



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

小雨の中でも 広がる踊りの輪 平和盆踊り



八月二十八日、第四十二回平和盆踊りが阪神出屋敷駅前広場にて開催されました。

二十七日にも予定されていましたが、雨のために中止となり、二日目の二十八日は小雨の中、なんとか開催することができました。あいにくの天候ということもあり、最初はパラパラと数人しか参加者がいませんでしたが、大きな太鼓の音につられてか次第に人が増え、一時間もすると幾重にも踊りの輪ができていました。

今年も、当法人職員によるフランクフルト・からあげ・ビールの販売の他、中国残留日本人支援団体である尼崎日本語教室のコスモスの会がカポチャやパプリカを販売し、大好評で完売となりました。

盆踊りの開催にあたり、準備や片付けなど夜遅くまで手伝っていただいた方々、ありがとうございました。

リハビリテーション科
前田 晃英

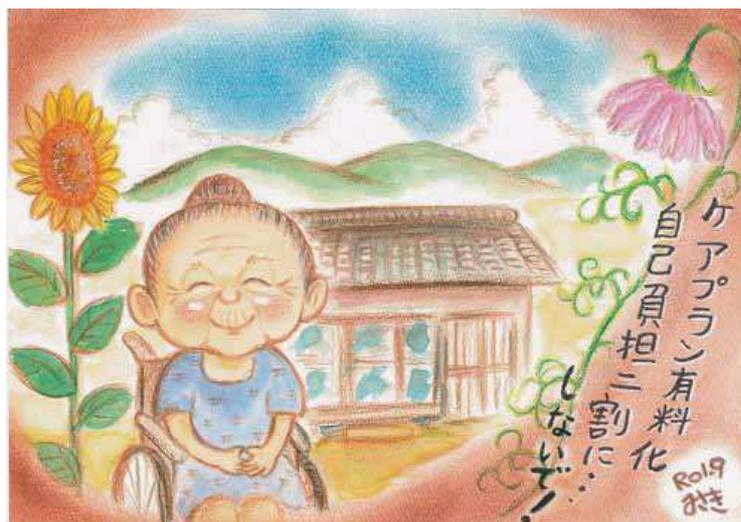
第7回 のむらフェスタ 開催

10月19日(土) 16時~18時

ハウスのむら1階で地域の皆さんと一緒に楽しむ秋祭り「のむらフェスタ」を開催します。たくさんのご参加をお待ちしております。詳細は院内掲示などでご確認ください。

お問い合わせはハウスのむらまでお気軽にどうぞ。

☎06-6487-0161



ふるさと・母の笑顔を守りたい

みさき漁

ふれあい

二つの台風を案じながら帰郷。海の波はちょっと高い。青い空、白い雲、山の緑、濃いオレンジの夕刻。

田舎の自然は、やっぱり一味ちがう♡「シーシーイーシー」、一メートル内まで近づいても、垣根の鳶にしがみつき鳴きまぐる蝉。一僕には時間がないんだ、邪魔するな」と甥の子・一歳男児の食欲に驚き、片方の甥の子・一歳前女兒の「初立っち」に一同大歓声♡老いた母と面会。認知が進み、最初は息子とわからず、ポツンポツンと短文のやり取りの後、思い出したのか頷き返す。幼い頃、何回もビンタされたことがよぎる。今は、優しい瞳に柔和な表情。脚は血栓で腫れ上がり、歩行はままならぬいが、しっかりと飲み食べ、生きる母。白寿、百寿を見据えるように。「キハレ」を呑みこむ♡

参院選結果は、自民単独過半数成らず、憲法改正勢力三分の二割り込み、ほんの少し「ほっ」。一人区の野党統一候補十人当選が大きな要因♡地方紙面、ケアプラン有料化・自己負担二割に引き上げなど、介護保険利用負担増議論への記事。夏のささやかな癒しも突き崩されそう。もう、高齢者・弱者いじめはやめよう。(G・K)



原水爆禁止世界大会に折り鶴を届けました

当院の三つの願いの内の「核兵器をなくし、平和を守りましょう」に基づいて、毎年、原水爆禁止世界大会に折り鶴を持って大会に参加しています。今年も、往診患者さんが折ってくれた鶴を、デイサービス利用者の方々が綴って下さり、病院とハウスの初めてのコラボレーションが実現しました。

今回、勤務の都合で職員は参加できなかったため、兵庫県保険医協会の川西敏雄先生と事務局の大野茜さんが持って行って下さり、私たちの平和の思いを届けることが出来ました。心より御礼申し上げます。



