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

2018 VOL 355 5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

ハウスのむら 恒例

「お花見会」初の屋外開催

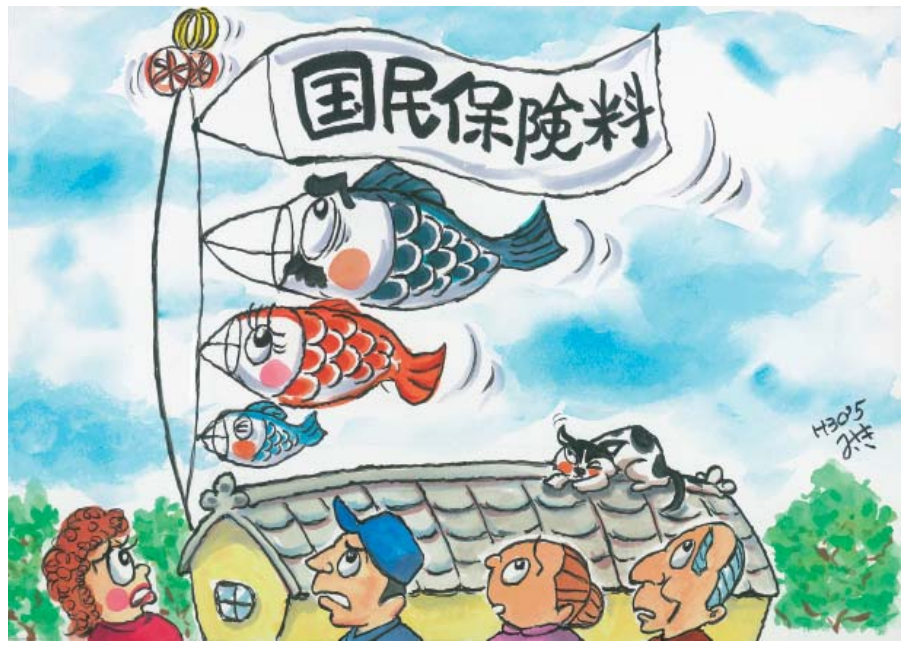
四月四日、ハウス利用者の方々と「お花見会」を開催しました！

ハウスがオープンしてからこれまで四回、天候に恵まれず室内でイベントを行っていましたが、今回初めて晴天の中、屋外で行なうことが出来ました。屋外で食べるお花見弁当はいつもよりおいしく、参加者の皆さんも大変喜んでいました。

満開の時期が過ぎてしまっていたのが少し残念でしたが、食事をしながらお琴とオカリナの演奏を聴き、優雅な時間を過ごすことが出来ました。三月からデイに来ている利用者さんが詩吟を披露し、花を添えてくれました。

いつもハウスに来てくれているボランティアさんの手伝いもあり、楽しい会となりました。

社会福祉士　藤原　節子



屋根より高い…　　みさき漁

ふれあい

♥この四月から、国民健康保険制度（国保）は都道府県単位に一元化され、尼崎市国保の一人当たり保険料（年額）（医療・後期高齢者支援分）は、八七、五〇六円が七二、〇九八円に下がります。でも、まだ「高い保険料」という感じです。市議会では、白井文市長時代の一般会計から国保会計への繰入金四億円を継続すれば、もっと保険料の引き下げが可能との提案がありましたが、残念ながら繰入金を無くす方針が承認可決されました♥二〇一七年度の尼崎市国保会計の決算書では、保険料未収額が約四四億円です。これは、保険料が高くて支払えない市民が居られる証拠。尼崎市の国保加入者は約一〇万人。二〇一三年では約一二万六千人。すると、後期高齢者医療へ加入替えをする市民以外に、保険料を支払う余裕がなくて国保の保険証が貰えない「無保険」の市民が居られるでは？「いつでも」「どこでも」「誰でも」最適の医療が受けられる皆保険制度が綻び出したのでは？と危惧♥今こそ、社会保障のひとつである国保を重視する市長や市会議員を選ぶ、同時に国庫支出金を増額して「高い保険料」の解消に努める政治を求めることが大事ではないでしょうか。（S・Y）

