



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

患者さんへ ご協力をお願いいたします

①毎月の保険証の提示

保険証は、毎月最初の診察日に必ず確認が必要です。

定期的にご来院いただいている患者さんも、毎月一回目は保険証を窓口にご提示ください。

②保険証の変更時

保険証に変更があった時には月の途中でも必ずお知らせください。

③住所、電話番号に変更があった時

住所、電話番号を変更された時には必ずお知らせください。

④入院された時

入院先への情報提供が必要な場合がございます。また、退院後、当院での治療に情報が必要な場合もございます。

あらかじめ入院がわかっている時には、窓口にお伝えいただき、医師にご相談ください。また、緊急の場合は、ご家族の方より、当院へ連絡をいただけるようにご協力をお願いいたします。



公害医療受給者手帳

をお持ちの方へ

公害医療手帳を交付されている患者さんは全頁三年に一回手帳の更新、公害等級一級から三級の方は毎年の等級見直し検査を受けてもらわなければなりません。

手帳は次のとおりです。

①公害補償課より必要な書類が送られてきます。書類が届きましたら、すぐ野村医院の受付窓口にお持ちください。

②ハーティーに肺機能検査を受けに行きましょう。

③ハーティーに行かれたら、野村医院の診察の予約をいれましょう。

飛び込みでの更新・見直しの検査・診察はできません。



尼崎市公害補償課から緑色の封筒が届きます



ねますので、必ず予約をいれてください。

④当院で必要な検査などがすべて終了したら、補償課の審査を経て、結果が送付されてきます。

手帳の見直し・更新の期限が過ぎますと手続きがすま

で、診療ができなくなりま
す。補償課からの書類到着後
は期限までに①～④の手続き
をお済ませいただきますよ
う、お願いいたします。
ご不明な点がございましたら、
受付に気軽におたずねく
ださい。

年末年始診療のお知らせ

12月28日(土) 平常通り診療

29日(日) 午前中のみ診療

30日(月)

31日(火) } 休診

1月1日(水)

1月2日(木) } 午前中のみ診療

午前9時～12時

3日(金) ※12時までに受付をすませてください。

1月4日(土) より平常通り診療

※リハビリ、送迎業務は12月28日(土)まで平常通り。

12月29日(日)から1月3日(金)までお休みします。

※ハウスのむらは12月29日(日)から1月3日(金)までサービスと訪問看護がお休みします。

年末年始の診療は、上記の通りとなっております。休診に際しましては、ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。



リスペクト

みさき漁

ふれあい

余りにも多い「ええっ」の一年。池袋、時速九〇キロで暴走、母子二人の死亡含み一人が死傷。運転手は八八歳。翌月には大津、直進車と右折車が衝突、巻き添えで保育園児等一六人が死傷。幼い命に締め付けられる。同様の事故は相次ぎ、特に高齢者暴走事故には免許証の自主返納広がる。三六人死亡三三人重軽傷を負った京都アニメーション放火殺人事件。ここまでやるか、犯人にむかつく。「聲の形」が蘇った。♥東海・関東・東北の台風十九号による大規模自然災害。九二人死亡、余りの広域にテレビに見入る。一・一七、三・一一にフラッシュバック♥「命を守る行動を呼びかける」。しかし、被害者・被災者の家族・遺族を思うと、想定外と言わず「温暖化や国土強靱化」対策の見直しと公的支援拡充を早急に♥胸躍ったラグビーワールドカップ。「ワンチーム」初のベスト八進出、歴史的快挙。リスペクト精神がラグビー文化といわれ、七か国の出身選手が違いを乗り越えた♥さて、六五周年の野村医院。医療・介護の取り組みに加え、餅つき・フェスタ・盆踊り等地域交流も無事終了。今年も、患者・利用者・住民の方々に感謝。

笑顔のあふれる デザートバイキング



十一月十五日、ハウスのむらにて、毎年皆さんに楽しみにしていたです。第七回デザートバイキングを開催しました。

今年のラインナップは、リソングで花びらをかたどったアップルパイ、三色の可愛いスノーボール、抹茶の水羊羹、カニカマチップスなど全十一種類、色とりどりのスイーツがテーブルを飾りました。

