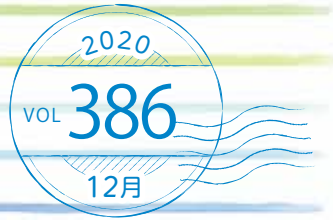




# のむらだより



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

## お知らせ

12月から  
土曜日の診療時間が変更になります

現行 午後2時～7時まで



12月から 午後2時～**5時まで**

上記のとおり、12月から土曜日の診療時間が短縮となります。

月曜日～金曜日は従来通り午後7時まで、日曜日・祝日は午前12時まで診療しております。



患者さまには、ご不便ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

医療法人社団 秀和会 野村医院

# 熱がなくても電話で相談ください!



☎ 06-6481-4207



当院では新型コロナウイルス感染予防対策のため、「喉が痛い」「鼻水やくしゃみが出る」など軽症の方にも、まず電話での相談をお願いしております。

- 熱がなくても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）
- 熱のある方（数日前に熱があった方含む）
- 味覚・嗅覚異常がある方
- 呼吸器症状等がある方



ひとつでもあてはまる方は来院前に電話の上診察についてご相談ください

## 年末年始診療のお知らせ

12月29日（火） 平常通り診療

30日（水）  
31日（木） } 休診  
1月1日（金）

1月2日（土） } 午前中のみ診療  
午前9時～12時  
3日（日） } ※12時までに受付をすませてください。

1月4日（月） より平常通り診療

※リハビリ、送迎業務は12月29日（火）まで平常通り。12月30日（水）から1月3日（日）までお休みします。

年末年始の診療は、上記のとお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。

## もちつき大会中止のお知らせ

毎年、2月に開催しているもちつき大会ですが、新型コロナウイルスの影響により来年は中止させていただきます。



医療従事者にエールを!

みさき漁

「ゴズミツ クフロント ヒーリング 心をいやす究 極の星空」(NHK)を観る。星空を埋め尽くす星群がゆっくり回転しながら流れていく様が画面を覆う。星の美しさのみならず、天空のさまざまな色彩、黒・青光・オレンジ、時に深紅が飛び込む。天体望遠鏡の背景からハワイ?いやカンガルーがいたからオーストラリア?広大さから日本ではなさそう。幼い頃の満天の星空が浮かぶ。暫し、癒される。観測装置「カミオカンデ」建設発案者で、ニュートリノの初観測でノーベル物理学賞を受賞された小柴昌俊氏が死去、ご冥福を祈る。心「震災から二十五年経ち、高取山の裾には、自転車すら通れない急な坂道の奥、狭小な土地にも人々の生活があった。震災跡はどこか割り切れなさが残る」。雑草が伸びさがる庭に放置された古びた椅子。写真展、先輩の白黒写真の一枚「震災の遺跡」に見入り、二十五年経っても癒えないものが今年の流れ語大賞は三密に。候補にステイホーム・PCR検査等新型コロナ関連が多く占めた。コロナ禍、保健所体制や医療現場の脆弱さが改めて浮き彫りになった。未知のウイルスへの不安・恐怖に耐え、また政府の不十分な対応にも耐え、日々献身的に挑戦した一年。医療・介護に携わる現場の皆さんに心から敬意を表したい。感謝。(GK)



例年は十一月頃に行う一番人気のデザートバイキングが、新型コロナウイルス流行のため見送りととなりました。厨房職員でバイキングに代わるものとして、お一人ずつに見て食べて楽しめるデザートを考えました。

「のむらカフェ」と名付け、十五センチ角のお重の中に、手作りのミニサイズのデザート六種(フルーツ盛り、アップルパイ、黒糖饅頭、スイートポテト、ガトーショコラ、ジャガイモガレット)をご用意。色彩も良く、可愛い宝石の集まりでした。食べるのはほんの一瞬でしたが、ワイワイと楽しい午後でした。