尼崎公害患者・家族の会　転地療養　岡山倉敷の旅

情緒豊かな街で心身と目の保養

学習会で講義を行う檜垣理事長

尼崎公害患者・家族の会の転地療養が四月二十二日・二十三日の二日間で行われました。野村医院からは檜垣理事長と胡の二人が医療班として同行しました。

倉敷の街を探索

今回は総勢二十二人、バス一台を貸し切り、岡山倉敷市内を目指し、野村医院スタッフに見送られ出発しました。車中では、一時間程、羽柴弁護士の他、来賓の方々からのあいさつがありました。

倉敷市に着くと、まずは市内で昼食をすませ、倉敷美観地区を探索しました。昔ながらの家屋は個性的な店舗に再生され、和と洋、レトロとモダンが絶妙に融合し、情緒豊かな街並みが形作られており、日本最初の私立美術館である大原美術館、倉敷アイビースクエア、倉敷市立美術館など、歴史的・伝統的な建築物や絵画などを見学でき、心身と目の保養ができました。天候にも恵まれ、長時間の散策にも疲れを見せることなく、皆さん熱心に見学していました。

力強い話が聴けた学習会

その後、バスは宿泊先である鷲羽山吹上温泉に移動し、一息つく間もなく学習会に入りました。まず、檜垣理事長による「骨粗鬆症の治療と予防法」についての学習会が行われました。骨粗鬆症は、骨がスカスカになり、もろくなる病気です。バランスの良い食事と運動を行い、生活習慣病と骨粗鬆症の予防に努めましょう。病気になってしまったら、早めに医療機関を受診し、定期的な検査と服薬で改善に努めましょう、とスライドを使ってわかりやすく説明がありました。次に、羽柴弁護士より「戦争こそ最大の公害、環境破壊である」という話。最後は、松会長から「私たちのスローガン、五十年来掲げてきたことを忘れずがんばりましょう」と力強い話で学習会を終えました。夜は、親睦会をかねた夕食で、お膳いっぱいに並べられた豪華な料理をいただき、一日の疲れを癒す温泉につかり一日目を終えました。

二日目は、岡山県漁連での海産物の買い物、楽しみにしていた岡山サウスヴィレッジのいちご狩り、牛窓町での昼食、オリーブ園見学をして、二日間に渡る全行程を終え、無事帰路に着くことができました。今回、どなたも怪我なく、体調を崩すことなく、無事に旅を終えることができたのは、松会長をはじめ、役員の方々の綿密な計画とお力添えがあったからこそです。ありがとうございました。

外来看護師　胡　妙美

スロープリニューアル！

スロープ専用の滑り止め付きタイルを使用し、転倒防止効果がアップしました。

介護保険について

四月社保協幹事会

四月二十四日、尼崎中央公民館にて尼崎社会保障推進協議会の幹事会が行われ、尼崎市議の松沢千鶴氏が、介護保険の保険者機能強化推進交付金について報告しました。

保険者機能強化推進交付金は「高齢者の自立支援・重度化防止等に関する取組を支援するため」として、国から都道府県及び市町村に対し交付されるもので、都道府県は十億円、市町村は百九十億円の予算総額の中から、各市町村を評価指標で採点し交付されます。評価指標(案)の中には、ケアマネジャーに対してや地域ケア会議において、自立支援・重度化防止の指導ができているか、要介護認定者の変化率を見て維持・改善ができているかなどが採点項目にあり、ケアマネジャーへの締め付けを強くして高齢者の自立支援・重度化防止へ誘導し、介護保険の給付を低く抑えようとする国の姿勢に、批判の声が出されました。

