



# 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

## みなさん、ご存知ですか？

### 当院で受けられる 予防接種

①インフルエンザ  
(小学生以上から)  
※毎年定められた期間のみの接種です。

予約は不要

②高齢者の肺炎球菌



③風しん  
④はしか  
⑤B型肝炎  
⑥ヘルペス (水痘)

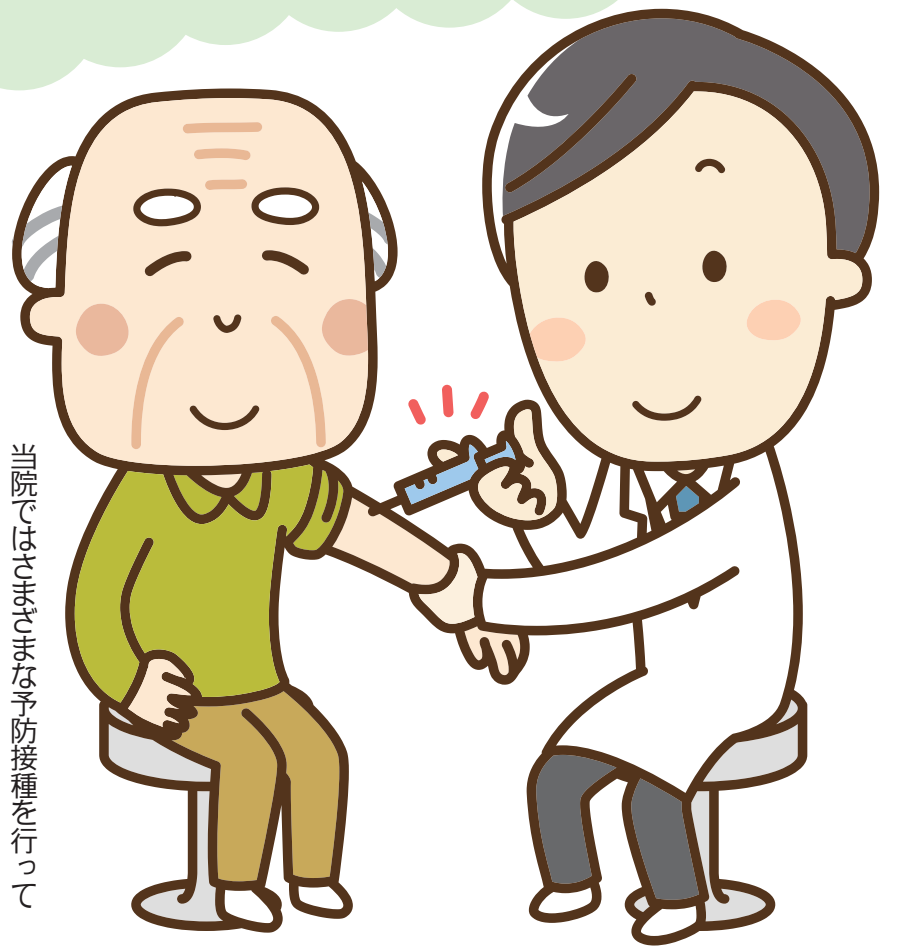
予約が必要




③～⑥はすべて任意接種の取り扱いとなっております。お子さまの公費接種は実施しておりませんので、ご了承ください。

その他不明な点、詳細につきましては、気軽にお問い合わせください。

当院ではさまざまな予防接種を行っております。受けていただける予防接種は次のとおりです。



ふれあい

●今回は赤ちゃんとんからの警告を話題に●  
国立社会保障・人口問題研究所は、二〇一三年十二月に「先進国における子どもの幸福度」を発表。そこでは、我が国が、先進二七か国の中で最下位にランクされる項目として、低体重児（生下時体重二五〇〇g未満児）出生率を挙げ、二〇〇九年当時の我が国では、九・六％。赤ちゃんが一〇人生まれると一人は低体重児というのは、先進国としては特異であると指摘。しかも、一九七〇年代の五％と比較すれば、倍増になるとして、原因に低体重の女性の増加、若い女性の喫煙の増加、妊娠中の厳格な食事管理、所得格差の拡大などを列記。●尼崎市でも、過去五〇年間の低体重児出生率の図表を作ると、一九七九年の五・五％が最良。そこから右肩上がり。二〇一六年には九・九％。見事なV字型カーブになります。●これらから、二十一世紀になって、妊産婦の健康状態が益々悪化の傾向にあると推定。その背景に結婚世代の苦しい暮らしがある、そして労働者派遣法の施行、非正規労働者の増大が根底にあると推測。赤ちゃんが格差社会に警告を発しています。

