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

2019 VOL 365 3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

第六回 もちつき大会

（二面に記事）

笑顔あふれる おもちつき

開会あいさつをする檜垣理事長

おもちの味付けは四種類

悪魔のお買いもの　みさき漁

ふれあい

我が国の予算原案（二〇一九年度）は約一〇一兆円ですが、歳入は異常。国税収入は約六二・五兆円。足らずを預金保険機構からの繰入金と国債（借金）で充てる内容。歳入予算の約三分の一が借金。子々孫々にツケを回す愚策♥国税収入の主な内訳では、所得税が約一九・九兆円、消費税が約一九・四兆円、法人税が約一二・八兆円。法人税収は過去十年間ほぼ同じ。庶民に厳しく、金持ちに優しい税制の現れ♥歳出では、納税者の願いとは真逆になっている点が問題。国民の健康と暮らしを守る社会保障は軽視。医療・介護では自己負担増、年金・生活保護では削減の憂き目。庶民が手遅れの病気や飢えで命を落とす事態になるかも。反対に、アメリカの兵器を爆買いして肥大する防衛費は無駄使いの典型例♥皆さんには、サンダース上院議員（アメリカ）の「資源を（人びとを殺す）軍備ではなく人びとを支えるために使う」演説（雑誌『世界』二月号掲載）の一読を勧めます。統一地方選挙、参議院議員選挙では、これらの悪政を変えるチャンス。投票権の有効活用を♥今回をもって、この欄の筆をおきます。長いお付き合いに感謝です。

（S・Y）

体操・歌とピアノ演奏で大盛り上がりのステージ

第六回 もちつき大会

おもちと一緒に豚汁もいただきました

コスガミユキ先生

皆さんで一緒に体操

土器手さんファミリーによる歌とピアノ演奏

二月二十三日、ハウスのむらにて第六回もちつき大会が開催されました。天候の心配もありましたが、あまり雨も降らず無事に開催することができました。今年は地域の子ども達の参加も多く、元気いっぱいな声を聞くことができ、多くのボランティアの方々に支えられ、笑顔あふれるもちつき大会になりました。

今回は毎度おなじみの四種類のおもちと豚汁に加え、綿菓子も初登場しました。食事後、ステージではレクリエーションとして「整体フィットネスクラブ・カラダラボ」から海外でも活躍しているコスガミユキ先生に来ていただき、お腹の運動等の体操を行いました。体操後は「皆さんの身体に対する質問コーナー」と題し、「ダイエットはどうしたら効果があるか？」「手足がしびれるのは何故？」という質問に答えていただきました。

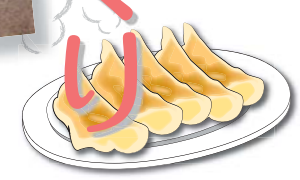
続いては、土器手さんファミリーによる歌とピアノの演奏が行われました。ピアノは三歳、六歳、七歳の女の子が演奏しました。皆さん自然と聞き入り、演奏後は「お名前は？」「もう一度顔を見せて」と、小さいながらも堂々と演奏していた子ども達に興味津々でした。歌になると演奏と違い、参加者で心を一つに合唱しました。

ご参加の皆さん、ボランティアの方々、ご協力ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。

理学療法士　前田　晃英

地域生活支援 ハウスのむらだより

楽しく餃子づくり



二月十九日、利用者さんと一緒に餃子づくりをしました。手作り餃子は以前からの人気メニューです。朝の会の時に厨房職員から「今日は餃子づくりをしますのでぜひお手伝いください」と呼びかけるとたくさんの方が集まりました。

さすが（元？）主婦の方ばかりです。「具はどのくらい入れるの？」「昔はよく作ったけどなー」と言いながら手際よく包んでくれました。利用者さんの中には包むのは苦手だけど…とのことで、出来た餃子をトレーにきれいに並べていく方もいました。一人の利用者さんの「こうみえても子どものお弁当を十四年間、全部手作りで作ってたのよ」との話から思い出話に花が咲き、おしゃべりしながらどんどん餃子が出来ていきました。出来上がった餃子は昼食としていただきました。楽しみながらの昼食づくりに、いつもより美味しく感じたのではないでしょうか。

