

予約外来用に ユニットハウスを 設置

新型コロナウイルス感染予防対策のため、裏口にユニットハウスを設置しております。

下記のような症状のある場合は、来院される前に電話でご相談ください。予約当日はユニットハウスで診察をさせていただきます。

- 熱のある方
(数日前に熱があった方含む)
- 熱がなくても風邪症状がひとつでもある方
(咳・鼻水・頭痛・喉の痛み・倦怠感・下痢・嘔吐等)
- 味覚・嗅覚異常のある方
- 呼吸器症状等がある方

TEL : 06-6481-4207



先月に引き続き、少人数と出していけたらと思いうことで、二カ月にわたり外食へ。今回は、初めて外食に参加される方も多く、普段あまり笑顔を見せて食べることのない方も「久しぶりに食べに来れた」と笑顔をほころばせて食べていました。また、「何十年ぶりに食べに来た」と言われる方もいて、独居でお住まいの方やご家族が離れている方など、この機会に外食していたでき、良い思い出になったようです。これからも、笑顔を増やしていけるように、コロナに負けず外



外出レクにて

谷口 由美



左から田中亜実看護師、本荘紀子看護師、大岐博巳所長、水本登志子看護師

訪問看護ステーションのむら 新所長挨拶

この度、八月一日トしていくことが大付けで訪問看護ステーションのむらの所長に就任いたしました。大岐博巳です。訪問看護は、在宅療養者の生活の場であるご自宅に入らせていただく仕事です。その中で、ご利用者様・ご家族様の意向を尊重しながら、各専門職と連携し、より良い方向にサポートしてまいります。



八月六日、園田東生涯学習プラザで、オンラインによる二〇二〇年原水爆禁止世界大会が行われ、参加させて頂きました。今年是被爆七十五年という節目の年にあたります。一九六六年が直接視聴しました。条約調印していません。スペインのポデモス前国會議員は、調印には至らなかったもののNATOの一員であるスペインを調印の一步手前まで追い詰めたことや、アメリカのピースアクションのジョージ・フライデーさんはジョージ・フロイド氏の事件にも触れ、「差別のない、戦争と核兵器

コロナが終われば、核兵器のない 平和で公正な社会を実現しよう！

八月六日、園田東生涯学習プラザで、オンラインによる二〇二〇年原水爆禁止世界大会が行われ、参加させて頂きました。今年是被爆七十五年という節目の年にあたります。一九六六年が直接視聴しました。条約調印していません。スペインのポデモス前国會議員は、調印には至らなかったもののNATOの一員であるスペインを調印の一步手前まで追い詰めたことや、アメリカのピースアクションのジョージ・フライデーさんはジョージ・フロイド氏の事件にも触れ、「差別のない、戦争と核兵器

総務 立石 智子



盛夏の花でさわやかに

今回の花材は、ヘリコニア、リンドウ、タニワタリ、小菊、オーニソガラムの六種です。

暑い夏の日を、さわやかに、楽しく、花の個性を生かして、生けてみました。

オレンジ色のヘリコニアがタニワタリの上を蝶々のように飛ぶさまは、涼しく楽しそう！このような風景をどこかで見たことはありませんか？谷を流れる清流と谷底を流れとぶ水しぶき。思い描いただけで、涼しい！と感じていただけるのではないのでしょうか？

講師 田中アキエ

生花教室

手芸教室の一品

ふくろつうの防災ストラップ



さくら便利マスクケース



みさき漁さんの似顔絵教室
ギョラリ！

生徒さんの作品



第188回 糖尿病教室

体操、血糖値について

八月十七日、第一八八回糖尿病教室が開催されました。まず、仲谷理学療法士の指導のもと、椅子に座ってできる体操を行いました。「無理はしないでくださいね」と声掛けが必要なほど、一生懸命に取り組みました。

血糖値に関する話がありました。血糖値とは、血液中に溶けている糖(ブドウ糖)の量を示した数値です。血糖値は常に変動し、ご飯を食べれば糖分が体内に吸収され血糖値は上がります。そして、食べたすぐ後に運動をすると、血液中の糖は筋肉や心臓などの臓器を動かすエネルギーとして消費され、血糖値は下がります。



糖がすぐに消費できなかった場合は、通常ならインスリンというホルモンが分泌され、血液中の余分な糖は肝臓や筋肉に取り込まれて血糖値は下がります。しかし、血糖値が常に高い人はインスリンが分泌されても十分に下がりにくいため、空腹状態でも血糖値が下がらなくなるのが糖尿病です。

外来看護師 西田久美子

糖尿病の人は、日頃から血糖値を低く維持することが重要です。そのためにも、「消化しにくい食物繊維を先に食べる」「糖質を多く含む食品(米などの炭水化物、いもなど)でんぷん、砂糖を使うお菓子やケーキ、フルーツ)を食べすぎない」「食事を取り始めてから満腹中枢が反応するまで約二〇分かかるので、食べ過ぎないためにもゆっくり良く噛んで食べる」などを心がけましょう。以上のことを具体的な食材や献立を例に挙げて話されていたので、実際の食生活でも取り入れることができそうだと感じる講義でした。

職員ソレーエッセイ

私の健康づくり ⑧

適度・適切・適当

健康診断で肝機能の数値が高く、太り過ぎと指摘を受け、痩せなければと思いつつ余計なものを食べてしまつ。人にどうこう言えない私ですが、それでも自分の生活を振り返ると、少なからず意識している事があります。

