには、全身の新陳代謝を促し、皮膚の細胞に十分な栄養を与えることが大切です。美しい肌をつくるには、たんぱく質やビタミン類が不可欠です。たんぱく質は皮膚をつくる大切な成分で、牛肉や

健康で美しい肌を保つためには、体の健康が基本。不摂生や病気によって体調が崩れると、肌の健康も損なわれます。

美肌のポイントは、規則正しい生活をし、肌もしっかり休ませ、ストレスをためないこと。また、紫外線や乾燥など、外からの刺激もトラブルの原因になるので注意しまし



### 短歌

聞いは今から!

被爆者の悲願に花を咲すべし被爆者署名世界に拡がれ  
沖縄は絶対新基地造らせぬ決意ぞ固きオールオキナワ

—西澤 求甫—

### お知らせ

#### 第163回 糖尿病教室

- ◎とき 10月16日(月) 午後1時〜
- ◎ところ 野村医院
- ◎参加費 2階会議室 300円

#### 栄養教室

※10月はお休みします

#### 似顔絵教室

- ◎とき 11月2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 10月18日(水) 11月1日(水) 午前10時〜

#### 手芸教室

- ◎とき 10月11日(水) 10月25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いません。



### 健康情報

(兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

#### 10月のテーマ

- 月曜日 不登校児をもつ親御さんへ
- 火曜日 在宅で受けられる介護サービス
- 水曜日 むずむず脚症候群
- 木曜日 耳鼻科で診るめまい
- 金曜日 死にたいと思ったとき

TELフリーダイヤル0120-979-451