社会福祉士　藤原　節子

New Face

新入職員紹介

ハウスのむら
夜勤専属スタッフ
田坂亜紀子

一月十七日より、地域生活支援ハウスのむらに夜勤専属の介護職員として入職しました、田坂亜紀子と申します。

今までは特養や老健などの施設で勤めていました。利用者の方々が穏やかに過ごせるように努めていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

第176回 糖尿病教室

血糖コントロールについて

二月十八日、糖尿病教室が開催されました。

始めに、中田院長より血糖コントロールについての話がありました。糖尿病治療の指標であるＨｂＡ１ｃ値は高くなるほどサルコペニア（加齢とともに生じる骨格筋の質・量の低下）や感染や疾患のリスクは上昇しますが、高齢者の場合はＨｂＡ１ｃ七・〇％以下でも脳梗塞のリスクが上昇します。これは、ＨｂＡ１ｃが低い人の中にはしばしば低血糖を起こしている人がいるからだと考えられています。また、高齢者は重症の低血糖を起こしやすく、転倒や認知症、脳梗塞の発症につながり、低血糖を繰り返すと認知症の進行を早めると言われています。血糖コントロールの目標値は、六十五歳以上七十五歳未満ではＨｂＡ１ｃ七・五％未満（下限六・五％）、七十五歳以上ではＨｂＡ１ｃ八・〇％未満（下限七・〇％）です。ご自身の血糖コントロールの状態がわからない人は医師に相談してみてください。

次に、前田理学療法士の声掛けで上着の着脱を繰り返しました。このように日常生活の中でも運動はできています。また、身体の中心は腰にありますので、動くときにはお腹の筋肉をうまく使うことで楽に動くことができます。

最後に笠井管理栄養士より、糖尿病と高血圧の食事について話がありました。糖尿病の人の血圧目標は診察室血圧では一三〇／八〇未満、家庭血圧では一二五／七五です。塩分の摂りすぎは血圧を上げます。「減塩しょうゆや減塩みそを使う」「麺類は汁を残す」「しょうゆはかけずにつけて使う」などで、塩分摂取は一日六グラム未満にしましょう。

外来看護師　西田久美子

花の国はもう春

今回は、一回目に、スカシユリ、ガーベラ、カーネーション、カスミソウ、ニューサイランの五種を生け、二回目は、桃の花、菜の花、金魚草、スイートピーの四種を生けました。

小さなピンクの桃の花は「もう咲きますよ」と大きくふくらみ、金魚草とスイートピーは「春だよ！」と連なって走り回る子ども達の様に元気に咲いて、菜の花はたくさんの子ども達を引き連れています。

外はまだまだ三寒四温の様ですが、花達の話を聞くと「春ですよ～」と言っている様に聞こえます。

講師　田中アキエ

生花教室

故・野村先生との思い出話

毎月第二・第四水曜日に開催している手芸教室は、当院二階会議室で行っています。毎年一月は故・野村和夫先生の命日の写真が飾られているので、先生との思い出話に花が咲きます。時折、元講師の根占さんがお茶菓子を手にのぞいてくれます。

先日も「手芸教室はね、元々は阪神・淡路大震災の時に仮設住宅や震災復興住宅があって、そこの集会所の留守番に私と舟瀬さんがお年寄りの話し相手で行ってたんや。その時に編み物したり、ちょっとした手さげを作ったりしてて、野村先生からの助言もあって、手芸教室としてスタートすることになったんよ。若い人は知らんと思うから、震災のことや先生のこと、戦争で苦労した話は私らが伝えていかなあかんなーって思うねん」と話してくれました。

良い話は五分ぐらいで、あとはテレビの話、イケメン役者の話、健康に効く食べ物の話、スーパー激安情報交流会が大半です。皆さんいつまでもお元気でご参加下さい。

総務　立石　智子

手芸教室の一品

ニュー豆ごよみ　三月（和み貝びな）

みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリー

生徒さんの作品

赤とんぼの里

体操教室

楽しく脳トレ

二月八日の体操教室は、市役所の出前講座で、スポーツ振興事業団の東間賢一講師による体操でした。

最初に講師より、運動と食事で健康づくりをしましょう。血液や筋肉は三カ月位で変化がありますので、痛みのない場合は筋肉を動かすほうが良いです、との話がありました。

次に、手と足の指を使ったグー・チョキ・パー運動をしました。声を出してすることにより、呼吸器の運動になり、脳トレにもなるので認知症の予防になります。

その次は、ボールを使って楽しく脳のトレーニング。円になって果物の名前を一つ言いながらボールを隣の人に渡していきます。前の人が言った果物は禁止。次はもう少し高度になり、果物の名前を二つ言いながらボールを渡します。一つは前の人が言った果物を言います。とっさに果物の名前が出てこなかったり、考えていた果物を言われてしまったりで、笑いありの楽しい時間になりました。

