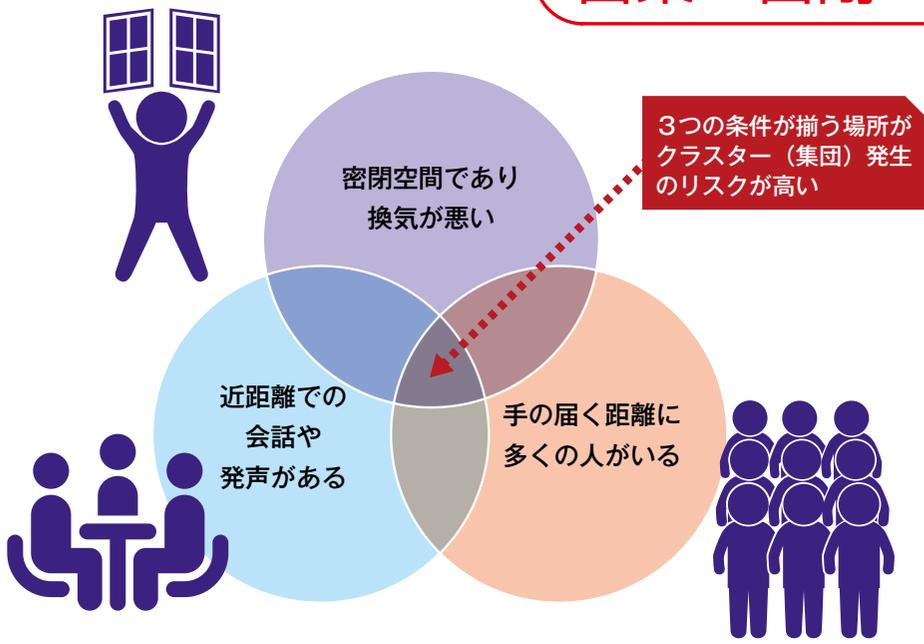




新型コロナウイルス 3つの密を避けよう

密集・密閉・密接



国の専門家会議が示した「見解」のポイント

- これまでの集団感染が確認されたケースに共通するのは、次の三つの条件が同時に重なった場合です。
- (1) 換気の悪い密閉空間
 - (2) 多くの人が密集
 - (3) 近距離での会話や発声
- この距離を二、三メートル程度あける）
- (3) 近距離での会話や発声
- 当院では新型コロナウイルス感染症対策として、患者さんの診察前の体温測定と手指のアルコール消毒をお願いしています。また、換気のため出入口のドアを開放していることもありますが、ご協力をお願いします。
- 理事長 檜垣 一行

