



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



開会挨拶をする 檜垣理事長

(二面に記事)



予算のゆくえ

みさき漁

● 国会では、二〇一八年度の国家予算案を審議中。そこで、話題提供♥一般会計の総額が九二兆七二八億円と超大型予算案ですが、歳入予算の三分の一は借金で、歳出予算の四分の一はその返済費という借金漬け。給料の範囲内で生活せず、借金地獄に陥った家庭と同じ。しかも、国の場合、返済できない「差額」の約一〇兆円は次世代の負担。不要不急な歳出を抑えて、新たな借金を増やさない「治療」が課題なのに、現実はずくはくです♥医療・介護などの社会保障費では、予算編成前に自然増分六三〇〇億円を四九九七億円に圧縮され、生活保護費も約一六六億円の減額。しかし、新規事業として護衛艦の建造費用九二二億円(二隻)、弾道ミサイル防衛関連経費一三六五億円等は計上。朝日新聞は、陸上配備型迎撃ミサイルシステム「イージス・アショア」が二基導入されれば、今後約二〇〇億円必要と、そして、日米が共同開発した新型迎撃ミサイルの発射実験は二度も失敗したと報道♥一方で我慢を強い、他方で大盤振る舞いの政府案が、国会で真剣な審議が行われるのか、ちゃんと監視しましょう。(S・Y)

ふれあい



甘く香る桃の花

今回の花材は、ひな祭り
に合わせて、花桃、スイー
トピー、菜の花、菊の四種
を盛り花に生けてみまし
た。

桃の花は、いにしえより
愛らしい女兒の表現として
使われてきました。近づく
と甘い香りがして、いかに
も「女兒の花」と感じるこ
とができます。熟した果実
は芳香があり、遠くの方ま
で風に乗って、甘く食欲をそ
そるよう香りをもたらすよ
うに、虫や鳥、人間までも引
き寄せます。食したものだ
ちに運ばれた種によって、
次の世代でまた新しく芽吹
き、栄えていきます。

講師 田中アキエ

生花教室



キャベツには胃の調
子を整えるビタミン
UがビタミンCと同
様に多く含まれてい
ますが、水に溶ける
性質があるので茹で
てスープまで飲みま
しょう。大根やほう
れん草、セロリは
「葉」の方がビタミン
やカロテンが多く含
まれています。ピー
マンは青ピーマンよ
りも赤ピーマンの方
がビタミンやカロテ

ンが豊富、トマトでは大玉よ
りもミニトマトがビタミン、
カリウム、食物繊維、リコピ
ンが豊富です。必ずしも栄養
素の豊富なものを選ぶはなけれ
ばならないわけではありませ
んが、食材を選んだり調理を
する際に参考にして下さい。
参加者のみなさんも各々の
調理方法と話合ったり、栄
養素の多い部位の意外性に驚
いたり、にぎやかな教室に
なりました。
外来看護師 西田久美子

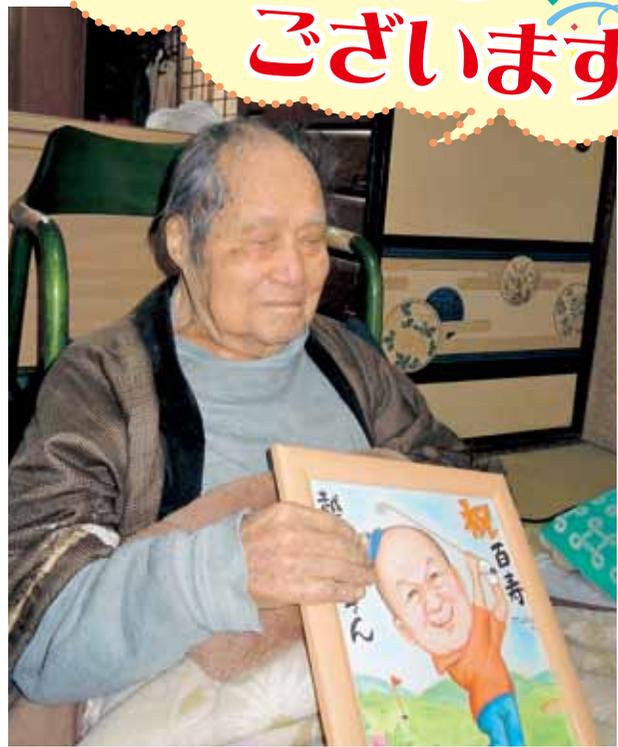


みさき漁さんの 似顔絵教室 ギャラリー



生徒さんの作品

百歳のお誕生日 おめでとう ございます!



