



since1954

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

新型コロナウイルス感染対策への ご協力をお願いいたします



- ①当院では飛沫感染防止のため、ビニールクロス設置についてのご理解をお願いいたします。
受付、処置室、診察室等にビニールクロスをかけております。
- ②濃厚接触感染防止、感染リスク軽減のため、来院、来所時の手指の消毒、検温、血圧測定をお願いいたします。
- ③感染リスク軽減のため、院内の滞在時間短縮へのご協力をお願いいたします。
できるだけスムーズに診察がすすむように、医師、スタッフもつとめております。患者さまにおかれましても、診察、投薬終了後の院内滞在時間短縮にご協力をお願いいたします。
- ④ハウスのむらでは面会制限をさせていただいております。
感染拡大を防ぐため、不要不急の面会をご遠慮いただいております。ご用のある方は、手洗いを十分に行ってください、マスクの着用をお願いいたします。ご不明な点がございましたら事務所までお声掛けください。
- ⑤医師、医療スタッフ、介護スタッフを確保し、業務継続を図るための業務時間変更等を行うことがあります。
現在、全国に緊急事態宣言が出されており、一部の業種をのぞき、休業や在宅勤務、時間短縮が行われております。医療機関ならびに介護施設はまず感染をしないこと、そして業務を止めないことが最重要課題です。そのために、業務時間の変更等を急遽行うことがございますが、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

当法人では感染予防のために、野村医院、ハウスのむらにて、いくつかの感染対策を実施しております。患者さま、利用者さま、ご家族のみなさまにも以下の点につきましてご理解をお願いいたします。

飛沫感染防止用のビニールクロスを設置



入口横の機械で血圧測定をお願いします



三密を避けよう！

みさき漁

毎日のように感染者・死亡者〇〇人、アメリカ〇〇人、イタリア〇〇人、世界で感染者二百萬超え等の報道。同様の事態が日本でも進行し、繰り返される自粛要請。そして緊急事態宣言♥これからは手洗い・うがい・咳エチケットに始まり、不要不急の外出・三密を避ける等、自粛要請の中で、生活を送ることに変わりはなく。新型コロナウイルスは、大震災や風水害被害と異質、世界を覆う♥「日々の報道を、感染者・死者の数字を統計のように見ないでほしい。彼らは、一カ月前まで元気だった同胞市民だ」(インドネシアのアニス・ジャカルタ特別州知事)。はっ、とさせられた♥不幸にして亡くなられた方々には、胸が痛む。慎んで哀悼の意を捧げる。一方、感染者が発生したところへ「あんたんところ」が感染源か(介護施設)「他の医療機関を受診したら消毒液をかけられた(病院患者)」「火をつける」「殺す」などの罵声・脅迫(大学)。差別・偏見・風評被害は、許されない。感染者に加害者など誰もいない♥収束は見通せない。治療薬・ワクチン開発までは一年半、二年ともいわれる。未知の新型コロナウイルスは、人間の命を奪う。今、目の当りに突きつけられる命の大切さ。医療人として、患者・利用者を支え根気よく命あれば、新しい景色がみえるはず。(GK)

ふれあい

疲れをためないために

管理栄養士 笠井 裕美

というと、体を休めるイメージですが、休養は主に「消極的休養」と「積極的休養」の二種類に分けられています。消極的休養とは主に睡眠など体を休めることを指し、肉体的疲労を回復させますが、これだけでは十分な疲労回復とはなりません。



皆さんは疲れがたまった時にはどうやって解消していますか？

疲労を解消するための休養

対して積極的休養は、アクティブレストとも呼ばれ、ウォーキングや軽い運動など体を動かすことを指します。体を動かすことで全身の血の巡りを助け、肉体的、精神的疲労を回復させます。ラジオ体操などを習慣にしてもいいでしょう。消極的休養と積極的

休養をバランス良く取り入れることが疲労解消に効果的です。

また、疲労回復に効果的な栄養素、ビタミンB1を不足

ビタミンB1を含む食品例



豚肉

うなぎ
玄 米

大豆製品

作ってみよう栄養教室での一品

アスパラガスと豚肉のしょうが焼き（ひとり152kcal）

■材料（2人分）

- ・アスパラガス…………… 100g
- ・豚こまぎれ肉…………… 150g
- A { 酒…………… 小さじ 2
- 片栗粉…………… 小さじ 1
- 塩…………… 少々
- B { しょうゆ…………… 小さじ 2
- みりん…………… 大さじ 1
- しょうが…………… 小さじ 1
- ・油

〈作り方〉

- ①アスパラガスは根元の固い部分はピーラーで皮をむき斜め薄切りにする。

- ②豚こまぎれ肉はAをもみ込み下味をつける。フライパンに油を入れて中火にかけ、アスパラガスと豚肉を入れて炒める。
- ③豚肉に八分ほど火が通ったらBを加え、火をやや強めて水分をとばすように炒める。



健康一口アドバイス

361

認知症の予防には、日頃から脳の健康状態を良い状態に保つことが大切です。

『適度な運動』、家事や趣味、脳トレ、社会活動などの『知的活動』、『十分な食事と睡眠』といったことが認知症の予防に良いとされています。

散歩をしながら、昨日や今日の出来事を思い出す、ラジオ体操をしながら一人しりとりをする、など特に

身体を動かしながら何かを考えることは、脳の多くの機能を同時に使います。運動をした結果、血流が良くなることで脳や全身の細胞に酸素が行きわたり、細胞の活性化も期待できます。これが認知症予防に大変良いとされています。

知的活動は物事を考える



認知症予防について

ことが多いので、脳の機能を多く使います。好きなことを楽しく行うことも、脳の機能の向上にはとても大切です。好きでもないことを無理に行うよりも、好きなことを楽しく続ける方が

脳のパフォーマンスに良い影響をもたらします。朝、新聞を開きスーパールの広告

に目を通すことはありませんか？この時、財布に千円入っていると、九八円

のトマトと一五八円の牛乳と五九八円のお肉を買えば、合計はいくらで、お釣りはいくらでしょうか？いくら持っていたか、何を買ったかなど、多くのことを同時に覚えておく必要があ

り、脳トレに向いていますし、広告を使えば気軽に行えます。また、間違えがしは、視覚的に絵を覚え、それが間違っているかをこれまでの経験や絵から考え、何度と比較する必要があることから、注意力や空間認識能力を鍛えることができます。

疲れていたたり、低栄養状態になっていたりすると、脳は十分に機能することができないので、十分な食事と睡眠もとても大切なことです。

認知症予防を心がけることは、介護予防だけでなく、生活の質の向上にもつながるので、ご自身に合った方法を見つけてみましょう。

リハビリ助手

看護師 濱口 友香

短歌

コロナ禍に思う

コロナ禍も 季節は巡り 花の咲く 健気姿に 心が和む

三権分立が危うい沖縄判決

軟弱も 活断層も 何のその

アメリカさまに 捧げる新基地

— 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 —

⑤月のテーマ

- 月曜日 蚊が飛ぶように見える、飛蚊症
- 火曜日 コレステロール値が高いと言われたら
- 水曜日 痔の予防
- 木曜日 肺炎球菌ワクチンの効用
- 金土日 ホクロと黒色腫

※4～6日は金土日のテーマを放送します。

TELフリーダイヤル 0120-979-451