地域に根ざし人々の「生きる」を支えるために…

3つの願い
1 医療と福祉を充実させましょう 2 公害をなくしましょう 3 核兵器をなくし、平和を守りましょう

since1954

のむらだより

2021 VOL 389 3月

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

地域生活支援ハウスのむらだより

〝南南東〟に向かって 鬼は外、福は内

毎年恒例の豆まきをしました。鬼役を二人の男性利用者さんにお願いしました。みなさん大きな声で「鬼は外、福は内」と盛り上がり、好評でした。笑顔いっぱいでいつもと違う表情も見ることができました。

昼食は恵方巻きとイワシでした。みなさん、益々のご健勝を祈り、南南東に向かって食べました。

今、新型コロナの影響で外出できないので、いろいろ室内でできるイベントを企画していきたいと思います。

デイサービスのむら　林　幸恵

命が最優先の決断を！　みさき漁

整形外科の診療日追加のお知らせ

月曜日の整形外科が始まりました！

これまで土曜日のみとなっていた整形外科の診療日が増えました。

これまで　（土）午後2時～5時

↓

今後　（月）午後5時～7時
（土）午後2時～5時

土曜日と同じ、出端医師の診療です！

整形外科診療をご希望の方は、ぜひ月曜日の診療もご利用ください。

ふれあい

「人類が新型コロナに打ち勝った証し」に（菅総理）、ホンマにそう?東京オリンピック・パラリンピック開催延期から一年経ち、新型コロナ収束が見通せない中、再延期・中止が騒がれている♥マスコミ紙上では、開催の再延期・中止が七〇～八〇％。アスリートも、「人の命が何よりも最優先。それに勝るものはない」（萩野公介水泳選手）、「みなさんがやりたくないのなら開催する意味がない」（新谷仁美陸上選手）、「国民を置いてきぼりにした前のめりの姿勢は、政治・経済とか別の理由や思惑があるとみられている」（山口香JOC理事）等の声♥「五輪には一万人の医療従事者が必要、至難の業。今は国民の命と健康を守ることが最優先」（倉持仁医師）、「今年中にワクチンによる集団免疫達成はあり得ない」（スワミナサンWHO主任科学者）の指摘も♥火に油を注いだのは「新型コロナがどういう形だろうと必ずやる」、さらに女性蔑視発言で辞任の森喜朗元会長♥一九八四年ロス五輪以降、商業主義的手法が持ち込まれ、五輪の基本原則から離れてきている感がある。アメリカ三大ネットが出す莫大な放映権料や誘致のための増収賄も取りざたされた。再延期・中止による賠償金問題や経済効果への期待もあるかも♥新型コロナ禍、「命が最優先の決断」を下すときでは。（GK）

栄養ニュース　－246－

緑茶の栄養について

管理栄養士　笠井　裕美

身近な飲み物、緑茶には、ビタミンCやミネラルなど様々な栄養素を含んでいます。中でも緑茶に含まれる〝カテキン〟や〝テアニン〟などの栄養素が注目されています。

カテキンはポリフェノールの一種で、緑茶の苦みのもとです。殺菌作用があり、口に含むことで清潔な口内環境の維持に役立ち、虫歯や口臭を抑える手助けをします。八〇度以上の高温でより多く抽出されます。

テアニンはアミノ酸の一種で、うま味や甘味のもとです。ストレスの緩和を手助けする働きがあります。五〇～六〇度でより多く抽出されます。

日常的な飲み物、緑茶は心や体のリフレッシュに役立ち、健康的な体づくりに役立ちます。

作ってみよう栄養教室での一品

フキとたけのこの煮物

■材料（２人分）

- たけのこ……120g
- フキ……80g
- A
  - 白だし……大さじ２
  - しょうゆ……小さじ１
  - 砂糖……小さじ２
  - 水……１カップ
  - 鰹節……少々

〈作り方〉

①たけのこは、先の方をくし切りにし、根元の方は１cm弱の半月、もしくはイチョウ切りにする。フキは５cmの長さに切る。

②調味料Aを鍋に入れ、中火にかけて沸騰したら、たけのこ、フキ、鰹節を加え、落とし蓋をして10分ほど煮る。

ひとり37kcal

※たけのこは食物繊維が豊富で便秘改善に役立ちます。また、カリウムを豊富に含み、ナトリウムを排泄する役割があります。

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 370

まだまだ寒い日が続く今日この頃ですが、お風呂の湯につかることによる健康作用は医学的にも明らかにされています。入浴は、毎日気軽に実践できる健康法です。正しい入浴方法で入り、健康を維持していきましょう。いくつか紹介します。

目的別の効果的な入浴法

◆ストレスを解消したい時の入浴法

四〇度以下の湯にゆっくり長くつかる。または、四二～四三度の湯にさっと短時間入って、体をゴシゴシ洗う。ただし、血圧や心臓に心配のない人に限る。

効果：ぬるい湯は副交感神経優位で心身を鎮静化させる作用がある。ヒステリーもこれで解消。熱い湯は身体の中の血液がかき回されて、頭と神経のイライラをさっぱりとさせる。

◆安眠したい時の入浴法

三六～三八度のぬるめの湯にゆっくり入る。

効果：身体の緊張が取れて本来の疲れがどっと表に出てくる。神経は沈静化。

◆足のむくみと疲れを取りたい時の入浴法

四〇度前後のややぬるめでたっぷり入れた湯に、深く、長く入る。

効果：水圧の原理で深くつかるほど圧力は高くなる。ただし、お腹にも圧力がかかるので妊娠中は避ける。

また、肺や心臓が弱い方にお勧めなのが「半身浴」で、高血圧の方にもお勧めです。身体への負担が少なく長く湯につかることができ、むくみを緩和できます。半身浴でも温まった血液が全身をめぐるため、身体をしっかり温められます。

短時間で温め、疲れを取りたい場合は全身浴。身体の負担を減らしたい、ゆっくりつかって足のむくみを取りたいなら半身浴。

というように、その日の気分や目的に合わせて、お風呂の入り方を変えてみるのも良いのではないでしょうか。

訪問看護師　本荘　紀子

短歌

被爆者の悲願の第一歩！
（核兵器禁止条約発効）

この快挙　生きとし生ける　者たちよ
生きる望みぞ　この地球守ろう

被爆者の　悲願の一歩　踏み出せり
核保有国　それに応えよ

―西澤　求甫―

ご協力お願いします！

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

健康情報（兵庫県保険医協会）

―テレホンサービス―

③月のテーマ

月曜日　子宮内膜症について
火曜日　口臭について
水曜日　膝半月板の損傷
木曜日　味覚の障害
金土日　大切な心の健康づくり

TEL フリーダイヤル 0120－979－451