総務　楠　良寛

赤とんぼの里

体操教室

健康増進に効果的なヨガ

四月十三日、赤とんぼの里での体操教室にて、木村園美講師によるシニアヨガが開催されました。

まず、足裏のツボ押しから始まり、膝下、太ももとほぐすと、じんわり足裏が温かくなってきました。次に、上半身のストレッチや、仰向けになっての腹式呼吸を行い、肩や股関節の運動を行いました。最後に、立位になり、壁などを支えにしながら、スクワットや膝裏の伸展、ヨガのポーズを行いました。

ヨガは、普段の生活では使うことのない筋肉を動かすことで、体全体のバランスを整えてくれます。また、深呼吸をすることでストレスを改善し、体力が増し免疫力もつけることができるので、健康増進にも効果的だといわれています。無理なく続けてヨガの効果を実感しましょう。

外来看護師　野口　順子

第169回 糖尿病教室

糖尿病と歯周病の関係について

四月十六日、糖尿病教室が開催されました。今回は中田院長より糖尿病と歯周病の関係について話がありました。

糖尿病の方には年に一回の眼科受診を勧めていますが、近年では、歯科健診も勧めています。歯周病になると糖尿病のコントロールが悪くなるといわれているためです。歯周病は、糖尿病の他にも、肥満、喫煙、ストレス、遺伝などが関係しており、日本人の八〇％が罹患しています。口腔内にいる三～五百種類の細菌がネバネバを発生させ、歯に付着して歯石となり、虫歯、歯肉炎、歯周炎を起こします。それらの毒素は、体の脂肪細胞に入り込み、脂肪組織に炎症を誘導します。このような炎症の拡大は、肥満による生活習慣病増大の重要な機序と考えられる、と説明がありました。歯科健診についてはかかりつけの歯科医師に相談して下さい。

次に、日高理学療法士の指導のもと、椅子に腰掛けて、時折、棒を使いながら肩のストレッチを行いました。

最後に、笠井管理栄養士より、カロリーダウンの調理法について話がありました。精肉の各部位のカロリーや、魚介類のカロリーが紹介され、肉の部位によってカロリーがかなり変わり、料理でもカロリーカットができると説明がありました。参加者からは「豚肉より牛肉の方がカロリーが低いと思っていた」という声が多く聞こえました。

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

生花教室

大きく大きく

濃い色の赤芍薬、うり葉紅葉、スプレーカーネーション、赤ドラセナの四種が今回の花材です。

大きな花器に、大きくのびのびと自由さを表現するため、枝の取り方で背を高く見せたり、横に伸ばしたりして、大きな作品に挑みました。しかし、芍薬の蕾が固く、咲いてくれるか否か心配です。

隙間を利用して生けるのがテーマなので、残る葉も多く、葉の切り取り方に悩んで、あちこちでため息が聞こえていました。

講師　田中アキエ

手芸教室の一品

かんたん花巾着（大）

かんたん花巾着（小）

第207回 栄養教室

脂質異常症が気になる人の食事

四月二十一日の栄養教室は、「脂質異常症が気になる人の食事」をテーマに、旬の竹の子ご飯、赤魚の煮付、キャベツとアスパラの和え物、澄まし汁、旬の苺の献立でした。

竹の子は本場篠山の採れたてで柔らかく、ご飯にも汁にも薄く切って入れ、食物繊維たっぷりの春の味でした。キャベツとアスパラの和え物は、硬い部分をそいで、喉に引っかからないよう工夫していました。参加者の方々も包丁を持つ手が真剣でした。春の葉物を使い、適正なエネルギー摂取となりました。魚は赤魚を使い、DHA・EPAでコレステロール値を下げ、中性脂肪を減らして血栓を予防する不飽和脂肪酸を摂りました。ワカメとエノキの澄まし汁は、薄口で上品な味がするので、いつも楽しみにしています。皆さんもぜひご参加下さい。

総務　立石　智子

作ってみよう栄養教室での一品

キャベツとアスパラの和え物

■材料（３人分）
- キャベツ……1/4個
- アスパラガス……５本
- A
  - しょうゆ……大さじ１
  - 酢……大さじ１
  - ごま油……小さじ１
  - ハチミツ……小さじ1/4
- 白ごま……適量

