



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

院内には入らず、 電話で相談 ください！



☎06-6481-4207

予約外来のお知らせ

「喉が痛い」、「鼻水やくしゃみが出る」
など軽症でも、**院内には入らず、まず電話
で相談ください。**

当院では新型コロナウイルス感染予防対策
のための、「予約外来」を設置しています。

**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)も、予約をお願いいたし
ます。**

また、**ご本人以外の同居家族に発熱・
風邪症状がある場合も来院前に電話でお
問い合わせください。**

ご迷惑、お手数をおかけしますが、ご
協力をお願いいたします。

予約外来は平日(月～土)のみ
日曜・祝日は対応しておりません

自動検温器を導入しました



入口に自動で体温を測
る機器を設置していま
す。丸いセンサーにおで
こや手をかざすとモニタ
ーに体温が表示されま
す。使い方が分からない
方はベルを鳴らしてお知
らせください。

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中
止させていただきます。

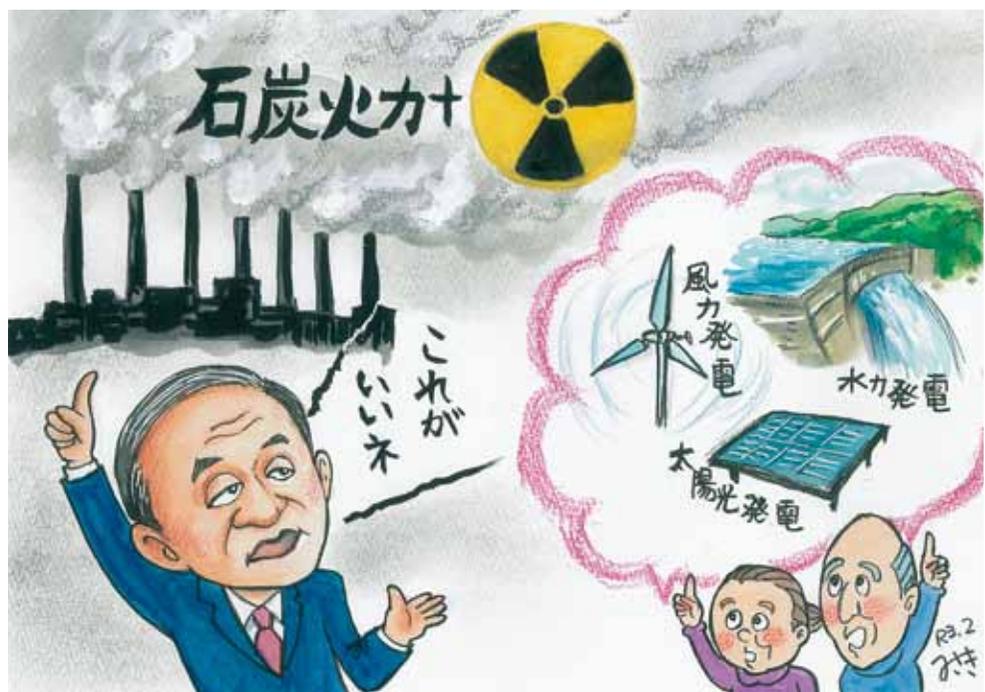


新型コロナウイルスの影響で、元旦
恒例の「新年を祝うお食事」今年
の元旦は小規模の利用者
会へは中止になりました。例
さん八人のため、お重ではな
年では、デイ利用の一人暮らし
の方も含め総勢三〇人での
上に、お料理(赤飯、雑煮、
ブリの照り焼き、黒
豆、きんとん、昆布
巻き、なます入り柚
子釜、煮しめ、だし
巻き卵)を配置しま
した。雑煮には、嚥
下の難しい方に芋餅
を用意。いつもの食
事と違いお正月の雰
囲気十分でした。
小規模の利用者さ

んからは「黒豆が上手に炊け
てたね」「きんとんが美味し
かった」、お食事が食べられ
なかったデイの利用者さんか
らは「お節だけでもほしかっ
た」「お食事会楽しみにして
たのに」との声がありました。
来年的お正月にはきんとん集
現できますように祈ってい
ます。 厨房 四方 静子