厨房 四方 静子



# 外出レクで 鳴尾浜へ



コロナ自粛生活で外出企画も中止しておりましたが、久々に海と花と緑に囲まれた鳴尾浜臨海公園へ、自然を楽しみに行ってきました。以前のようになりたいことが自由にできない厳しい状況が日々続いている中、ストレスを感じることも多いですが、今回の外出は、短時間でしたが気分転換にもなり、季節を感じ笑顔でおだやかに過ごして頂けるひと時となったと思います。

今後もタイミングを見て、安心して楽しめる企画を取り入れたいと思います。

デイサービスのむら 坂井 紀子



田中 楓梨  
小規模多機能型  
居宅介護のむら



河田 華奈  
デイサービスのむら



榮 初野  
デイサービスのむら



## 新入職員紹介

八月二十四日より、地域生活支援ハウスのむらにデイサービス・パート職員として配属になりました。榮初野と申します。利用者の皆様がおたやかに、また楽しく一日を過ごして頂けるよう務められたらと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。

九月二十四日より、地域生活支援ハウスのむらにデイサービス・介護補助として配属になりました。河田華奈と申します。新しい環境に多々ご迷惑をお掛けするかと思いますが、何卒よろしくお願ひ致します。

九月十四日より、地域生活支援ハウスのむらに小規模多機能の介護職員として配属になりました。田中楓梨と申します。まだまだ未熟で分からないこともたくさんありますが、早く覚えられますよう精一杯頑張ります。これからよろしくお願ひ致します。



# 初春に向けて

今回の花材は、金光梅、グロリオサ、プリティマリ、カーネーション、四種です。

金光梅が新しい年を指すように見え、グロリオサが拍子をとおり、お祭り舟がにぎやかに川面を通って行きます。今年の良きこと、悪しきこと、全てを乗せて花舟が未来へ向けて出航します。どこへ行き着くでしょうか？先のある明るい年に向けて出航です。

講師 田中アキエ

## 生花教室

### 職員リレーエッセイ

## 私の健康づくり 10

### 趣味を楽しみ健康に

皆さんは趣味をお持ちでしょうか？実は趣味を持ち楽しむことが健康には関係性があると言われています。今回は、自身の経験を交えながら話をしたいと思います。

まず、趣味が健康に与える効果として

①リラックスできる

②孤立を防ぐ

③健康寿命を延ばす

などが言われています。ちなみに、釣りとボクシングをすることが僕の趣味ですが、釣りは釣れたら嬉しく、そうでないときは残念ですが、「釣り糸を垂らすだけでも良い」好きなことをして満足」と感じる自



分もいるので、リラックスやストレスの発散ができていのかなど感じています。また、共通の趣味を通して他者と交流する機会が増えたりします。先日、以前釣りをしていた方と十年ぶりに一緒に行くことになりました。

また、ボクシングをする



にあたって、なかなかできなかった禁煙を始め、継続できています。加えて、定期的にランニングしたり、食事管理をしたりするようになりました。

これが、簡単ではありませんが、今の自分にとっての健康法ではないかと考えています。

訪問看護師 大岐 博巳



### みさき漁さんの似顔絵教室 ギャラリー

生徒さんの作品

### さくらんぼのポケットティッシュ入れ



### 手芸教室の一品

第190回

## 糖尿病教室

百歳体操 果物の栄養について

十一月十六日、第一九〇回糖尿病教室が一階待合室にて開催されました。

最初に、前田理学療法士より、体の動かし方の説明と、棒を使ってしっかり手足とお腹に力を入れての運動、そして尼崎で流行っている「百歳十二度にもなっているからな 肪も上昇します。ご注意ください」

の、汗が出てきたわー」

など、ワイワイしゃべりながら



ら運動をしました。

次に、笠井管理栄養士より、果物の栄養について話がありました。参加されている方の多くはほぼ全員、毎日のように果物をとっているようで、「柿は…、みかんは…」と食い入るように質問をされていきました。果物に含まれているのは果糖です。果糖はブドウ糖と同じで腸に吸収されます。果糖を摂り過ぎると中性脂肪も上昇します。ご注意ください