〈作り方〉
①Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
②アスパラガスの根元を１㎝ほどカットし、硬い部分の皮をピーラーでそいでおく。
③沸騰したお湯に塩少々を入れ、②のアスパラガスを２分茹でる。茹で上がったら冷水でさっと冷やす。同じ鍋で続けてキャベツを２分茹で、冷水で冷やす。
④アスパラガスは３㎝斜め切り、キャベツも４㎝角ぐらいに切り、水分をよく絞りアスパラガスと一緒にボウルに入れる。
⑤①で作ったタレを④の野菜に入れて和える。器に盛り、白ごまをふる。

ひとり52kcal

※アスパラガスにはアスパラギン酸が多く含まれています。疲労回復効果があります。

健康一口アドバイス 338

腸活していますか

「腸内フローラ」という言葉を一度は耳にしたことがあると思います。腸内に存在する百兆個の細菌バランスが乱れると、口臭がしたり、お腹の調子が悪くなり便秘や下痢になってしまいます。下剤や整腸剤を服用する前に自分でできることから腸活してみませんか。

①朝、コップ一杯の水を飲む
②トイレで排便する姿勢は、上半身を前にかがめ両足のかかとを上げる
③便意があればすぐトイレへ行き、おならも我慢しない
④三食全て食べ、一日に一～一・五リットルの水分を摂る
⑤一日二十分程度の早足歩行
⑥夕食は寝る前の三時間前までに済ます
⑦お腹のマッサージを時計回りに行う
⑧ぬるめの湯でゆっくり入浴する

毎日の食事には、ヨーグルトなどの乳酸菌、大豆製品、きのこ、海藻類、果物ではバナナ、リンゴ、ミカンなどを積極的に食べて下さい。腸は第二の脳ともいわれています。毎日、十分な睡眠と、規則正しい生活を送り、腹八分目を心掛けて下さい。

ハウスのむら
看護師　栗崎福紀子

栄養ニュース －214－

口内炎ができたら

管理栄養士　笠井　裕美

口内炎とは、舌、歯茎、唇、ほほの内側など、口内の粘膜に起こる炎症のことです。

口内炎の原因の一つは、熱いものを食べてやけどをしたり、口内の粘膜をかんでしまったり、入れ歯が合わなかったりといった場合などです。

また、口内の衛生状態がよくないと、口のなかの細菌やウイルスが繁殖しやすくなります。このようなときに口内に小さな傷があると口内炎ができやすくなります。栄養の面では、ビタミンB群が不足すると、口内炎が起こりやすくなります。特にビタミンB2が不足すると起こりやすくなります。ビタミンB2は細胞の再生やエネルギー代謝を促す働きがあります。カツオ、マグロ、サバ、レバーに多く含まれます。

また口内炎ができたらかたいものや熱いもの、濃い味付けなど口内炎を刺激するものは避けましょう。

お知らせ

第208回 栄養教室
◎とき　5月19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170回 糖尿病教室
◎とき　5月21日（月）午後1時～
◎ところ　野村医院2階会議室
◎参加費　300円

似顔絵教室
◎とき　6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　5月16日（水）6月6日（水）午前10時～

手芸教室
◎とき　5月9日（水）5月23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。

健康情報

（兵庫県保険医協会）
―テレホンサービス―

⑤月のテーマ

月曜日　子宮ガン検診のすすめ
火曜日　訪問歯科診療
水曜日　自動車事故による外傷性頚部症候群
木曜日　犬や猫に噛まれたら
金土日　認知症の前触れ

※3日(木)～6日(日)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

短歌

国会＝国民を愚弄するな！

なんのため証人喚問出てきたか疑惑はますます深まるばかり
このチャンス拉致問題の解決へ時間がないぞ老いし家族は

―西澤　求甫―