



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

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



特定健診は野村医院で!

特定健診は四月からの実施でお知らせしておりましたが、新型コロナウイルス感染症対策のため今年度は六月から実施になりましたので、再度お知らせいたします。

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)と、健康保険証を窓口にご提示ください。※健康保険証がないと受診できませんのでご注意ください。

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ので、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。

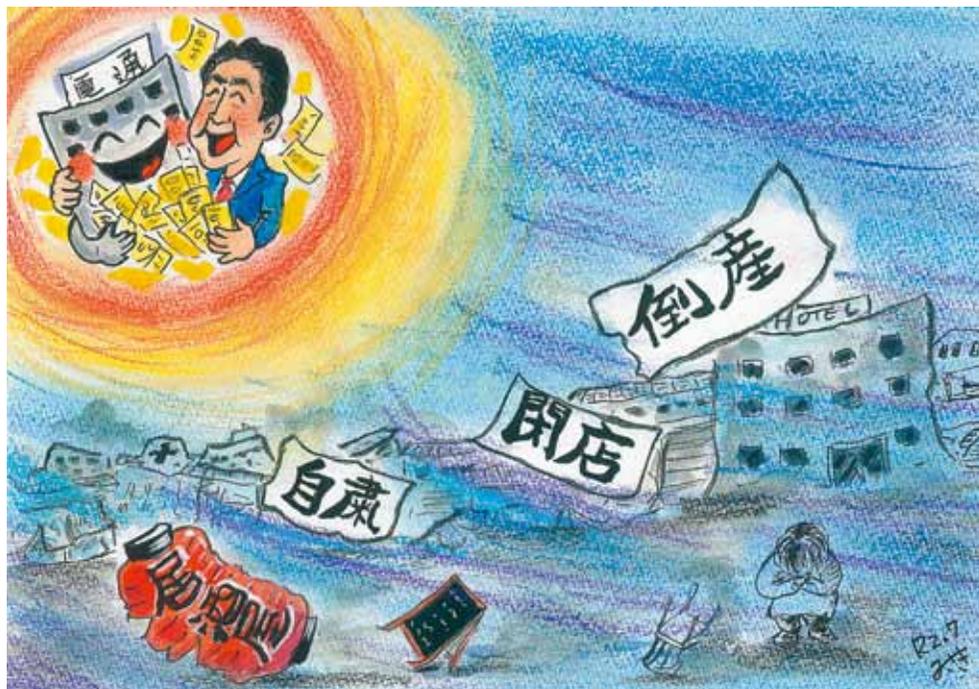
結果をご覧になり、不明な点、相談等ございましたら、健診結果をもってご来院ください。医師より説明いたします。

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をいたします。

※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。

コロナ給付金を緊急に!

みさき漁



「所持金ゼロ」の路上生活者、住民登録がないため一〇万円の特別額給付金が受け取れないという。自立支援センターやネットカフェでも登録可能のようだが、数が足りない。災害時の仮設住宅のように住民登録できるとならないか? 「踏んだり蹴ったり」と個人経営者、経営再開に必要な持続化給付金支給(一〇〇万円)が遅い。同給付金はオンライン申請が基本、日頃使い慣れない事業者は大変で、書類も複雑で申請の妨げになっているという。このままでは廃業か? 同給付金を巡っては、経産省が事務事業を「サービスデザイン推進協議会」に七六九億円で委託。電通やパナソニックなど関連企業に七四九億円で再委託・外注された。そもそもこの協議会は、電通やパナソニックが構成している企業。再委託・外注等で電通に一〇四億円が入るらしい。電通は、自民党政治団体と安倍総理が代表を務める政党支部に政治献金している。新型コロナ対策でもお友だちと税金を食い物にする構図が透けて見えないか? 新型コロナの影響による経営圧迫は、病院・診療所も同じ。受診抑制と経費上昇で大幅収入減少、当法人も例外ではない。しかし、公的助成はごくわずか。第二波に備え感染者への医療体制とともに通常の医療体制確保も急務。国に真剣な予算措置を求める。一〇兆円は何に使う? (GK)

ふれあい

新しい食生活様式を考えよう

管理栄養士 笠井 裕美

新型コロナウイルス感染症対策で、厚生労働省から「新しい生活様式」が発案され、食事関連では次の六つが挙げ

- 持ち帰りや出勤、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて



この提言は外食の際のみならず、家庭内の食事でもできる限り取り入れることを求めています。

最新の研究で、鼻腔より唾液の方が約五倍ウイルスが多いことが判明しています。咳

や会話などによる飛沫を減らすことがポイントになっています。飛沫とは直径五マイクロメートルより大きな水滴で、立った人の口から出て地面に落ちるまでの距離は二

す。飛沫の水分が蒸発すると、飛沫核となり空气中を漂います。飛沫の濃度を下げると、換気を十分に行うことで、空間の飛沫や飛沫核を減らすことができます。エアコンは室内の空気を循環させるだけなので、気温が高い季節でも換気を行うことが大切です。食事とは栄養を満たすだけでなく、心を満たしてくれたら、楽しみの一つだったりします。新しい生活様式を上手に取り入れながら、日々の食事を楽しみましょう。

