地域に根ざし人々の「生きる」を支えるために…

3つの願い
1 医療と福祉を充実させましょう 2 公害をなくしましょう 3 核兵器をなくし、平和を守りましょう

since1954

のむらだより

2017 VOL 349 11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

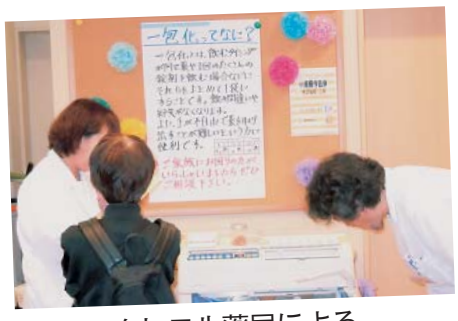
雨空のもとでも大盛況！

第五回 のむらフェスタ 開催

オープニングを飾る神戸ガールズ

高橋静女&Seijyo Bandによる演奏

開会の挨拶をする
檜垣理事長



クレエル薬局による
薬の一包化体験コーナー

多様なメニューがそろう屋台

乾杯の挨拶をする
南照子さん

中田院長によるお楽しみの大抽選会

十月二十一日（土）、雨空の中、「第五回のむらフェスタ」がハウスのむらにて開催され、患者・利用者の皆さん、地域の方々、ボランティア、職員合わせて約一九〇人が参加しました。今年は神戸ガールズによる華麗なフラダンスで幕を開け、賑わい冷めやらぬ中、檜垣理事長による熱い開会挨拶、そして乾杯へと続き、乾杯の挨拶は小規模利用者の南照子さんにして頂き、ヤクルト販売さんからご提供頂いたヤクルトで乾杯しました。

屋台では定番の焼き鳥、おでん等に加えて、焼きそば、枝豆、チキンライス、じゃがバター等の多様なメニューが揃い、初参加のリカバリハウスいちご尼崎さんにはマドレーヌの販売、更に昨年同様、無農薬野菜の販売、そして新たにクレエル薬局さんによる薬の一包化体験コーナー、また、野村医院手芸教室による手芸作品のバザーも行いました。

後半は毎年お楽しみの大抽選会、そして今回の目玉の一つ、高橋静女&Seijyo Bandによる津軽三味線の迫力ある生演奏に圧倒されつつ酔いしれて、最後は中田院長の温かい挨拶で締めとなりました。

足元の悪い中ご参加頂いた皆さん、ボランティアの方々、真友さんほか、多数のご協力ありがとうございました。来年も工夫を凝らしながら、皆さんに楽しんで頂ける会を開催できればと思います。

リハビリテーション科
仲谷 武司

痛い税金取らないで！ みさき漁

ふれあい

♥先の総選挙で、論戦になった消費税の引き上げ問題を復習します♥消費税の導入は、一九八九年からです。今年で二十七年経過です。この間の消費税による増収は約三四九兆円です。一方で、法人税の減税による減収は約二八〇兆円です。実質の増収は約六九兆円で、荒っぽい計算ですが、年間約二・五兆円の増収です。実は、借金返済費用（国債費）が、毎年二〇兆円余りありますので、これくらいの増収では、間に合わないわけです。二〇一二年（平成二十四年）、民主党、自民党、公明党の三党合意によって、社会保障・税一体改革が打ち出されましたが、消費税の多くは借金返済行きとなっています♥つまり、消費税による増収を「基礎年金の基盤固め」「社会保障の充実」に活用する話、今回安倍首相の公約（幼児教育の無償化など「子育て世代への施策」に振り分ける）も、まやかしです。結果、大企業と金持ちは太り、国民は「痛税」で痩せ細るのみ。社会保障費は一層の削減と予想。萩原博子さんは「儲けた人が払う所得税や法人税を上げるべき」と提案（サンデー毎日十月十五日号）。賛成ですね。