●結婚、出産、育児が歓迎される世の中にならなくてはならないですね。(S・Y)



**地域生活支援  
ハウスのむら  
だより**



**豚まん作り  
に挑戦!**

**●地域交流イベント**



地域交流では、久しぶりに作って食べる！イベントを開催しました。これまで手打ちうどんやクッキー作りに挑戦しましたが、今回はデイサービス職員が中国残留邦人二世である下平さんを講師に豚まん作りを行いました。

皮は発酵の時間の関係で午前中から準備し、午後から参加者の皆で野菜を切り、皮に包んでいきました。具の中に入れる野菜は家々で違うようですが、下平家ではキャベツとニラということでした。皮を引っ張りながらひだを作っていく、最後は具が出てこないようにひねって口を閉じます。最初はなかなか上手に出来なくて真ん丸になってしまったりしましたが、だんだんそれらしい形の豚まんが出来上がりました。

蒸し上がり、熱々をいただき「おいしい！」「551にも負けへんな！」と大盛り上がりのイベントとなりました。お手伝いいただいたボランティアの皆さんありがとうございました。社会福祉士 藤原 節子

**尼崎市の障害福祉施策における最近の動向**

**五月社保協幹事会**

五月二十二日、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が開催され、リレートークとして「障害者の生活と権利を守る尼崎連絡協議会」会長の原田英幸氏が「尼崎市の障害福祉施策の最近の動向」と題して、①移動支援事業の見直しと②いわゆる「六十五歳問題」について報告しました。

五月二十二日、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が開催され、リレートークとして「障害者の生活と権利を守る尼崎連絡協議会」会長の原田英幸氏が「尼崎市の障害福祉施策の最近の動向」と題して、①移動支援事業の見直しと②いわゆる「六十五歳問題」について報告しました。

**移動支援事業の見直し**

移動支援事業は、障害者の外出をサポートするために、市町村がヘルパーの付き添いを保証するもので、障害者の社会生活

活を保障する大切な制度です。尼崎市の移動支援事業は、他の地域よりも充実しており、利用時間の上限がない、六十五歳以降に障害者手帳を交付された人も利用できる、事業所に支払われる報酬単価が高いなど、利用者にも事業者にも使いやすい制度になっていました。ところが数年前から、移動支援に係る尼崎市の予算が周辺自治体に比べて突出しているのではないかと問題視されるようになってきました。

市障害福祉課と自立支援協議会において予算削減に向けた協議が行われ、昨年十月から移動支援事業の新しいガイドラインが施行されました。当事者や障害者団体が制度の後退とならないよう要望してきたこともあって、利用条件についてはほぼ従来通りとなりましたが、事業者の報酬単価を大幅に引き下げることになりました。この単価引き下げにより、サービス提供を控える事業者や撤退する事業者も出てきているとのこと、障害者の外出の妨げになることが懸念されています。

**介護保険優先の矛盾「六十五歳問題」について**

障害者は障害者総合支援法に基づく自立支援給付(障害福祉サービス)を受給することができません。ところが在宅で生活している障害者が六十五歳になって介護認定を受けると介護保険が優先され、それまで受けていた障害福祉サービスが受けられなくなります。それを「六十五歳問題」と呼

び、①在宅の重度障害者にとっては支援の時間数が大幅に減少する、②障害の特性に応じた専門的な支援が受けられなくなる、③サービス利用に伴う自己負担が大きくなる(一割負担)、など当事者にとって大きな問題となっています。必要なサービスが介護保険にない場合は引き続き障害福祉サービスが利用可能であったり、低所得者に対する介護保険利用料の軽減が受けられるなど、ある程度の対応策も取られています。当事者のニーズを満たすにはいたっていません。障害者も施設ではなく地域で生活することが望まれているなかで、「六十五歳問題」の対象となる在宅の障害者は今後本格的に増加していきます。問題の大本である、介護保険を優先することを定めた障害者総合支援法を改正し、障害者福祉制度と介護保険制度を利用者の実態に合わせて選択して利用できるようにすることが求められています。総務 横山 哲朗







**変幻自在の花**

今回の花材は、白菊、フトイ、オンシジューム、ピンクのアルストロメリア、サンデリアーナの五種を生けました。

主になる花材は「フトイ」。この時期に使われる花です。茎は空洞で折れやすく、先に花火のように咲く蕾をつけた、大和撫子型花材なのです。生ける生徒さんも元々まとまらなくて!?