参考文献 食べもの通信社発行 食べもの通信二〇二〇年七月号

健康一口アドバイス

362

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出自粛が続き運動不足の方が多くなっていると思います。最近のニュースや新聞などではフレイルという言葉が多く見かけられるようになってきました。今日はフレイルとは一体どういうものなのか簡単に説明したいと思います。

リハビリ版

フレイルってなに？

「フレイルティ」という言葉からきており、虚弱や老衰と表されています。しかし、「Frailty」(フレイルティ)には、また元の健康を取り戻すことができるというポジティブな意味も込められています。そのため、日本老年医学会では二〇一四年に新しく「フレイル」と称するようになりました。

因となります。フレイルになると体力の衰えにより抵抗力が落ちてしまい、病気や怪我をしやすくなってしまいます。フレイルの予防として、まずはバランスの良い食事を摂ることです。年齢を重ねるとどうしても食が細くなり栄養が不十分になりがちです。食事はできるだけ

す。筋肉の衰えは筋力と運動能力の低下につながり、活動範囲が狭くなってしまいます。活動範囲が狭くなるのがより運動をする機会を減らしてしまいます。ウォーキングは運動の第一歩として最適です。いきなり長い距離を歩くのではなく、まずは近所や近くの公園などを散歩して自身の体力などを確認し、体が慣れたら少しずつ歩く距離を伸ばしていきってください。これからの季節は暑くなり汗をかきやすいため、水分補給も忘れずに行ってください。「まだまだコロナが心配で外を歩くのはちょっと…」という方は、私たち理学療法士にご相談してください。自宅で出来る簡単な運動を一緒に考えていきたいと思えます。

フレイルとは、加齢によって心身が弱っている状態のことをいいます。元は海外で用いられる「Frailty

や判断力の低下が挙げられます。その他にも、呼吸器疾患や心血管疾患など慢性

次に適度な運動も必要となります。筋肉は動かさないとどんどん衰えていきま

理学療法士 日高 貴洋

作ってみよう栄養教室での一品

ブロッコリーとトマトの洋風ごま和え

- 材料(2人分)
- ・ブロッコリー……………100g
 - ・トマト……………60g
 - ・練り白ごま……………小さじ1
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1

- 〈作り方〉
- ①ブロッコリーは小房に分け、塩少量を加えた湯で色よく茹で、ザルにあげて湯を切り、冷めるまでおく。
 - ②トマトは適当な大きさに切る。
 - ③ボールに練り白ごまを入れて香りが立つまで混ぜ、Aを加えて混ぜる。
 - ④①と②を加えて混ぜる。

ひとり84kcal

※トマトに含まれるクエン酸には疲労回復、夏バテ防止の効果があります



新入職員紹介



ハウスのむら 厨房スタッフ 山田 規子

五月十一日より、地域生活支援ハウスのむらに厨房・調理補助として配属になりました。山田規子と申します。利用者の方々に喜んで頂けるようなお食事を提供していきたいと思えます。よろしくお願ひ致します。

短歌

火事場泥棒

コロナ禍の ドサクサまぎれに 沖縄の 工事変更 平気でするか 恥を知れ このコロナ禍を 利用して 緊急法を 憲法に盛る

—西澤 求甫—

健康情報

(兵庫県保険医協会)

テレホンサービス

- 月曜日 不妊でお悩みの方へ
- 火曜日 アンチドーピングについて
- 水曜日 熱中症とスポーツ
- 木曜日 パーキンソン病
- 金土日 鍼灸・マッサージの保険診療の範囲

※23〜26日は水曜日のテーマを放送します。 TELフリーダイヤル0120-979-451

お知らせ

2020年7月より生花教室・手芸教室・糖尿病教室

・似顔絵教室を再開いたします。なお、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いません。

手芸教室

8月5日(水) 午前10時

◎と き 8月6日(木) 午前10時

糖尿病教室

7月8日(水) 7月22日(水) 午前9時半

◎と き 7月20日(月) 午後1時

生花教室

◎と き 7月15日(水)

◎と き 7月20日(月) 午後1時

◎と き 8月6日(木) 午前10時

似顔絵教室

◎と き 8月6日(木) 午前10時

◎と き 7月22日(水) 午前9時半

◎と き 7月20日(月) 午後1時