（S・Y）

兵庫県保険医協会 第二十六回日常診療経験交流会
医療連携のこれから ～淡い光と深い闇～

ふるさと訪問について発表

十月二十九日、兵庫県保険医協会主催「第二十六回日常診療経験交流会」が神戸で開催されました。

今回は、訪問看護ステーションのむらの本庄紀子看護師と、ハウスのむらの安井直樹ケアマネジャーが『一人暮らしの寝たきり高齢者の〝生きる〟を支える取り組みの実践報告～「ふるさと訪問」を通してみえてきたもの～』と題し、発表しました。

ふるさと訪問は一九八五年ごろに特別養護老人ホーム等で個別支援の一環として広く実践された取り組みです。二〇一六年十月に野村医院と地域生活支援ハウスのむらが初めて「ふるさと訪問」に取り組みました。

実例にあげられた患者さんは長年家族と絶縁されていました。少しずつご家族のこと、ふるさとへの思いを聞き取る等、看護師やケアマネジャーの努力もあり、ご家族と連絡をとることができた事例でした。ご家族も最初は戸惑われていましたが、「施設が協力してくれるなら」と決断され、患者さんを中心にご家族と職員が協力して「ふるさと訪問」が実現した取り組みです。

当法人は「地域に根ざし、人々の〝生きる〟を支えるために…」を理念にかかげています。その実践には、患者さん、利用者さんの生活歴や家族関係、故郷に対する思い、何よりもその人の歩んできた人生そのものに寄り添うことは必要不可欠です。ともすれば患者さんや利用者さんを「現在の状態」だけでみてしまい、言葉遣いや態度ひとつひとつに人柄や人生の重みを感じずに向き合ってしまいがちです。

当法人がかかげる理念の原点にたちかえり、〝生きる〟を支えるとはどういうことかよく考え、日々の仕事に取り組むことが大切だと心引き締まる発表でした。

受付　石田　千絵

発表する安井ケアマネジャーと（左）と本荘看護師（右）

尼崎社会保障推進協議会二〇一七年度総会
生活保護たたきを乗り越え、誰もが対象となる社会保障をつくろう
小久保哲郎弁護士が記念講演

小久保哲郎弁護士

十月十四日、尼崎社会保障推進協議会の二〇一七年度総会が開催され、市民ら四十四人が参加、記念講演として弁護士の小久保哲郎氏が「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～」と題して講演を行いました。

ホームレスの方の生活保護申請に同行した際、窓口の職員から「申請書を置いていくなら遺失物として扱う」と言われたことをきっかけに貧困問題に取り組み始めた小久保氏は、二〇〇七年に全国各地で貧困問題に取り組む当事者や弁護士、研究者らとともに生活保護問題対策全国会議を結成し、貧困の実態や福祉事務所の違法な運用状況を告発、改善を提案する取り組みを続けてきました。

その十年の取り組みは、北九州市で保護を打ち切られた男性が「おにぎり食べたい」と書き残して餓死した事件や年越し派遣村などで、貧困問題への関心が高まり、ひとり親家庭の加算が復活するなど、生活保護への理解と改善が進んだ「追い風の前半」と、保護受給者が戦後最多を更新したことや、自民党議員による芸能人をターゲットにした生活保護「不正」受給キャンペーンをきっかけに、生活保護たたきが横行し、保護基準が引き下げられ、家族の扶養義務の強化が図られるなど、セーフティネットとしての生活保護が後退させられた「逆風の後半」であったといいます。

誤解だらけの生活保護

小久保氏は生活保護への誤解を解く必要があるとし、不正受給は件数で二%、金額で〇・五%とごく一部であり、むしろ利用率（総人口に占める受給者の割合）も捕捉率（生活保護を受けられる人のうち、実際に受給している人の割合）も保護費の対ＧＤＰ比もいずれもＯＥＣＤ諸国と比較して低いことを紹介、国が生活保護を低水準に止めることで、生存権保障の役割を放棄していると指摘しました。

