



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

新年のご挨拶



医療法人社団 秀和会
理事長 檜垣 一行

新年あけましておめでとうございます。

この一年で、新型コロナウイルスという未知のウイルスにより世界は一変してしまいました。野村医院もこのウイルスに対抗すべく、試行錯誤を繰り返しながら感染対策に取り組んできました。また、発熱外来として当院の裏の駐車場に個室で冷暖房完備のユニットハウスを三台設置しました。これは風邪などの症状がある患者さんを場所と時間を分けて診察するための設備です。ユニットハウス設置にあたっては近隣の住民の皆様には大変ご心配、ご迷惑をおかけしました。当院の感染対策により地域の患者さんが安心して受診できればと思います。

この新型コロナウイルスはグローバル社会の逆手をとって全世界に拡散しました。そして、経済活動と引き換えに、感染は収まるどころか広がり続けています。非常に巧妙で、たちの悪いウイルスです。

ダーウィンは進化論の中で「進化の中で生き残るのは、一番強いものでも一番頭の良いものでもなく、一番適応力のあるもの」と述べています。欧米のコロナ禍の惨状をみると、現代にも当てはまる示唆に富んだ言葉です。

このウイルスは、高齢の方が感染すると重症化しやすいという特徴があります。当法人の介護施設である「地域生活支援ハウスのむら」も開設して七年になりますが、こうしたことを考えると介護施設は医院以上に感染対策や注意が必要です。厳しいコロナ禍の中でも、医療と介護が連携し当法人の理念である、「地域に根ざし人々の生きるを支える」ことができればと思います。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。



恭賀新春

二〇二一年元旦

医療法人社団 秀和会

野村医院

訪問看護
ステーション
のむら 一同

地域生活
支援ハウスのむら



核の傘はいらない！

みさき漁

ことしは

2021年

大正110年

昭和96年

平成33年

令和3年

丑年



ふれあい

昨年、戦後七十五年の節目で「戦争を忘れない、平和の尊さを伝える」声があつた一年に核兵器禁止条約が発効する

「後世の人々が生き地獄を体験しないように、生きていくうちに何としても核兵器のない世界を実現したい」との想いから被爆者の方々がヒバクシヤ国際署名を開始したのは二〇一六年四月。同署名には、井戸県知事・稲村尼崎市長はじめ県下二九市長一三町長全てが賛同し署名している。二〇一七年七月には核兵器禁止条約が採択され、二〇二〇年十月二十五日、批准国が五〇に達した(現在五十一)。「被爆者と喜びを分かち合いたい」(松井広島市長)、「大きな喜びと深い感慨」(田上長崎市長)、歓喜と祝福がかけ廻った。その後も署名国は増え八十六に。この一月二十二日に同条約が発効し、「核兵器を全面禁止し、違法化する」画期的な国際条約となる。核兵器のない世界を求める多数の政府と市民が共同した歴史的到達。また国内では、各地で被爆者中心の運動に支えられ、「日本政府に核兵器禁止条約への参加・署名・批准を求める」意見書採択は全国五一六自治体に核の傘政策に固執し、締約国会議へのオブザーバー参加さえ見送る日本政府。この態度を改めさせ、「核兵器の終わりの始まり」(サローム節子氏)の今年、署名・批准を求める世論と運動高揚の年に。(GK)



あけましておめでとうございます

今年も地域のみなさんの声に耳を傾け
職員一同がんばります

野村医院

中国残留日本人への 理解を深める集いに参加

十一月二十八日(土)、「第六回中国残留日本人への理解を深める集い」が尼崎中央北生涯学習プラザで行われ、講演会・支援バザー・パネル展示などの企画に約一四〇人が集い、当院から二人が参加しました。

主催は尼崎市から委託事業を受けている「コスモスの会 尼崎日本語教室」で稲村市長も最後まで参加されました。宗景正氏の報告では、四代前の野草市長が姉妹都市(鞍山市)に行った時、瀋陽の残留孤児の重光孝昭氏を訪ねていることを紹介。