利用者の方々のワクワク感も増し、「全種類いたいたいのか？」と、プレートの上には乗り切れないほど手に取っていました。今日は好きなだけ食べてもオツケー！ということもあり、甘味、塩味、さっぱりとしたフルーツで食も進み、話も弾み、ほっこりとした時間を皆さん過ごしていただけたのではないかと思います。

美味しいものを食べる楽しみを大切に…これからもスタッフ一同、笑顔のあふれる食を提供していけるように頑張ろう！という気持ちを再認識できました。

厨房 古賀 尚美

New Face

新入職員紹介



デイサービスのむら 田中 裕美

九月六日より、地域生活支援ハウスのむらで、デイサービスのむらの介護職員として配属になりました、田中裕美と申します。

デイサービス利用者の方々とデイ職員とで仲良く盛り上げていきたいと思っております。いつも笑顔で大事にこれから頑張っていきます。お願い致します。

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

あぜくら福祉会後援会

〈第六回〉

尼崎市内で障害者施設を運営する、社会福祉法人あぜくら福祉会職員で、同後援会運営委員長の丹羽恵さんにお話を伺いました。

あぜくら福祉会後援会はどういった会でしょうか？

あぜくら福祉会の応援団として、家族や職員、地域の皆様でつくっています。あぜくら福祉会の事業計画を後押しするために、事業活動や地域の方と交流を深めるためのイベントなどを行っています。物品販売には、野村医院・ハウスのむらの皆さんにもよく協力いただき、感謝しています。

あぜくら福祉会は、障害者が自分らしく働ける場所、豊かに生活する場所をつくるため、作業所やグループホームなどの十一の障害者施設を運営しています。一九八六年に、高校卒業後の受け皿をつくりたい家族や高校の先生、関係者が一緒に、無認可作業所を作ったのがスタートで、利用者や家族の願いをもとに、事業を拡大してきました。作業所では陶芸や紙すきなどの製品づくり、ナット締めなどの下請け作業、地域の保育所や法人内の他事業所の清掃作業などを行っています。外部の施設の陶芸教室の講師に行っていることもあります。

「あぜくら」の名は、三角の材木を用いる校倉造りに由来しており、「障害者」「家族」「職員」の三本柱が重なってそれぞれの願いが大切にされる場所づくり、民主的な運営を心がけています。

か？

あぜくら福祉会は、障害者が自分らしく働ける場所、豊かに生活する場所をつくるため、作業所やグループホームなどの十一の障害者施設を運営しています。一九八六年に、高校卒業後の受け皿をつくりたい家族や高校の先生、関係者が一緒に、無認可作業所を作ったのがスタートで、利用者や家族の願いをもとに、事業を拡大してきました。作業所では陶芸や紙すきなどの製品づくり、ナット締めなどの下請け作業、地域の保育所や法人内の他事業所の清掃作業などを行っています。外部の施設の陶芸教室の講師に行っていることもあります。

また、地域に開かれた施設を目指し、地域の人たちの理解を求めるとともに、地域の人たちの願いや思いに応える取り組み、例えば地域の益踊りを出店などで盛り上げたり、地域の中で支援に結びついていない障害者を支援につなげたりしています。

「あぜくら」の名は、三角の材木を用いる校倉造りに由来しており、「障害者」「家族」「職員」の三本柱が重なってそれぞれの願いが大切にされる場所づくり、民主的な運営を心がけています。また、地域に開かれた施設を目指し、地域の人たちの理解を求めるとともに、地域の人たちの願いや思いに応える取り組み、例えば地域の益踊りを出店などで盛り上げたり、地域の中で支援に結びついていない障害者を支援につなげたりしています。

現在課題とされていることは何でしょうか？

今後、介護のノウハウは障害福祉の分野でも重要になってきます。それを共有していただけたらありがたいですね。福祉や医療の制度を良くするための署名も相互に協力していますが、お互いの理解を深めるためにも続けていきたいですね。

あぜくら福祉会として、入所者の高齢化に伴う障害の重度化や、介護ニーズの高まりを受け止める場所、支援する力をどうつくっていくのが課題です。障害者の受け入れ可能な介護施設は、まだまだ限られています。入所者の最高齢は七十五

本日はありがとうございました。



尼崎あぜくら作業所内の作品ディスプレイ前にて





秋の終宴を

真紅のダンサー「グロリオサ」がタップを舞い、ガーベラがスカートをはるがえしクルクル回る。拍子をとるのは黄色のソリダスターと孔雀草。お客様の応援を受け、ダンス自慢のグロリオサ。お日様が「私にも見せて」と、起きてソートのぞいた時には、おやおや！みんな眠っていたんだと。