最後に、貯筋体操をしました。イスに座って、足を歩幅に広げ、体を前かがみにして、お尻を少し持ち上げます。五秒を一セット、一分位すると歩くよりも足の筋肉運動になります。テレビを見ながらでも簡単にできる足のストレッチです。ぜひ、お試し下さい。

総務　水岡　直美

健康一口アドバイス 347

胃食道逆流症について

朝の起き抜けに胸焼けがすることはありませんか？胃食道逆流症は、胃の中にある胃液や胃酸などが食道まで逆流して、胸焼けや酸っぱいゲップ（呑酸）などの不快な症状を起こす病気です。代表的なものには逆流性食道炎があります。

胃の中は食物を消化するため強い酸性になっていますが、胃には自らを守る機能があります。一方、食道には酸を防御する機能がないので、胃酸などが逆流すると胸焼けなどの不快な症状を起こすことがあります。加齢とともに食道と胃のつなぎ目の筋肉のしまりが悪くなったり、前かがみの姿勢や肥満などが原因で食道裂孔ヘルニアになると逆流を助長します。

油っぽいものを良く食べる、飲酒、過食、早食い、喫煙など、胃液をたくさん分泌する生活習慣は見直しが必要です。また、きつい下着をつけると腹圧で胃酸が逆流しやすくなります。

その他には、食道の蠕動（ぜんどう）運動などの機能に問題がある、ストレスや睡眠障害など心理的な要因でも症状が出ることがあります。

胸焼けや呑酸が胃食道逆流症の主な症状ですが、それ以外にも、胸の痛み、胃もたれ、喉の違和感、咳・気管支炎が現れることもあります。生活習慣を見直しても改善しない場合は、早めに医療機関にご相談ください。

ハウスのむら看護師　末原　みき

栄養ニュース　－223－

花粉に負けない栄養について

管理栄養士　笠井　裕美

苦しい花粉症の季節がやってきました。アレルギー体質を変えるには、免疫力の多くを担っている腸内環境を整えることがポイントです。

発酵食品は腸内環境を改善してくれます。ヨーグルト、みそ、納豆、ぬか漬け、黒酢などの発酵食品をとりましょう。食物繊維も腸内環境の改善に不可欠です。芋類、豆類、海藻、きのこなどを献立に取り入れましょう。

また、鼻や目の粘膜を丈夫にする栄養素はビタミンAです。体内でビタミンAと同じ働きをするカロテンを多く含む野菜がおすすめです。人参、ほうれん草、ニラ、春菊、ブロッコリーなどの緑黄色野菜を取り入れましょう。体温が下がると免疫力も低下します。体を冷やさず、温めることも大切です。

短歌

新基地NOの県民投票勝利目指して！

うちなんの　この闘いは　民族の
自決を示す　固き想いぞ

大自然　壊すなの声　世界中
応援団が　続々と増え

―西澤　求甫―

健康情報

（兵庫県保険医協会）

―テレホンサービス―

③月のテーマ

月曜日　子どもの予防接種のタイミング
火曜日　サプリメントの利用法
水曜日　アンチエイジングでなく「ヘルシーエイジング」を！
木曜日　鼻血が出たら
金土日　白内障の手術

※21日（木・祝）は水のテーマを放送。

TEL フリーダイヤル 0120－979－451

お知らせ

生花教室

◎とき　3月20日（水）
4月3日（水）
午前10時～
◎ところ　地域生活支援ハウスのむら
◎参加費　500円

手芸教室

◎とき　3月13日（水）
3月27日（水）
午前9時半～
◎ところ　野村医院2階会議室
◎参加費　300円

栄養教室

◎とき　3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

糖尿病教室

◎とき　3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　4月4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

※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。