新型コロナウイルス対応での患者さんへのお願い

症状

- ◇風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く
- ◇強いだるさや息苦しさがある

必ず下記、「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談し、指示を受けてください。

当院は、感染症指定医療機関等ではないため、新型コロナウイルスのPCR検査を実施できません。

重症化するリスクが高い人

- ◇高齢者
- ◇糖尿病・心不全・呼吸器疾患がある、人工透析を受けている
- ◇免疫抑制剤や抗がん剤を使用

発熱が2日程度続けば、同センターに電話で相談し、指示を受けてください。

帰国者・接触者相談センター

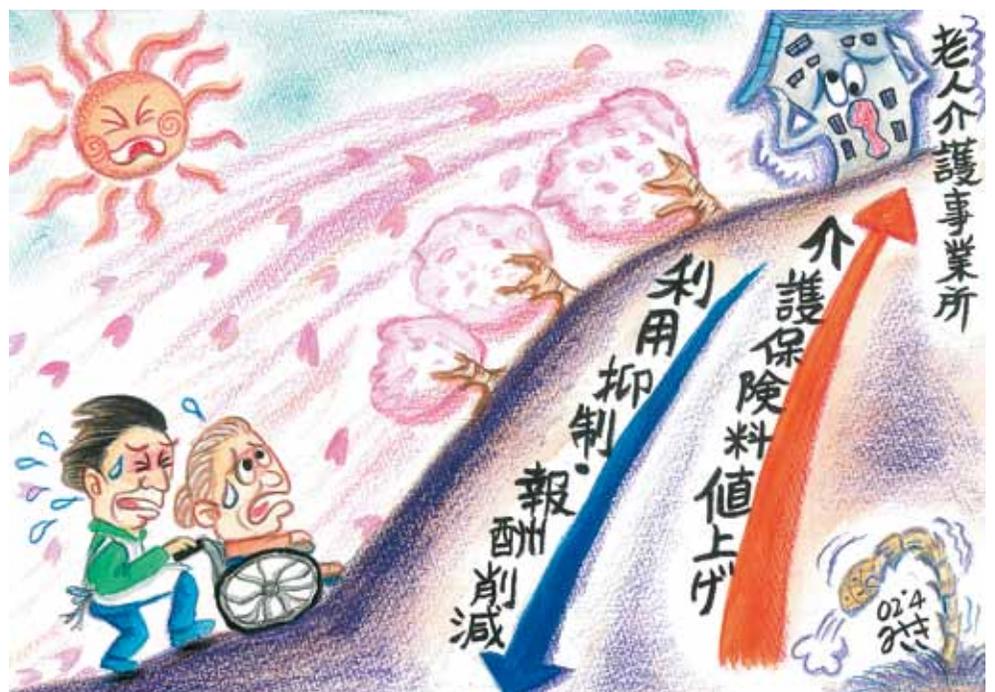
電話 06-4869-3015

新型コロナウイルス感染症一般相談ダイヤル

電話 06-4869-3008

平日は7:00~21:00 土・日及び祝は8:00~19:00
上記の受付時間外は尼崎市警備室(06-6489-6900)で一度受け付けし、感染症対策担当から折り返し連絡します。

2020年3月31日現在



安心できる介護制度に改善を！

みさき漁

四月からの診療報酬(医療費)改定、一覧表を見て、愕然。初診・再診・往診等引き上げゼロ。これで四回連続引き下げ。街の小規模診療所、これからの経営を案じる。心さて、介護保険制度開始から二〇年。介護の社会化・高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして導入された。実際どうだろう。介護保険料は右肩あがり、四〇歳から一生徴収され、高齢者は年金から天引き。利用者負担は二割から三割に増え、要支援一と二の訪問・通所介護は各自自治体の「総合事業」に追い出され、サービス後退が押し付けられた。状態が変わらないのに要介護二が一に下げられる。家族の苦勞を間近でみている医師としては、憤りを感じる。K医師♥特別養護老人ホームの待機者は、二〇一六年と二〇一九年度対比で三千人弱、一〇ほどしか減少せず、未だ三二万六千人が待機中。昨年の老人福祉・介護事業者の倒産は過去最高と並び一一件、小・零細規模の事業所が大半を占める。一〇〇件超の倒産は四年連続。発表した東京商工リサーチは、「倒産の背景は人出不足と人件費の上昇」をあげている♥介護報酬の大幅引き上げこそ必要。国の責任で利用者に必要な介護を保障し、安心できる制度に改善を。利用抑制・報酬削減の道では解決できない。(GK)

ふれあい



寄贈していただいたひな人形

ハウスのむらのひなまつり!



ハウスのむらの三月三日は、例年では、かわいいおひな様の形をしたお寿司を出していただきました。今年は、昨年四月に実施した寿司バイキングが好評でしたので、厨房スタッフで相談して、手まり寿司を作ることになりました。

鯛・マグロ・サーモン・海老等々、六種類のネタをラップでキュッと絞り、緑のハラ（葉蘭）の上に並べると、まるで高級寿司店のような仕上がりです。配膳が始まると、皆さん目を丸くし「うわ〜!」と声が上がります。即完成でした。

最後に、今年は立派なひな人形を寄贈していただき、二階の小規模のフロアに飾らせていただきました。ありがとうございました。

ペースト食の方も、お粥と酢飯でやわらかにぎりを作り、その上に包丁で細かく叩いたマグロ等をのせると、普通のにぎりと遜色なく、こちらでも即完成でした。ちなみに、その日厨房では二百二十個のにぎりを作りました。