生活保護たたきの背景には、保育や失業保険、年金、教育給付など他の社会保障制度が貧弱であることがあり、日本の社会保障の対象を政府・自民党のいう「真に支援の必要な人々」に限るのではなく、あらゆる人々が社会保障の対象となるようにしていくことが重要です。小久保氏は、そのための取り組みの一つとして全国二十九都道府県で九五〇人を超える原告が生活保護基準引き下げ違憲訴訟に立ち上がっていることを紹介、会場にいた原告の方も決意を語るとともに支援を呼び掛けました。

総務　横山　哲朗

朝のシャッターの開く時間が変更になります！

11月１日（水）より　野村医院の朝の開院時間を変更することになりました。ご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

変更前　午前８時
↓
変更後　午前８時30分

医療法人社団秀和会　野村医院

赤とんぼの里

体操教室

身体も心もリフレッシュ

十月十三日（金）の体操教室は「シャラプレマ」の木村園美講師によるシニアヨガでした。

まず、ウォーミングアップを兼ねて、足裏のツボ押しから始まり、膝下、膝上、足の付け根のマッサージ、ツボ押しを呼吸と合わせながら行いました。すると血流が良くなりポカポカとしてきました。ヨガは有酸素運動によって脂肪燃焼効果があり、健康増進へとつながります。

次に、壁際に立ち、握り拳一つ分足を広げ二十～三十秒キープします。慣れている方は、さらに九十度開脚し、頭の上で手のひらを合わせるポーズを行います。皆さん無理なく自分のペースで楽しんでいました。

最後は、シャバアーサナのポーズ（全身に力を入れず横になる）を五～十分程行い、身体をクールダウンさせ、心もリセットされてリフレッシュできました。

外来看護師　野口　順子

生花教室

ダンスを踊ろう

今回の花材は、孔雀草、オンシジューム、ドラセナ、赤スプレーカーネーションの四種です。

白い孔雀草が咲き始めると、鳥の孔雀が羽根を広げ、夢の花道を歩くがごとく、豪華に花器を埋め尽くします。今回は花材が大きく、花器が小さく見えました。カーネーションがプリマドンナで、孔雀草がイブニングドレス。楽しそうにダンスを踊っています。

講師　田中アキエ

第163回 糖尿病教室

糖尿病性神経障害について

十月十六日、第一六三回糖尿病教室が開催されました。

中田院長からは「糖尿病性神経障害について」の話がありました。

神経障害にも分類があり、最も頻度が高い多発性神経障害は、知覚・運動神経の障害で、痛い熱いがわからない、足指や足裏のしびれなどの症状があります。

自律神経障害は、心臓の動きが悪くなり動悸や不整脈が起こる、胃の動きが悪くなり食べたものが胃に残る（胃無力症）、低血糖に気がつかなくなるなどの症状があります。

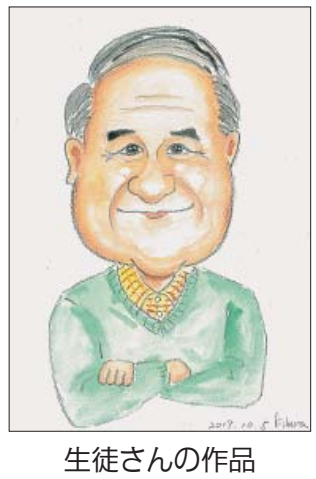
単一性神経障害は、外眼筋麻痺（二重に見える）や顔面神経麻痺、四股の神経障害などの症状があります。これらの原因や治療法について、参加者に向けて丁寧な説明がありました。

次に、日高理学療法士より、関節の可動域を伸ばす運動の指導があり、棒を使って上下に腕を上げたり下げたり、左右に体を捻ったり、横に倒したりと、七種類の運動を座りながら行いました。

最後に、笠井管理栄養士からは「合併症の食事について」の話がありました。減塩について、資料をもとにどうしたら塩分を減らす食事をとることができるかの説明があり、外食の際に気をつけることや、塩辛いもの好きは胃がんのリスクが高まるという話など、一時間みっちり充実した糖尿病教室でした。

外来看護師　中井　香代

みさき漁さんの似顔絵教室ギャラリー



生徒さんの作品

安心して医療が受けられるように一緒に考えてみませんか？

クイズに答えればグルメ商品があたるかも!?