外来看護師 中井 香代

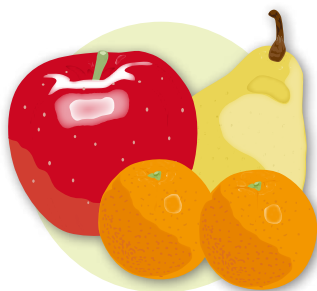
栄養ニュース -243-

# 肝臓をいたわる 栄養について

管理栄養士 笠井 裕美

くなるので、肝臓に負担を減らす食生活を心掛けましょう。

ポイントは、①果物は適度に摂りましょう。果物には果糖が含まれており、食べ過ぎると中性脂肪の増加につながります。②お菓子の食べ過ぎに注意しましょう。③野菜、海藻、きのこ類を積極的に摂りましょう。余分なコレステロールの排泄を促す食物繊維や、代謝を促すビタミン、ミネラルが含まれています。④お酒は量に注意しましょう。週に二日程度休肝日を設けましょう。お酒の目安量は、ビール中瓶一本(500ml)、日本酒一合(180ml)、缶チューハイ・五岳(520ml)、焼酎〇・六合(110ml)、ワイン・グラス二杯(180ml)です。



受診中の方は主治医の指示を優先して下さい。

# 健康一口アドバイス

367

何かとあわただしい師走。最近、水分補給していませんか?夏場は熱中症対策などでせつせつと水分を補給していたのに、涼しくなってきたらどうもの、あの熱心さはどこに行っちゃったのでしょうか?

## 冬の水分補給

な。なので、この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないので

活動します。反対に、湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。ま

分です。毎日食べ物や飲み物などから二・三・五ℓの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは、季節が変わってもあまり変化はありません

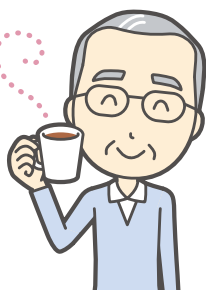
ようになりまし。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて、「水分補給」も大事な予防策の一つです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に

た、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりまので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

風邪対策に冬場も水分補給!です。

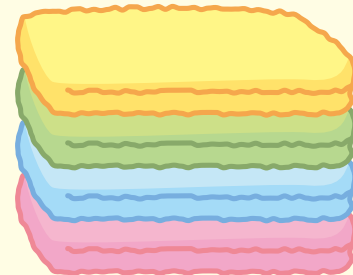
リハビリ助手 看護師

瀧口 友香



## 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

## 短歌

核兵器禁止条約遂に批准達成!!

被爆者の 悲願の一步 踏み出せり

世界は動く 核なき世界へ!

情けなや 唯一戦争 被爆国

その日本が 条約反対?!

—西澤 求甫—

## お知らせ

※新型コロナウイルスの影響により、12月の教室は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。

## 作ってみよう栄養教室での一品

### 春菊の白和え

#### ■材料(2人分)

- ・春菊……………1束
- ・人参……………1/2本
- ・豆腐……………1/2丁
- ☆めんつゆ……………大1
- ☆砂糖……………小1
- ☆すりごま……………大1

#### 〈作り方〉

- ①豆腐は水切りをしておく。春菊、人参は食べやすい大きさにカットして、熱湯で茹で上げ、水気を切る。
- ②ボールに水切りした豆腐、水気を切った春菊と人参、☆の調味料を合わせる。 ひとり134kcal



※春菊はβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わる栄養成分で、皮膚や粘膜を保護する働きがあり、風邪や肌荒れの予防に効果があります。また、カリウム、カルシウム、ビタミンK、葉酸も豊富に含まれています。

## 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 目に異物が入ったら
- 火曜日 健康寿命とお口の体操
- 水曜日 慢性硬膜下血腫
- 木曜日 滲出性中耳炎のはなし
- 金土日 PTSD予防と新型コロナウイルス

※12月28日(月)~1月5日(火)までは年末年始のテーマを放送します(高齢者の入浴中突然死)。

TELフリーダイヤル0120-979-451