厨房 四方 静子



ペースト食



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

保護司として地域で長年活動が続ける宮本万功氏にお話を聞きました。

〈第七回〉

尼崎市保護司会 宮本万功氏



保護司の活動について教えてください。

保護司の活動はまだまだ知られていないですね。同じく罪を犯した方と関わる警察官でもご存じない方がおられます。保護司は、法務省管轄の非常勤の国家公務員ですが、無給のボランティアです。

保護司の役割は大きく三つあります。

一つ目は保護観察です。不幸にして罪を犯した大人や少年に、月二回、保護司の自宅に来てもらい、面接をし、立ち直りの援助を行います。面接では、就労や就学状況などの日々の暮らしの様子をお聞きし、裁判所が決定する遵守事項を守っているかどうかを確認します。給与明細を見せてもらうこともあります。犯罪傾向が進んだ方の場合は、月に一回、相手の住居を訪問します。

二つ目は、環境調整です。刑務所や少年院から仮釈放・仮退院する場合、身元引受人が必須となります。その引受人の意思や状況の確認、生活が安定しているかどうかを確認し、仮釈放・仮退院がスムーズにいくよう受け入れ環境の調整をします。引受人に最初に連絡を取るときには間違いがあってもならないのでとても気を使いますね。勤め先などどの程度情報が行っているのか、お話しして

いづにいくよう受け入れ環境の調整をします。引受人に最初に連絡を取るときには間違いがあってもならないのでとても気を使いますね。勤め先などどの程度情報が行っているのか、お話しして

三つ目は、犯罪・非行の予防活動です。代表的なのが「社会を明るくする運動」です。七月が強化月間になっており、尼崎市保護司会としては犯罪予防の中央集会、それと市内七地区ごとに地区集会を行っています。「社会を明るくする運動」のパネルには野村医院にも協力いただいています。犯罪予防活動のためには地域のさまざまな場所に出いく必要もあります。市民に保護司の顔があまり知られると、保護観察の方が保護司の自宅を訪問し難くなるのではないかと、というジレンマもあります。

保護司活動の現在の課題は何でしょうか？

保護司の欠員補充ですね。全国では約四万八千人が保護司として活動してい

ますが、約一割ほどの欠員があります。市町村ごとに保護司の定員が決まられており、尼崎市は定員二二二人に対して二月一日現在で一七三人の保護司が活動していますが、約六〇人の欠員があります。この欠員を埋めることが課題となっております。適格者を推薦することも保護司に求められています。

実は保護司の定年が二〇〇四年に八〇歳から七五歳に引き下げられました。一方で、定年退職後に保護司を始められる方も多いのですが、退職の時期は六五歳あるいはそれ以降に延長される傾向にあり、人材の確保が困難になっています。

罪を犯した方の更生を促すためにも保護司の定員は充足されるべきだと思います。

宮本さんは長年の保護

司活動が認められ、昨秋の叙勲で瑞宝双光章を授けられていますね。保護司活動に携わるきっかけは？

私の場合は父が保護司をしており、私にもなって欲しいという思いを持っていました。父からは直接言われたことはなかったですが、その時の県保護司会長からお誘いを受け、決意しました。当時は大阪府役所に在職中で、仕事との両立は大変でした。保護司の活動では、罪を犯した人という普段の生活では接することになりません。また新聞で読むとは違う事件の別の側面を知ることもあります。そういう意味ではもの見方や人生の幅を広げることになったと思います。

野村医院、ハウスのむらに期待することは？

子どもが小さい時に、順調に行っている時ではなく困難な時にその人を助けることができるのは、医者か宗教者だと伝えたいことがあります。

きちんとした治療を受けられるかどうかで健康寿命は大きく変わってくるのではと考えています。患者さんが安心して来られて適切な医療を受けられる医療機関が絶対に必要だと思います。公費医療に尽力されてきたことも含めて、野村医院のスタッフに敬意を感じています。今後の貴院の発展とますますのご活躍を期待しています。