地域交流イベント

民謡と三味線の演奏会

八月二十六日に、ご近所にお住いの渋谷さんがボランティアに来てくれました。今回は、小・中学校からの同級生七人の方と一緒に、ギター、キーボード、三味線の演奏に合わせて歌をうたってくれました。

曲目は「世界の国からこんにちは」、「憧れのハワイ航路」、「青い山脈」と、参加者も一緒に歌える、良く知っている歌で、普段はあまり歌わない方も、どの方も皆さんとても楽しんでいました。

最後には参加者も前に出て、一緒に踊りながら歌い、会場は楽しい雰囲気盛り上がりしました。

社会福祉士 藤原 節子



地域に根ざし 人々の生きるを支える仲間たち

野村医院開設 65周年記念

中村さんと故野村和夫先生はクレエル薬局開設以前からの付き合いだったそうですね。

三十七年前、野村医院の隣で開業していた薬局に就職したのが野村先生との出会いでした。野村先生にはたくさんのお話を教えてもらいました。患者さんの生活環境をよく見るようにと、患者さん宅や介護施設への往診に誘われ、同行させていただきました。介護保険制度が出来た時、「医療と介護は分けたらあかん」と言われていたのが印象に残っています。

野村先生の一人一人の患者さんの気持ちに寄り添うような向き合い方から、医療は治療だけではなく、肌身で感じました。そういう向き合い方が薬局でも出来るのではないかと思いついて、独立して一九九七年にクレエル薬局を開業しました。

野村医院に一番近い薬局としてお世話になっていきます。

野村医院の最寄りの薬局として、多数の患者さんの処方にご協力いただいている、クレエル薬局の中村信也さんにお話をうかがいました。

〈第四回〉クレエル薬局

野村医院の患者さんには、他院の処方箋も持ってきていただいているので、五〇から六〇の医療機関の処方箋を取り扱っています。薬を減らしてほしいとの要望も多く、複数の医療機関から同様の薬が出ている場合には、調整して出来るだけ薬の量を減らすようにしています。

以前、きちんとお薬を飲むのが難しい患者さんに一日分ずつ取りに来てもらっていたことがありますが、手間はかかりますが、点数はつかず利益にはなりません。しかし、薬をきちんとして飲んでいただくために必要なことがあれば今後ともやっていきたいですね。

先日、ハウスのむらの研修で講師をしていただきました。中田先生、楢垣先生も患者さんのことをよく見られていると思います。ともに患者さんに来てよかったと思ってもらえる場所をつくっていかれたらと思います。

今後、野村医院・ハウスのむらに期待することを聞かせてください。



中村信也さん

薬に関する情報交換の場も定期的に持っていたらいいと思います。ハウスのむらには介護保険制度上の位置付けや今後の方向性について情報提供している。必要方には、ハウスのむらのケアマです。



難しい花材に挑む

今回の花材は五種。鶏頭、谷渡りの葉、クルクマ、パンパス、「こい姫」という名の小さなピンクの花です。今回の生け方はアレンジメントです。

太めの茎のパンパスは、一度オアシスに差し込めば、太い茎の穴があくため、差し替えることが出来ません。斜めに差し込めば、茎が重たいため倒れてしまいます。穂もやわらかく、茎の皮に切り込みをいれ、そっと剥いていかないと、白のやわらかい穂がちぎれてしまいます。

白のパンパスの周りに緑色の葉と真っ赤な鶏頭を添え、こい姫をあしらって、可愛いアレンジの花を生けました。

講師 田中アキエ

生花教室

八月十九日、第一八一回の糖尿病教室が開催されました。

初めに、日高理学療法士の指導のもと、筋力強化体操を座ったまま参加者と一緒に行いました。

次に、笠井管理栄養士より、脂質異常症予防・治療の食事について話がありました。脂質異常症予防・改善に

第181回

糖尿病教室

脂質異常症予防・治療の食事について



効果も期待できます。LDLコレステロール値が200mg/dl以上の人が注意したい食品は、卵黄、魚卵、ししゃも、しらす、イカ、タコ、エビ、生クリームなどです。お勧めしたい食品は、コレステロールの蓄積を防ぐ食物繊維を多く含むもの(野菜、海藻、きのこ)、たんぱく質としては肉より魚(青魚)、大豆製品(豆腐、油揚げ)、植物油(ベニバナ油、サラダ油、オリーブ油)などです。