十四年前に神戸地裁で中国「残留孤児」国家賠償請求で歴史的な勝利判決を勝ち取ったから、不十分ながらも「あらたな支援策」ができ、(生活)支援相談員制度が発足。兵庫県は、かつて満州にいた

旧軍人や商人を採用予定でしたが、尼崎市は公募制を採用し、原告の要望通り二世がその職に就くことができ、親身で温かい支援ができるようになり、宝塚市をはじめ他市でも、現在二世が活躍していると報告しました。



・介護施設利用などで通訳をしています。

第一部では宮島満子さんの手記「八人の家族を満州で失って」を「ま・どんな」の皆さんが朗読し、わずか十歳で一人ぼっちになり、餓死・離別など涙なしには聞けない戦争体験が語られました。

第二部では安達さおりさんのピアノ演奏で癒されました。二世・三世の対談「親たちの人生を語る」では、中国から日本へ帰国してきた家族が言葉の問題や国籍の問題で差別を受けるなどの苦労が語られ、戦争の爪痕はいまだに続いていることを実感しました。

最後に二世達が「戦争がなければ、私も親もこんな苦労をしなくてもよかったです。もうこの世から戦争をなくしてほしい。私たちのような人を二度とつくりたくないでほしい」と力強く訴えたことがとても心に残りました。

総務 立石 智子



下平鳳子さんのお父さんの展示パネルを囲んで尼崎市長と



医務

今年も医療と介護・福祉の一体支援をさらに充実できるように取り組んでいきます



デイサービスのむら



訪問看護ステーションのむら



地域生活支援ハウスのむら



ケアプランセンターのむら
地域生活支援・地域交流



厨房



小規模多機能型居宅介護のむら



作ってみよう栄養教室での一品

人参とリンゴのサラダ

■材料(2人分)

- ・人参..... 100g
- ・リンゴ..... 60g
- ☆フレンチドレッシング...大さじ1と1/3
- ☆粒入りマスタード.....小さじ2

〈作り方〉

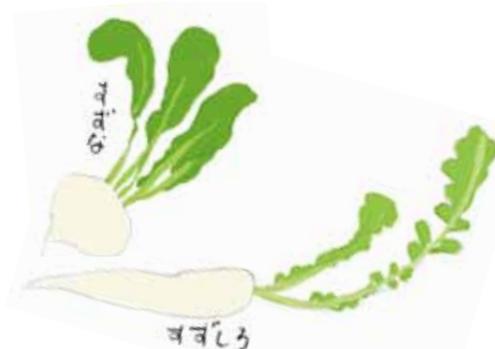
- ①人参は千切りにして、ラップに包んで電子レンジで2分加熱する。リンゴは薄いいちょう切りにする。
- ②人参とリンゴを合わせ、☆を加えて和える。
ひとり99kcal

※人参は抗酸化作用の高いβ-カロテンを豊富に含んでいます



お正月のごちそうで疲れ気味の胃を休めるために、日本では一月七日に七草粥を食べる風習があり、平安時代から始まったと言われています。

七草を紹介します。
せり...日本産の野菜で、鉄分が多く含まれています。
なすな...ビタミンKが豊富に含まれています。ぺんぺん草とも呼ばれています。
ごぎょう...ハーブティーにすると咳を鎮める作用や痰を切る作用があります。
はこべら...昔から腹痛薬として用いられており、胃炎に効果があると言われています。
ほとけのぎ...胃、腸を整える作用があると言われています。



栄養ニュース -244-

春の七草について

管理栄養士 笠井 裕美



すすな...消化吸収を促す作用があり、葉にはカロテン、ビタミンC、カルシウムなどの成分が含まれています。
すずしろ...消化に良いジアスターゼが含まれている野菜で、葉にはカロテン、ビタミンCやビタミンEが含まれています。
体に良い食材を摂ることで、無病、息災を願います。新しい年が始まりました。七草粥をいただき、健やかな日々を過ごしていきましょう。