特定健診は野村医院で

特定健診は、主に高血圧、糖尿病、脂質異常症など慢性疾患の予防、重症化を防ぐことに重点をおいた健診です。

健診の内容

尿検査、血圧測定、身長・体重・腹囲、血液検査、医師の診察

血液検査内容

- 【肝機能】AST (GPT)、ALT (GOT)、γ-GT (γ-GTP)、
- 【血中脂質】中性脂肪、LDL・HDLコレステロール、総コレステロール
- 【血糖】空腹時血糖、HbA1c
- 【腎機能】クレアチニン、eGFR、
- 【尿酸】、【貧血】ヘマトクリット、血色素、赤血球
- 【血液一般】白血球、血小板、【その他】CRP

受診の仕方は次のとおりです。

①健診を無料で受けることができます

尼崎市国民健康保険加入の四十歳以上七十四歳以下の方
尼崎市から送られた受診券裏側の質問票を記入のうえ、受診券と保険証を窓口にご提示ください。

②一部負担金が必要となる場合があります

協会健保等、社会保険加入者の扶養家族の方
健診は保険組合によって負担金に違いがあります。ご加入の保険の受診券と保険証を窓口にご提示ください。共通の質問票への記入が必要です。窓口でお渡しいたします。

いずれの健診も結果はご自宅に郵送されます。結果が届くまでに、二週間から一カ月程度要しますのでご了承ください。

結果をご覧になり、不明な点、相談等ございましたら、健診結果をもって来院ください。医師より説明いたします。

また、健診の結果『特定保健指導』の対象になられた方には、当院の管理栄養士が食生活等についてアドバイスいたします。

※保健指導は予約制です。

特定健診について不明な点がございましたら、電話、窓口で気軽にお問い合わせください。

特定健診担当・受付 石田 千絵

職員ソレーエッセイ

私の健康づくり ⑥

神社仏閣巡り

特に健康に気をつけていることはないのですが、日常にちょっとした楽しみを見つけたら、ストレス解消になるのではないのでしょうか。

昨今、「御朱印ガール」が話題になっています。私はもう「ガール」ではありませんが、かといって「レディ」であるわけもなく…。まあそれは置いておき、お寺や神社を参拝するのは好きで

す。神様や仏様を信じていない私が、何故、神社仏閣巡りが好きかというと、神社や仏閣の由緒や歴史には、当時の人々の生活が反映されているからです。そして、それが地名として今なお残っていたりもします。

例えば、「一宮」という地名や「一の鳥居」と地名があります。「一宮」といえば、愛知県の「一宮市」

が有名です。車のナンバーにも、尾張一宮がありま

す。この「一宮」は、尾張の国の「一の宮」である神社、真清田神社があることからきています。兵庫県でも六粟市一宮町は播磨の国「一の宮」である伊和神社があります。「一番はじめは一の宮」という遊び歌があるように、「一の宮」は各地にあります。



御朱印帳

答えば、伝承や由緒に残されていきます。その昔、赤城神社の神様が上野の国の一の宮でした。しかし、貫前神社の異国から来た姫大神が大層、機織りの上手な財を成す神様だったので、他の国に行ってしまうのでは

困ると、「一の宮」を貫前神社の神様に譲った、と伝わっています。
この言い伝えからうかがえることは、当時、渡来人により機織りの技術が伝わり、その技術が当時の人々にとって、本当に希少で大切な技術であり、それは、神様としてまつられるほどの「宝」というべきものであったことがわかります。その証拠に、機織りにまつわる「織姫伝説」は、各地に伝わっています。
もし、お寺や神社をお参りされる機会があれば、その由緒や地名などにも、関心を持ってみるのも、また、一興ではないでしょうか。
受付 大川久美子

手芸教室の一品



手芸教室参加者が自宅で作られた「蛤の飾り」

教室再開を心待ちに

新型コロナウイルス感染症対策で、手芸教室は三月、四月とお休みになりました。いつもの参加者からは、「手芸がないから話し相手がおらんねん。寂しいわ。外も人がおらんしな」「皆としゃべらんから、このままやったらボケそうや」「早く再開してくれな、しゃべるんを忘れそうや！」と声が寄せられ、

皆さんがいかに「おしゃべり」に重きをおいているかが分かります。担当者の胸中は複雑(?)です。今回は、材料を持って帰って、自宅での「のぼり」の作品に取り組んでいたのですが、別の作品を自作された方もいらっしゃいました。コロナが早く終息し、教室が再開できる日を心待ちにしています。総務 立石 智子