コレステロール対策に優れた食材というと野菜です。野菜には身体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているため、毎日バランス良く摂取していくことが健康への第一歩です。 外来看護師 浦 千秋

職員ソレーエッセイ

私の健康づくり①

小さな楽しみを日々の生活にとりいれる

五年前から、合唱団で歌をうたうようになりました。ストレスが体に不調をもたらさず、女性はホルモンのバランスに影響を与える「歌をうたう」ことを通じ、自分だけの楽しみを作ることが、日々の生活の中、年齢的なこともあり、体のストレスを解消している



健康づくりというと、食事や運動が一番大事だと思いますが、なかなか細かいところまでは難しいので、ストレスを日々ためないことを意識していることが私の健康づくりです。

受石 田中 千絵

とでイライラしてしまうような日が増えていました。合唱を始めてから週一回の練習が楽しみで、楽しみが得意と意欲的になり、不調に思える日も減少していったように思います。大きな声をお腹から出していることや、ハーモニーを作ったことや、ハーモニーをたのしむことの達成感、スットとした気持ちになり、また、合唱で使われる腹式呼吸は、歌以外でもヨガなどにも用いられており、自律神経を調節する働きや、全身の筋肉を弛緩させる等のリラククス効果もあるといわれているので、これらのことがストレス解消と体の調子を整えることに役立っているのかもしれない。

第二十四回 尼崎平和のための戦争展

高校生の絵に衝撃



八月十六日から十八日の三日間、尼崎市立中央北生涯学習プラザで「第二十四回尼崎平和のための戦争展」が行われました。当院からは映画「沖繩スパイ戦史」の上映会と展示に二人が参加しました。

展示会場では広島の高中生たちが描いた「原爆の絵」が衝撃的

最終日の語り部コーナーには元顧問の山本繁先生も参加し、三才で中国残留邦人となった重光孝昭氏(尼崎市在住)の話も聞いていた」との感想でした。

総務 立石 智子

手芸教室の一品



押絵マグネット
藍野菜

健康一口アドバイス

333

白内障は、よくカメラのレンズにたとえられる目の中の水晶体が濁ることによって起きる病気で、原因の九割以上が加齢によるもの

白内障 く目のかすみ

と考えられており、程度の差こそあるものの、歳をとれば誰しもが避けられない病気です。眼科で白内障と診断されても、初期の段階

で日常生活に大きな支障がなければ、経過観察となります。点眼薬を処方される場合もあります。一方、生活への不自由度が大きい場合は手術が検討されます。

見えにくくなる
暗い場所で物が見えにくい
物が二重に見える
細かい文字が見えにくい
両目だけでなく、片目で



みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリー

生徒さんの作品

栄養ニュース -229-

災害の日の食事について

管理栄養士 笠井 裕美



毎年九月一日は「防災の日」です。台風、豪雨、地震などの災害に対して、食の備えについて考えてみましょう。

災害が発生して、体制が整うまでに約三日間かかるというわけになります。飲料水・食事は最低三日分の備えが大切です。飲料水三日分(一人一日当り三リットル)、ご飯(※アルファ米:湯を注ぐと温かいご飯ができて)、カップ麺、乾パン、レトルト食品、肉や魚の缶詰、板チョコ、ビスケット、野菜ジュースや果物ジュースなど、ライフラインが遮断されることを想定して備えておきましょう。

熱源、調理器具の備えも大切です。カセットコンロ、ガスボンベ、缶切り、紙皿、紙コップ、はさみ、水筒などもチェックしておきましょう。備えあれば憂いなしです。

短歌

アメリカさまに捧げる?!
(基地負担五倍要求)

基地負担 思いやりなど 甘っちょろい
五倍の要求 押しつけてくる

— 西澤 求甫 —

健康情報

— テレホンサービス —

- 月曜日 なかなか治らない子供の咳
- 火曜日 役に立つお薬手帳
- 水曜日 その症状、甲状腺機能の低下が原因
- 木曜日 臭いがわからない
- 金土日 最近のニキビの治療

TELフリーダイヤル0120-979-451
※16、23日は金土日のテーマを放送します。

お知らせ

生花教室

◎とき 9月18日(水)
10月2日(水)
午前10時

手芸教室

◎とき 9月11日(水)
9月25日(水)
午前9時半

栄養教室

◎とき 9月21日(土)
午前10時

糖尿病教室

◎とき 9月はお休みします

似顔絵教室

◎とき 10月3日(木)
午前10時

※申し込みは現在、定員超過のため新規募集はしておりません。