毎週往診で訪問している越
智敏雄さんが百歳を迎えら
れ、二月十九日にお祝いの記
念品が檜垣理事長より贈呈さ
れました。

この日は、ケアマネジャー
やヘルパー、理学療法士、訪
問看護師などもお祝いに駆け
つけ、早く
から待って
いて下さっ
たようで、
訪問した時
には少しお
疲れのよう
でしたが、
笑顔で応え
て下さいま
した。

若い頃よ
り詩吟やカ
ラオケ、ゴ
ルフなど趣

第167回

糖尿病室 糖尿教室

棒体操・野菜の摂り方について



味も多く、自宅にはゴルフで
もらったというトロフィーが
数多く飾られています。ま
た、私たちが往診で訪問する
と、手拍子で歌いながら迎え
て下さったり、「はい、いら
っしゃい」と気さくに声をか

けて下さいます。
最近では居間で横になってい
ることが多く、歌を聞く機会
もめっきり減ってしまっただ
が残念ですが、いつまでも元
気で過ごしてください。
外来看護師 橋本 薫

笠井管理栄養士からは「野
菜の摂り方について」の話が
ありました。野菜には食物纖
維が多く含まれています。食
物纖維を食べることで血糖値
の上昇を抑えることができま
す。食事の始めに食べるのが
効果的です。
また、栄養素を効率よく摂
るための調理方法や、食べる
部位の選び方についての説明
がありました。例えば、ほう
れん草は切り口からビタミン
Cが流れ出てしまうため、切
るのは茹でてから。

手芸教室の一品

桜親王雛



グラデリング



赤とんぼの里 体操教室



楽しく筋肉貯金



二月九日の体操教室は、尼崎市役所の出前講座で、講師はスポーツ振興事業団の東間氏でした。

人の体は三ヶ月毎に細胞が入れ替わるので、三ヶ月先の変化を楽しみに少しずつ体に

椅子に座ってできる簡単な運動では、「筋肉貯金」の

貯筋のテーマ

みんなで伸ばそう健康寿命
使えばなくなるお金の貯金
使って貯めよう筋肉貯金
老後に備えて貯金と貯筋!



良いことを始めましょう。手洗い、うがいの時に必ず「お水を一口飲む」。これだけでもかなり脱水予防につながります。「三日前日記」をつけたり、晩ご飯を思い出すだけでも、頭(脳)を使って体が活性化します。一週間寝たきりになるだけで二年分の筋肉が失われます。テレビを見る時、CM中だけでも手を上げ動作を左右交互にするだけで、筋肉を鍛えることができますので、ぜひやってみましょう。

「た」を「線路は続くよどこまでも」の替え歌で、足をピンと伸ばし、右、左と足を変え

栄養ニューズ -212-

花粉症について

管理栄養士 笠井 裕美

花粉症は、スギなどの花粉によって引き起こされる、季節性アレルギー疾患です。主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど、風邪と似ていますが、目のかゆみや充血を伴います。人間の体内には外部から侵入する細菌やウイルス

をつたいながら、楽しく「貯筋」しました。

総務 立石 智子

をいただきます。

キンには、症状を引き起こす乳酸菌には免疫力を高めて物質を調整し、症状を緩和する作用があります。外出後には、玄関で服についた花粉を払ってから入るようにし、喉の粘膜についた花粉を洗い流すために、しっかりとうがいをするのも大切です。

また、緑茶に含まれるカテキン

③月のテーマ

健康情報

—テレホンサービス—

- 月曜日 女性の外陰部のかゆみと治療
 - 火曜日 いつまですの?子どもの仕上げ磨き
 - 水曜日 立ちくらみ
 - 木曜日 打ち身や切り傷の手当
 - 金土日 手足にぶつぶつが出来たら—掌蹠膿疱症—
- ※21日(水)は、火曜日のテーマを放送
- TELフリーダイヤル01200-979-451

短歌

国際世論に背を向けるトランプ

トランプの核戦略のそれを聞き諸手を挙げて賛意の政府
唯一の被爆国ならわが国が使用禁止を言わずにどうする!

—西澤 求甫—

健康一口アドバイス

336

気温がぐっと下がる冬は、他の季節より体調が崩れやすくなります。寒さで体が縮こまるようにしても肩がこりやすいもの。こりを放置しておくと頭痛や吐き気を伴うこともあります。早めに肩こり対策を行

肩こりについて

いまして。

肩こりとは、首から肩の筋肉が緊張して血行が悪くなるために起こる、張りや痛みのことです。肩こりの原因には、体の冷えや同じ

ど、冬の過ごし方が血行不良を引き起こし、ますます肩がこりやすくなります。首や肩が温まる服装をし、入浴や蒸しタオルなどで温める、こまめにストレッチ

姿勢を長時間続ける、精神的なストレスや緊張、肩に負担のかかる姿勢や作業などがああります。さらに、厚着し重みがかかると、寒い猫背になる、寒さで運動不足になりがちなど、冬を過ごす、血行を促進させる食品(生姜・青魚・ネギ・チョコレートなど)や、ビタミンB群・ビタミンE・クエン酸を含む食品を摂り、疲労回復や血行促進を図りましょう。

ストレッチの方法

【首ほぐし】

首を右回りに回す↓左回りに回す↓左右に倒す↓前後に倒す。これらの動作をゆっくり行う。

【肩上げ】

肩甲骨を寄せるように三秒以上時間をかけ肩を上げる↓三秒以上時間をかけ肩を下げる。

ハウスのむら 看護師 末原 みき



お知らせ

第206回 栄養教室

◎とき 3月17日(土)
午前10時~
地域生活支援
ハウスのむら

◎参加費 500円

第188回 糖尿病教室

◎とき 3月19日(月)
午後1時~

似顔絵教室

◎ところ 野村医院
2階会議室
◎参加費 300円
◎とき 4月5日(木)
午前10時~
地域生活支援
ハウスのむら

◎参加費 300円

生花教室

◎とき 4月4日(水)
午前10時~

手芸教室

◎とき 3月14日(水)
3月28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。