フトイをどこで折り曲げるか、どの角度に曲げるかによって、大きな作品や背の高い作品、平たい作品が出来上がります。折るのが怖いと言って、折らないでエッフェル塔型に生けた方も…。

講師 田中アキエ

生花教室



五月二十一日、糖尿病教室が開催されました。最初に、前田理学療法士より、身近にあるタオルを使っての効果的な運動のやり方について話がありました。タオル体操は、タオル一本で身体のアチコちを伸ばすことができ、血行も良くなるので、肩こりの解消など様々な健康効果が期待できるというわが国独自のストレッチ体操です。身体は柔らかい高齢者においては、若い頃とくらべて運動量が少なくなり、身体を動かす機会が減るため、筋肉自体が凝り固まったり、血液の循環が悪くなります。そのため、タオル体操に取り組むことで筋肉の萎縮を予防する効果が期待できます。日頃の運動習慣にしてはいかがでしょうか。

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。鶏胸肉七〇グラムは、素揚げなら一三キロカロリーで、から揚げなら二四六キロカロリー。ソーセージ一〇〇グラムは、ソテーなら三五キロカロリーで、ゆでると三二〇キロカロリー。豚カツは、大きいまま一枚を揚げたものと、一口大サイズに切ってから揚げたものを比べると、大きいまま一枚の方がカロリー低め。エビや魚などのフライも乾燥のパン粉を普通につけるとカロリーを抑えられるなど、エネルギーを下げる調理のコツを教わりました。

外来看護師 浦 千秋



五月十一日、赤とんぼの里での体操教室、木村園美講師によるシニアヨガに参加しました。

最初は、足裏を軽く叩き、次にくるぶしから膝までにある骨とふくらはぎの間を押ししていきます。「ここは疲れが溜まりやすいので、毎日していただくと血流も良くなって、疲れも取れ身体も楽になりますよ」との講師の話に、「家でもや



受付 高尾 聡

赤とんぼの里  
**体操教室**



ピタッと綺麗な立ち木のポーズ

「このポーズは、本当に疲れが取れて調子が良いのよ」と参加者の方から。

身体の下から上へとツボを刺激し、ストレッチが終わるとヨガの始まりです。最初は座位で、途中から立位で進んでいき、最後は片足立ちから両手を胸の前で合掌して頭上へ上げる「立ち木のポーズ」。バランスが難しくフラフラしてしまいましたが、皆さんはピタッと綺麗な立ち木のポーズ!素晴らしい!

その後、横になって瞑想。身体も心も軽くなって、自然と皆笑顔になったところで、シニアヨガは終了となりました。

第170回  
**糖尿病教室**  
タオル体操・カロリーダウンの調理法について

手芸教室の一品

シール貼り絵・端午の節句飾り



ロゼットストラップ



五月二十一日、糖尿病教室が開催されました。最初に、前田理学療法士より、身近にあるタオルを使っての効果的な運動のやり方について話がありました。タオル体操は、タオル一本で身体のアチコちを伸ばすことができ、血行も良くなるので、肩こりの解消など様々な健康効果が期待できるというわが国独自のストレッチ体操です。身体は柔らかい高齢者においては、若い頃とくらべて運動量が少なくなり、身体を動かす機会が減るため、筋肉自体が凝り固まったり、血液の循環が悪くなります。そのため、タオル体操に取り組むことで筋肉の萎縮を予防する効果が期待できます。日頃の運動習慣にしてはいかがでしょうか。

タオル体操 スーパーオールド編

- 良い姿勢でイスにやや浅く腰掛ける
- ①深呼吸とかかと上げ(すり足予防・つまずき防止)
    - ・太ももの上に両手でタオルを持つ
    - ・両足のかかとを上げて(♪1・2)
    - ・下ろす(♪3・4)
    - ・両手を頭上に上げ息を吸う(♪5・6)
    - ・息を吐きながら両手を下ろす(♪7・8)
  - ②両手を前に出してヒール(かかと)タッチ(すり足予防・つまずき防止)
    - ・肘を曲げて胸の長さにタオルを持つ
    - ・息を吸いながら両腕を前に伸ばし右足のかかとで床をタッチ(♪1・2)
    - ・息を吐きながら手足を元に戻す(♪3・4)
    - ・同様に両腕を前に伸ばし左足のかかとで床にタッチ(♪5・6)
    - ・手足を元に戻す(♪7・8)
    - ・これを4セット行う