髪の毛の寄付にご協力

ありがとうございます

のむらだよりの二〇二〇年二月号を読んだ患者さんの娘さんが、先日、受付に髪を寄付してくださいました。親子三代に渡り、当院をかかりつけ医としてご利用いただいています。

さっそく測ってみると四〇センチ以上あり、年齢は二二歳なので、「生まれてからずっとこのばしてきた大切な髪」であることがすぐにわかりました。パーマもあてたことのない初々しい髪が、「同年代のガンのお子さんのウィッグになるように」と優しい気持ちと一緒に届きました。女子高生ヘアドネーション同好会へ、すぐにお送りさせていただきます。ご賛同、ご協力、本当にありがとうございました。



フレイルに注意しましょう

管理栄養士 笠井 裕美

年齢を重ねるにつれ、「あまり動かないから食事は少しでもいい」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

このような場合、知らないうちに低栄養に陥っていることもあります。低栄養が続くとフレイルという状態になります。フレイル(虚弱)とは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことです。

フレイルを予防するには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンDの摂取が大切です。たんぱく質が不足すると、筋肉や血管の衰え、免疫力の低下などが起こります。カルシウムは骨や歯をつくる栄養素です。筋肉や神経などの働き

を正常に保つてくれます。ヨーグルト、納豆、小松菜、しらす干し、桜えびなどに含ま

れているビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の発育に役立つ栄養素です。神経伝達や筋肉の収縮にも関わ

っています。干し椎茸、しめじ、鮭、サンマ、サバなどに含まれる熱は、振動が起こること

リハビリ版 水分補給の大切さについて



皆さん、水分補給はしっかりとできていますでしょうか?リハビリ室では「トイレまで行くのがしんどいから飲まない」という会話をよく耳にします。少し気になりま

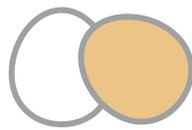
したので、今回は改めて水分補給の大切さを書かせていただきます。

身体の機能を保持する為に重要な血液、リンパ液、消化液などの体液は、人間

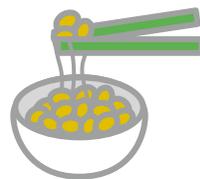
が足りないといふ状態を「しんどい」ことに繋がります。また、エネルギー源となるグリコーゲンを貯めたり、筋肉の伸び縮みによる血液の

すぐ食べられるたんぱく質

卵：生卵、ゆで卵、目玉焼き、炒り卵、みそ汁やスープに落とし



豆腐：薬味を添えて冷ややっこ、ワカメや野菜とサラダに、みそ汁の実に



納豆：薬味を入れてご飯に、チャーハン、みそ汁に



魚の缶詰・レトルト：そのまま、サラダ、野菜炒め、おろしあえに



かまぼこ、卵豆腐、ハム、チーズ：生野菜やゆで・蒸し野菜を添えて

食事全体のバランスを整えることに加えて、三つの栄養素を不足させないようにしましょう。また、閉じこもりがちな生活をしないことも大切です。少し外に出て、桜の下を散歩してみたいかがですか。

短歌

沖縄辺野古浜ハチウクシー(初興し)

海神に お神酒を捧げて 迎えたる
三線と 謡と踊りで 祝いたる
沖縄の人の 闘いの序章

—西澤 求甫—

お知らせ

新型コロナウイルスの影響により、教室関係は当面の間休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

健康情報

(兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

- 月曜日 急に視力が落ちたら
- 火曜日 子どもの自閉症
- 水曜日 膝に水(液)が溜まった
- 木曜日 オシッコの色やにおいと病気
- 金曜日 アルコールによる依存症

※29日は火曜日のテーマを放送します。

TELフリーダイヤル0120-979-451

ご協力お願いします！ 古いタオル・シーツをご提供ください



古いタオル、シーツなど綿100%の布を適当な大きさに切ってご利用者の排泄のお世話に使用させていただきます。

お家にある綿の布をご提供いただけませんか?ご連絡いただけましたら取りに伺います。

地域生活支援ハウスのむら 大物町1丁目10-17
(TEL) 06-6487-0161