お正月を味わう食事



安全な脱炭素社会を求める

みさき漁

「もはや地
球温暖化問題
は気候変動の
域を超えて気
候危機の状態
に立ち至って
いる。一日も
早い脱炭素社
会の実現に向
けて、経済社会の再設計
・取り組みの抜本的強化
を行い、国際社会の一員
としてそれにふさわしい
取り組みを、国を挙げて
実践することを決意す
る。第一歩として国会の
総意として気候非常事態
を宣言する」と参議院本
会議で全会一致議決(二
〇年一月二〇日)。前
日には同決議が衆議院本
会議でも心連防災機関
の報告書では、二〇一九
〜二〇年に起きた重大な
自然災害は七三〇四件、
一三三万人が死亡、四二
億人が被災、二〇年間で
大規模洪水は二倍以上、
嵐は一・四倍増えたとい
う。日本でも災害級の猛
暑・台風・豪雨・豪雪が
発生、深刻な被害が出て
いる。心連赤十字は世界
災害報告の中で、世界各
地で気候変動による大き
な被害が続き対策は急務
とし、新型コロナウイルスのパン
デミックへの対応で「前
例のない素早い措置をと
り、地球規模の危機を認
識・対応する能力」を示
したように、気候変動対
策でも、同様の「エネル
ギーと大胆さ」を求めた
心連総理も「脱炭素」宣
言しているが、宣言と矛
盾しない早急な具体化を
望む。「人類の最大の危
機を解決するふりはやめ
よ」(グレタ・トゥンベ
リ氏)と言われないよう
(GK)

栄養ニュース -245-

花粉症を防ぐ食事について

管理栄養士 笠井 裕美



花粉症シーズンがやってきます。ケアとして大切なこと

は、花粉を「つけない」「取り除く」ことです。外出時はマスクや帽子などでガードし、服についた花粉を払い落とすことから家に入るなどの対策をとりましょう。

同時に、体の免疫機能を正常に保つことが症状の緩和に役立つと言われています。腸には免疫細胞の七割ほどが集まっていると言われ、腸内環境を改善させることが大切です。発酵食品、水溶性食物繊維、オリゴ糖は腸内細菌が喜びます。日本食は発酵食品の宝庫です。みそ、しょうゆ、麹、納豆などは善玉菌を増やす働きがあります。積極的に取り入れましょう。良く噛んで食べることも大切です。

ご協力をお願いします!

古いタオルをご提供ください

古いタオルなど綿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

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。

健康一口アドバイス

369

暦の上では立春を迎える二月。とはいえ、まだまだ真冬を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時期に気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起る健康被害の総称です。

温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

しつかり予防！ 冬季のヒートショック

- ① 脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を
- ② 湯船につかっている時間は十分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。
- ③ 脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。
- ④ アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えた方が

上げましょう。湯船のお湯張りをシャワーで高めの位置から行うのも、浴室全体を暖めるのに役立ちます。

- ⑤ 寒いからと急に湯船につかるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ⑥ 血圧が高い時には、入浴を控えた方がよいでしょう。
- ⑦ 高齢者や持病のある方には特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長い時には入浴者に声をかけましょう。



暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、部屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さの厳しい二月を元気に乗り切りましょう。

短歌

二〇二一年一月二日実効!

ああ遂に 核兵器禁止条約
実効なるや 待望の年
コロナ禍の 中でも嬉しい このニュース
地球は動く 平和への道

—西澤 求甫—

作ってみよう栄養教室での一品

菜の花と鶏肉のクリーム煮

- 材料(2人分)
- ・菜の花.....1/2束
 - ・玉ねぎ.....1/2個
 - ・鶏もも肉.....280g
 - A { 塩.....小さじ2/3
 - 小麦粉.....大さじ1と1/2
 - にんにく薄切り.....適量
 - B { 生クリーム.....1/2カップ
 - 白ワイン.....大さじ2

- 〈作り方〉
- ①菜の花は根元を切り落とし、長さを半分に切る。玉ねぎは一口大に切る。
 - ②鶏肉は8~9等分に切り、フライパンに入れてAをまぶす。Bと玉ねぎを加え、ふたをして中火にかけ、煮立ったら8分ほど蒸し煮にする。
 - ③菜の花を加え、しんなりとなるまで煮る。
- ひとり346kcal 塩分12g

※菜の花はビタミンCが100g当たり130mgと野菜の中ではトップクラスです。βカロテン、葉酸などのビタミン類、カリウムやカルシウムなどのミネラルも豊富です。



健康情報

(兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

- 月曜日 いじめ
- 火曜日 インフルエンザかなと思ったら
- 水曜日 脈が飛ぶとき—期外収縮ってなに
- 木曜日 乳がんの早期発見・早期治療
- 金土日 新型コロナウイルス感染症について

※11日(木)は水曜日のテーマ、23日(火)は月曜日のテーマを放送します。

TELフリーダイヤル0120-979-451

②月のテーマ