### 第208回 栄養教室

## ヘルシーにたっぷりいただく食事

五月十九日、ハウスのむら「事」。献立は、シーフードカレーにて第二〇八回栄養教室が開かれ、もやしの中華風サラダがメインでした。テーマは「ヘルシーにたっぷりいただく食事」。



シーフードカレーには、ホタテの貝柱を使用してカロリーを抑え、たっぷり食べてもらう工夫がされています。ホタテは、肉にくらべると一〇〇〜一六〇キロカロリー

### 作ってみよう栄養教室で一品

もやしの中華風サラダ (シーフードカレーの副菜として)



〈作り方〉

- ①キャベツは千切りにしてボウルに入れ、塩少々を加えて混ぜ5分置き、水を絞る。ハムは半分に切り、細切りにする。
  - ②もやしは耐熱皿に広げてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約2分加熱し、粗熱がとれたら水を絞る。
  - ③ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。
- ひとり57kcal 塩分0.7g  
 ※ごま油にはリノール酸やリノレン酸が豊富に含まれています。血液中のコレステロール値を下げ、動脈硬化の予防効果が期待できます。摂り過ぎには注意しましょう。

■材料(2人分)

- ・もやし……………130g
- ・ハム……………1枚
- ・キャベツ……………130g
- ・酢……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・塩……………少々

いながら、仕上げの作業に。今回、皆さんとワイワイしながら楽しい時間を過ごして、皆さんの参加を待っています。次回の予定は「冷麺」です。

外来看護師 中井 香代

## 健康一口アドバイス

339

梅雨の時期に、いろいろな体調不良で悩むことはありませんか？梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れの日は暑かったりと、気温や湿度が大きく変化します。その結果、自律神経の

### 梅雨を乗り切るための健康管理

ためには、食事、睡眠、運動などの生活習慣に気を配ることが必要です。

第一に、栄養バランスのとれた食事を心がけます。特に一日の始まりの朝食をしっかりと食べて体温を上昇

させ、脳の働きを高め、体の中から目覚めましょう。

第二に、良質な睡眠は、疲労を回復し、気分の沈みを改善させ、生活リズムを整えます。毎朝の起床時間を一定にして、起きたら曇りの日でもカーテンを開け、日光を浴びます。この日光の刺激により、一日二

生活習慣を整えて、みんなで健康に梅雨を乗り切りましょう。

リハビリ助手 看護師 瀧口 友香

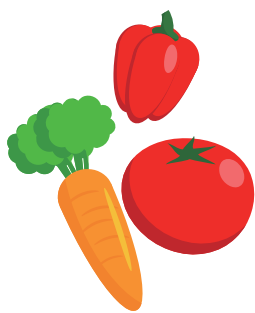
### 栄養ニュース -215-

## 紫外線と栄養について

管理栄養士 笠井 裕美

紫外線が気になる時期になりました。今回は紫外線から肌を守るための栄養素をご紹介します。

紫外線はシミやそばかすの原因になります。ビタミンCはシミやそばかすを予防してくれます。果物に多く含まれます。肌の老化や肌荒れを防ぐB-カロテンやビタミンEも不足させないようにしましょう。B-カロテンは緑黄色



野菜に多く含まれ、ビタミンEは植物油やごま、ナッツに多く含まれます。また、肌の新陳代謝を活性にするビタミンB2や亜鉛も不足させないようにしましょう。ビタミンB2は卵や納豆に、亜鉛は貝類や牛肉に多く含まれます。

トマトや人参などのオレンジ色や赤色の野菜に含まれるリコピンは、シミやそばかすの原因であるメラニンの生成を抑えてくれます。

旬の食材を利用して紫外線の多いこの時期を乗り切りましょう。

### 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 失明につながる眼の病気の歯に寿命はあるか
- 火曜日 怖い頭痛、怖くない頭痛
- 水曜日 繰り返す女性の膀胱炎
- 木曜日 爪に入った水虫
- 金曜日

TELフリーダイヤル0120-979-451

### 短歌

どこまで続くぬかるみぞ！

嘘つくとそれをゴマ化すまた嘘をつかなきゃならん連鎖のルツボ

南北首脳会談

平和なる半島の春高らかに宣言文書南北署名

—西澤 求甫—

### お知らせ

#### 第209回 栄養教室

◎とき 6月16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171回 糖尿病教室

◎とき 6月18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 7月5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20日(水)

◎とき 7月4日(水)  
 午前10時〜

#### 手芸教室

◎とき 6月13日(水)  
 6月27日(水)

※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。