適度：程度がほどよいこと。また、そのさま。

適切：状況・目的などに

びったり当てはまること。その場や物事にふさわしいこと。また、そのさま。

適当：ある条件・目的・要求などにうまくあてはまること。ふさわしいこと。

四十代になり、二十代と比べて無理がききにくくなり、回復速度も遅くなつた今、適度・適切・適当を意識した生活を心がけています。

また、これと関連して、薬の服用について、医師の指示や市販薬の容量・用法をしっかり守ることを意識していますし、普段睡眠不足にならないようにしています。

論語に『過ぎたるは猶及ばざるが如し』という言葉があります。*何事もやり過ぎることは、やり足りないのと同じように正しくない。

昨今の気候の変化に体が対応しきれず体調を崩すことがあるかもしれません。無理せず早め早めの対処を意識して、最善の行動をとるように心がけましょう。

理学療法士 仲谷 武司

乳がんは乳房の「しこり」をきっかけに見つかる

乳がんについて

健康一口アドバイス

364

ケースや、「痛み」をきっかけに見つかるケースがあります。乳房に痛みが出る原因として多いのは「乳腺症」です。乳腺症の検査は、多くがマンモグラフィ(乳房X線検査)やエコー(超音波検査)で診断されますが、乳腺症が乳がんかの判断がつきにくいケースもあります。乳がんは女性だけではなく男性の乳がんもあり、その割合は女性の乳がん百〜百五十人に対して一人という調査結果もあります。男性乳がんは六十〜七十代が多いようです。

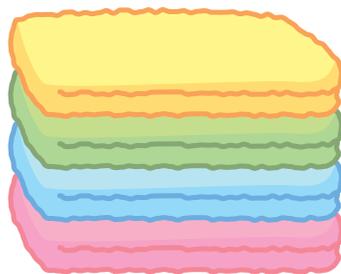
外来看護師 中井 香代

乳がんの検査法

	マンモグラフィ	エコー(超音波検査)
メリット	<ul style="list-style-type: none"> 手で触れただけではわからない「しこり」を発見できる 早期発見に優れ、がんにつながる可能性がある石灰化の段階で見つければ治療を期待できる 以前に撮影したレントゲン写真と比較しながら診断が可能 	<ul style="list-style-type: none"> 乳腺密度の高い若い女性でも「しこり」を発見できる 超音波を使うので被ばくの心配がない 検診を受けながら説明を受けられる
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> 撮影にはX線を用いるので被ばくの心配がある 妊娠中・授乳中の女性は受診することができない 若い女性の場合、がんと乳腺を区別しにくい 	<ul style="list-style-type: none"> 担当する医師や技師によって精度にばらつきがある 石灰化を見つけにくい傾向がある 前回の検査結果と比較して診断するのが難しい

ご協力をお願いします!

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

☎06-6487-0161

栄養ニュース

-240-

災害に備える食事

管理栄養士 笠井 裕美

災害はいつ起こるかわかりません。もし起きた場合に、支援体制が整うまでに三日間かかると言われています。

非常食を点検してみましょう。

■飲料水 一日3リットル×人数分×3日

■主食: レトルトご飯、カップ麺など

■主菜: 肉や魚の缶詰、瓶詰、レトルトカレーなど

■副菜: 野菜の缶詰、即席みそ汁、コーンスープ缶、野菜ジュースなど

また、高齢者の場合、食べ物が飲みにくい場合もあります。口の状態で合った介護用レトルト食品や、かゆのレトルトなどを用意しておきましょう。

その他、カセットコンロ、ガスボンベ、ラップ、使い捨て容器、ビニールシート、ティッシュ、マツチなど見直しておきましょう。

備えあれば憂いなしです。非常時の食糧不足や買い占めなどのパニックを避けるためにも、日頃から備えを意識するようにしましょう。

短歌

続・被爆七十五年ヒロシマ・ナガサキ

アベさんよ 沖繩ヒロシマ ナガサキも

虚しい挨拶 民には届かぬ

あと六つ 批准国が 増えていく

希望に輝く 核廃絶へ

—西澤 求甫—

お知らせ

※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おりません。

生花教室

◎とき 9月16日(水)
10月7日(水)
午前10時

糖尿病教室

※9月はお休みします

似顔絵教室

◎とき 10月1日(木)

手芸教室

◎とき 9月9日(水)

◎とき 9月23日(水)

午前9時半

◎参加費 3000円

※新型コロナウイルスの影響により、栄養教室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。

◎お問い合わせ 地域生活支援ハウスのむら

午前10時

作ってみよう栄養教室での一品

さつまいもスティック

■材料(2人分)

- さつまいも.....中1本
- 砂糖.....小さじ2
- 油(バター).....20g
- 塩.....ひとつまみ

〈作り方〉

- さつまいもを皮ごと1cm角のスティック状に切り、水にさらす。
- ①の水分を軽く切り、耐熱容器に入れてふんわりラップし、レンジで5分加熱する(500W使用)。
- フライパンに油を入れ②の芋を入れてこんがり焼き色をつける。最後に砂糖と塩を振り入れ、焦げないようにフライパンを回しながら全体に馴染ませる。

ひとり182kcal



※さつまいもの主成分はでんぷんなどの糖質ですが、体内に蓄積されにくいオリゴ糖も含まれます。さつまいものビタミンCは一緒に含まれるでんぷんにより保護されているので、加熱しても壊れにくいですが、ビタミンE、β-カロテン、カリウム、カルシウム、食物繊維を含む栄養価の高い食材です。

9月のテーマ

- 月曜日 自然分娩と帝王切開
- 火曜日 摂食・嚥下障害と誤嚥性肺炎
- 水曜日 くも膜下出血の話
- 木曜日 繰り返す女性の膀胱炎
- 金曜日 口唇口蓋裂

健康情報

(兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

※21日〜22日は金土日曜日のテーマを放送します。

TELフリーダイヤル0120-979-451