「クイズで考える日本の医療・2017年秋」に取り組んでいます。

みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

健康一口アドバイス 332

「かからない」「うつさない」～インフルエンザの感染を広げないために～

インフルエンザは、人の咳やくしゃみなどのしぶき（飛沫）に含まれているウイルスを吸い込むことで感染します。感染を広げないためには、一人ひとりがインフルエンザに「かからない」「うつさない」対策を実践することが重要です。

インフルエンザにかからないようにするために

○帰宅時、調理時などには石けんでこまめに手を洗う。

○普段から充分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高める。

○予防接種を受けて、発症や重症化する可能性を減らす。

○インフルエンザが流行してきたら、人込みや繁華街への外出は控え、外出時にはマスクをする。

○室内を適切な湿度（五〇～六〇％）に保つ。

かかったかな!?と思ったら

○三十八度以上の高熱がでる、咳やのどの痛み、全身の倦怠感などの症状がある場合には早めに受診する。

○高熱がでなくても、周りにインフルエンザにかかった人がいる場合には受診する。

かかったら

○充分に睡眠をとるなど、安静にする。

○発汗での脱水症状を予防するため、こまめに水分を補給する。

○薬は医師の指示に従って正しく服用する。

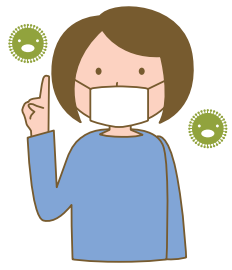
周囲の人への感染を防ぐために

○発熱中はもとより、熱が下がった後も数日は自宅で安静にして、不要不急以外の外出は控える。

○マスクをし、咳やくしゃみの際には周りの人から顔をそむける。

○周囲のものにウイルスを付着させないように、こまめに石けんで手洗いをする。

以上のことに気をつけて、この冬のインフルエンザを乗り切りましょう!!



外来看護師　西田久美子

栄養ニュース －209－

乾物と栄養価について

管理栄養士　笠井　裕美

乾物とは、野菜や海藻、魚介類などを保存できるように乾燥させた食品です。干ししいたけや干ぴょう、コンブなど、古くから日本人に食べられてきました。乾物は、天日に干して水分を飛ばすことで、保存性が高まるとともに、香りやうま味が凝縮されて、味が良くなります。さらに栄養価が高まります。例えば、生の大根と切り干し大根を比べると、鉄は約四九倍、カルシウムは約二三倍になります。太陽の力によって、乾物はより栄養素が豊富な食品になります。

○干ししいたけ…ビタミンDの量がアップします。

○高野豆腐…たんぱく質、ビタミンE、ビタミンK、カルシウム、亜鉛、食物繊維が豊富です。

○ひじき…たんぱく質、カリウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2などが豊富です。

手芸教室の一品

パウダーアート・紅葉

ほっこり福来朗（ふくろう）

シールはり絵 ゆかいなハロウィン

健康情報（兵庫県保険医協会）

―テレホンサービス―

月曜日　加齢黄斑変性症
火曜日　外傷後の瘢痕
水曜日　ひざの痛み
木曜日　男性の性行為感染症
金土日　インフルエンザの薬

＊3日(金)～5日(日)は木曜日、23日(木)は水曜日のテーマを放送します

TEL フリーダイヤル 0120－979－451

⑪月のテーマ

短歌

’17ノーベル平和賞はICAN※に！

核禁止条約批准を促せる力持ちだぞノーベル平和賞は

被爆者の悲願の思いICANにノーベル平和賞が輝く

※(ICAN)：核兵器廃絶国際キャンペーン　世界100ヵ国加盟のNGO非政府組織

―西澤　求甫―

お知らせ

第164回　糖尿病教室

◎とき　11月20日（月）午後1時～
◎ところ　野村医院2階会議室
◎参加費　300円

第203回　栄養教室

◎とき　11月18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

似顔絵教室

◎とき　12月7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　11月15日（水）12月6日（水）午前10時～

手芸教室

◎とき　11月8日（水）11月22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。