講師 田中アキエ

生花教室

十一月十八日、第一八三回糖尿病教室が開催されました。最初に「座ってできる簡単エクササイズ」と題して、腕、足、体幹、口の体操を行いました。普段使わないような使い方や身体を大きく動かしましたので、「手がだるい」「思ったように動かない」という声が上がりました。ご自身の身体がどういう状態か、身体と会話しながら体操を行うこと

第183回

糖尿病教室

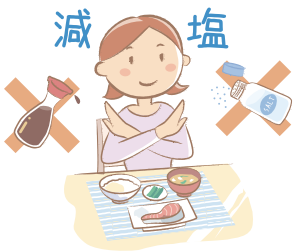
座ってできる
簡単エクササイズ
減塩について



良いと思います。次に、笠井管理栄養士より「減塩」について話がありました。糖尿病を患っている方は、血圧の管理も大切になってきます。そうでない方も、冬は血圧が上がりがやすい時期です。心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を防ぐ為、減塩を心掛け健康に暮らしていきましょう。一日の塩分摂取量の目標は高血圧を合併している方で6g未満です。普段の食事の味付けから見直していった方がいいでしょうか。

この糖尿病教室は月に一度、第三月曜日に開催しています。糖尿病の予防や改善の為に、勉強・運動をやってみようという方はお気軽に当院スタッフまでお声掛け下さい。

理学療法士 前田 晃英



季節を楽しみながら歩く

職員ソレーエッセイ 4

「健康法は？」と聞かれても、食事に気を付けているわけでもなく、ジムなどで定期的に運動をしているわけでもない私は、とても困りました。普段の生活を振り返り、ちょっと思いついたのが「歩く」ということです。

野村医院に入職して一年くらいした頃から、周りの人たちから「肥えた？」と聞かれることが増え、実際に二〜三kg増えたことから、通勤時に一駅分歩くことにしました。約一・五kmを二十分で歩いていきます。ウォーキングというほどぎざぎざ

自分に甘い私としては、

外来看護師 橋本 薫



これ以上体重が増えていないことを良いこととして、身近な季節を楽しみながら「一駅分を歩く」を続けていこうと思います。



手芸教室の一品

シールはり絵 ハッピークリスマスツリー



みさき漁さんの

似顔絵教室
ギャラリー

生徒さんの作品



第221回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

十一月十六日、ハウスのむらで第二十二回栄養教室が開

催されました。今回のテーマは「貧血が気になる人の食事」です。メニューは、ツナとしめじの彩り五目炊き込みご飯、ブリの煮付け、小松菜とえのきの中華風和え物、水菜と卵の澄まし汁、季節の果物は柿です。ツナとブリにはたんぱく質が多く含まれています。血液中の赤血球やヘモグロビンの材料として大切な栄養素です。野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、鉄の吸収を助ける働きをします。ヘム鉄は、肉や魚の内臓や赤身に多く含まれ、非ヘム鉄は、卵や乳製品などの動物性食品、大豆・海藻・穀物などの植物性食品に含まれています。貧血症の人の多くは、鉄欠乏性貧血です。疲れやすかったり、頭痛、めまいなどの症状が出るようになります。冷え症になる方も貧血によるものが多いようです。野菜やたんぱく質



作ってみよう栄養教室での一品

ツナとしめじの彩り五目炊き込みご飯



■材料(4人分)		調味料
米	3合	・顆粒だし…大さじ1
水	適量	・昆布だし…5g
具材		・砂糖…小さじ2
・ツナ缶	1缶	・酒…大さじ2
・ごぼう	1/2本	・みりん…大さじ2
・しめじ	1P	・しょうゆ…大さじ2
・油揚げ	1枚	
・人参	1/3本	

〈作り方〉

- ①米はといて、水に浸しザルに上げる。(炊飯する30分前に浸水)
- ②ごぼうは縦半分に切り斜め薄切りにしてあく抜き後、水分をしっかりと切り取る。しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。
- ③内釜に米と調味料を入れ、3合の目盛りまで水を注ぎ軽く混ぜ、