健康一口アドバイス

368

リハビリ版
 《新型コロナウイルス予防は、手洗い×睡眠×食事×運動 そして笑顔》
 ウイルスを寄せ付けないように免疫力を高めましょう

免疫力は、食事(腸内環境を整えること)、十分な睡眠、体温を上げる運動(ウォーキングと筋トレ)で維持・向上が可能です。
 ◆運動する時のポイント(体温が上がると免疫力が高まります)
 1) 人混みを避けて散歩する
 2) 一週間単位で、一日の平均歩数八〇〇〇歩以上を目指す
 3) 筋トレも自宅や職場等で週に三日、一回二〜三種目行うと足腰が弱り難くなる



(厚生労働省リーフレットより引用)

◆手洗いのポイント
 1) 基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す
 2) 手指消毒用アルコールによる消毒
 ※コロナウイルスは七〇％程度のアルコールに弱い(市販の多くはこれにあたる)
 ◆食事のポイント
 1) 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる
 ※免疫細胞の約七割が腸内にある
 2) バランスに配慮した食事を心掛ける
 ◆笑顔
 1) 笑いでNK細胞*が増え、免疫力が向上
 ※NK細胞・ナチュラルキラー細胞↓生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞
 ↳咳エチケットを守りましょう
 咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえます。

◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

基本的筋トレ3 「スクワット」
 意識する筋肉▼太もも前側(大腿四頭筋)、お尻(大臀筋)

① 足を肩幅に開いて、イスの背を両手でつかむ。
 ② ひざが90度に曲がるまで、「1、2、3」とゆっくり腰を下ろし、1秒キープ。このとき、腰を深く下すのが難しい場合は、曲がる角度でOK。「1、2、3」とゆっくり立ち上がり、元の姿勢に戻る。10回で1セットを行う。慣れてきたら3セットを目標に。
 ③ イスを使わずにスクワットを行うと、より筋トレの効果が高まる。その場合、両手を腰に当てる。

◆膝伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

基本的筋トレ2 「ひざ伸ばし」
 意識する筋肉▼太もも前側(大腿四頭筋)

① 背筋をまっすぐに伸ばし、イスに浅く腰かける。両手でイスの座面前側を軽く押さえ、姿勢を安定させる。
 ② 片足を「1、2、3」とゆっくり上に持ち上げる。このときつま先を立て、ひざはまっすぐにし、曲げないように注意する。1秒キープし、「1、2、3」とゆっくり足を下ろす。10回上げ下げを行ったあと、逆足も同様に行なう。左右10回ずつで1セットを行なう。慣れてきたら3セットを目標に。

自宅でも出来る♪おすすめ筋トレメニュー
 ● ゆっくり八秒声を出してカウントしましょう
 ● 十回を一セット、週に三回以上が目標

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ

基本的筋トレ1 「もも上げ」
 意識する筋肉▼大腰筋、腹筋

① イスに浅く座り、両手はイスの座面前側を軽く押さえる。このとき、背筋を伸ばす。
 ② 片足を「1、2、3」と数えながらできるだけ高く持ち上げると同時に、胸をひざに近づけるように上体をかがめ1秒キープ。その後「1、2、3」とゆっくり上体と足を元に戻す。
 ③ 10回続けて上げ下げを行ったあと、逆足も同様に行なう。左右10回ずつで1セットを行なう。慣れてきたら3セットを目標に。

イラスト引用：久野慎也
 「六〇歳からの筋活」三笠書房

注意
 ● 痛みがある場合は医師に相談しましょう
 ● 体調が悪い場合は無理せずしっかり休養しましょう
 理学療法士 太田 智裕

①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 女性のための避妊法
- 火曜日 医療と消費税
- 水曜日 ウォーキング―足が痛くなったら―
- 木曜日 慢性腎臓病と透析
- 金土日 ピアスによるトラブル

※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

お知らせ
 ※新型コロナウイルスの影響により、1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。

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