ツナ、ごぼう、しめじ、油揚げ、人参を加え炊き込む。ひとり388kcal

※しめじには特にビタミンDが含まれています。カルシウムの吸収をサポートし、免疫力と新陳代謝をアップさせる効果があります。

健康一口アドバイス

356

インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか? 予防接種は病気にかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることが目的です。今回はインフルエンザにかかったときにお願

インフルエンザにかかったら

つさないようにする。具体的には、平熱に戻って二日間またはインフルエンザ様の症状がでたら七日間は自宅療養とし外出は控え、もし外出の必要があればマスクをして咳エチケットを守る、こまめに手洗いを

また、特に注意していただきたいことですが、インフルエンザにかかった人はインフルエンザの薬をつかっていなくても異常行動をおこすことがあります。薬の有無にかかわらず、特に未成年者では最低二日間は一

また、解熱剤は医師から処方された薬を飲むように。ご家族や同居されている方は、①世話をしている

また、特に注意していただきたいことですが、インフルエンザにかかった人はインフルエンザの薬をつかっていなくても異常行動をおこすことがあります。薬の有無にかかわらず、特に未成年者では最低二日間は一

とビタミンCを一緒に食べることで、より吸収しやすくなります。みんなで材料を洗い、料理の下ごしらえをする間の会話も楽しくできました。ツナ缶を入れた炊き込みご飯は初めてでしたが、作り方も簡単で、味も良く大変好評でした。食事全体についても好評で、おいしさに一層話も弾み、楽しいひと時でした。皆さんも参加してみませんか! 参加者 中島恵美子

栄養ニュース -232-

風邪を引かないために

管理栄養士 笠井 裕美



風邪は様々なウイルスにより起こります。ウイルスは乾燥を好み、空気が乾燥する冬場は感染が広がりやすくなり

ます。また、栄養不足、寝不足などで体力、抵抗力が弱っていると、体内に入ってきたウイルスを排除しきれず風邪の症状が現れます。風邪の予防には、抵抗力を上げ、栄養バランスの取れた食事を三食きちんと摂り、食生活を整えることが大切です。しっかりと寝る、入浴で体を温める、しっかりと睡眠をとることも大切です。マスクでウイルスの侵入を防ぎ、手洗いをこまめにし、加湿器や濡れタオルで適度な加湿も行いま

ます。また、栄養不足、寝不足などで体力、抵抗力が弱っていると、体内に入ってきたウイルスを排除しきれず風邪の症状が現れます。風邪の予防には、抵抗力を上げ、栄養バランスの取れた食事を三食きちんと摂り、食生活を整えることが大切です。しっかりと寝る、入浴で体を温める、しっかりと睡眠をとることも大切です。マスクでウイルスの侵入を防ぎ、手洗いをこまめにし、加湿器や濡れタオルで適度な加湿も行いま

ます。また、栄養不足、寝不足などで体力、抵抗力が弱っていると、体内に入ってきたウイルスを排除しきれず風邪の症状が現れます。風邪の予防には、抵抗力を上げ、栄養バランスの取れた食事を三食きちんと摂り、食生活を整えることが大切です。しっかりと寝る、入浴で体を温める、しっかりと睡眠をとることも大切です。マスクでウイルスの侵入を防ぎ、手洗いをこまめにし、加湿器や濡れタオルで適度な加湿も行いま

短歌

異常が通常となる異常

若者が 世界に向けて 声上げぬ
温暖防止で この地球(ほし)守れ!
伝説の ノアの箱舟 いるとう
洪水列島 よき知恵なきや
—西澤 求甫—

12月のテーマ

健康情報 (兵庫県保険医協会)

- テレホンサービス—
- 月曜日 白内障手術の前夜で注意すること
- 火曜日 糖尿病と歯周病の関係について
- 水曜日 足首の捻挫
- 木曜日 めまい、ふらつきはなぜ起こるの? どうすればいいの? ジェネリック医薬品(後発品)の話
- 金曜日

※12月27日(1月5日)は年末年始のテーマを放送します(禁煙のススメ)

TELフリーダイヤル0120-979-451

お知らせ

生花教室

○とき 12月18日(水) 午前10時

栄養教室

○とき 12月21日(土) 午前10時

似顔絵教室

※1月はお休みします

手芸教室

○とき 12月11日(水) 12月25日(水) クリスマス会 午前9時半

糖尿病教室

○とき 12月16日(月) 午後1時

○ところ 野村医院 2階会議室

※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ありません。