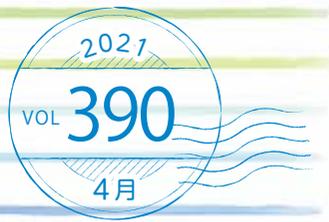




# のむらだより



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



## お雛祭りの可愛いメニュー

地域生活支援ハウスのむらだより  
キッチン 森本 方子

雪解けが進んで、春が来ましたね。昨年からお雛祭りのメニューを手まり寿司に変更しました。「手毬」は見た目も可愛く、古くから縁起物として飾られたり、着物などの柄に取り入れられてきました。子どもがまるまるという意味もあり、魔除けの意味もあります。手毬は六種（サーモン、エビ、イカ、タイ、マグロ、イクラ）です。たくさん種類を小さめに作れば色々な味が楽しめますし、色とりどりで手掴みでもパクパク食べられます。にぎり寿司はネタも大きくカロリーが高めですが、手まり寿司にすることでネタを小さくカロリーを抑えることができます。元々は京寿司と言われ、舞妓さんが大きな口を開けられないので、一口サイズでも食べられるものとして作られたと言われています。野村の舞妓さん方にも「小さいから食べやすいわぁ、色が春らしくて綺麗ね」と、蛤のお吸い物とともに大変好評をいただきました。さて皆さま、蛤はなぜ虫偏なのでしょう？答えはまた次回に。

### 朝のシャッターの開く時間が変更になります！

4月1日（木）より野村医院の朝の開院時間を下記のとおり変更いたします。

**変更前** 午前8時30分



**変更後** 午前8時50分



ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

医療法人社団 秀和会 野村医院



**募金へのご協力ありがとうございます**

受付窓口にて設置している募金箱から、ひよっこ新型コロナウイルス対策支援基金に一万円を寄付しました。ご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いたします。



当院では、これまで通り、**保険証をご持参**ください。マイナンバーカードは不要です。



国際女性デー

みさき漁

「女性蔑視」発言に端を発し、国内外を駆けめぐった「ジェンダー平等」問題は、日本が後進国であることを浮き彫りに。各国の男女格差を測る指数は、一五三國中一〇位、〇六年の八〇位から後退。女性議員数九・九%（一九〇國中一六七位）、女性管理職数一四・八%の実態も、英が「タンポン税」廃止、生理用品は贅品ではなく必需品の見出しの記事に、ええっ！と目を疑った。EUは、生理用品は贅品で必須品ではないと、最低五%の課税を求めているそうで、EU離脱で廃止されたとのこと。当然ながら、廃止を求める運動も背景に日本でも、大学生や会社員でつくる「#みんなの生理」がアンケートを公表。コロナ禍、金銭的理由で入手に苦労した学生二〇・一%。同会は、生理用品を軽減税率の対象にするよう求める署名運動から生まれ、今後必要なる人に届け、知識や教育を伝えたいと、ミモザの花を持ち、性暴力に反対し行われる「フラワーデー」は今や全国各地で持続的に開催。私たちは黙然に「今年度の国際女性デー」は、世界各国で多彩に行われ、誰もが人間らしく生きられるジェンダー平等の社会へと運動は続く。♥️すくなくならぬが、近づくことはできる。「無意識下の偏見」、誰もが気づかないままやり過ぎていないか、自らにも問う。(GK)

## ふれあい

# 鉄不足では ありませんか？

管理栄養士 笠井 裕美

四月から新しい生活が始まり、フレッシュな気分である一方で、体が疲れやすかったり、休んでも疲れが抜けないうる感じがありませんか？体が疲れやすい時は、血液を作るのに役立つ「鉄」が不足している可能性があります。鉄は、体内で血液の赤血球に含まれる「ヘモグロビン」を作るもとになります。ヘモグロビンは体が活動するため、欠かせない「酸素を体内に運ぶ役割」があります。鉄不足が続くとヘモグロビンが減り、全身に酸素が十分に運ばれず、体が疲れやすくなったり、集中力が低下しやすくなります。鉄には体に吸収されやすい「ヘム鉄」と、体に吸収されにくい「非ヘム鉄」があります。

「ヘム鉄」は豚や鶏のレバー、赤身の肉、あさりやハマグリなどの貝類に含まれています。「非ヘム鉄」は厚揚げ、小松菜、ほうれん草、納豆などに含まれています。非ヘム鉄でもこまめに摂ることで鉄の補給に役立ちます。毎日の食事に鉄を少しずつ取り入れ、疲れに負けない体を作りましょう。

# 健康一口 アドバイス

371

皆様は力が入り過ぎていないと言われたり、思ったりした経験はないでしょうか？私はテニスの試合や歯医者さんでの治療中は力が入り、抜こうと思えば思うほど抜くことが出来ません。スポーツでいえば力が入り過ぎることによって普段のパフォーマンスが発揮できないことは周知のことだと思います。

「力を入れ過ぎることは良くないことは分かるけどどうしたら抜けるの？」と思っている方も多いことと思います。冒頭でも述べましたが力が抜こうとする程度で、逆に力を入れる場所を

### リハビリ版

## コロナで疲弊しているこの世の中、時には肩の力を抜いて運動しましょう

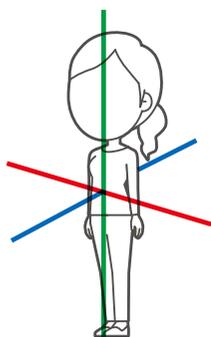
決めてしましましょう。力を入れる場所、それはお腹(下腹部)です。いわゆる丹田というところ。下腹部に力が入ると身体の中心にある仙骨(背中とおしりの間にある手のひら大の骨)が動きます。コマ回しを例にあげると、真ん中(芯棒)から回せば軽い力で長い間回り続けますが、端から回してもグラグラ

し、すぐに倒れてしまします。下腹部に力を入れ身体を中心とする仙骨から動き始めるようにしましょう。

①仰向けに寝ている状態から、おへそを通る縦の軸

②仰向けに寝ている状態から、ベルトのラインを軸(赤色)にして両方の太ももを頭の方向に向かって持ち上げます。両膝は曲げた状態からスタートしましょう。おしりにある骨(仙骨)が浮き上がるようになります。

③おへその縦の軸、ベルトの横の軸が交わる点(青色)を中心に身体を捻りたいのですが、安全な方法でお伝えします。イスに座っている状態から足を組み、胸が太ももに近づく様に上半身をゆっくり倒していきます。目安は各十回から行いましょう。下腹部が温かくなってきたなど意識がそこに向けば今回の目的は達成です。力を抜いて日常の動作が少しでも楽になることを願います。



リハビリテーション科  
前田 晃英

## 公害医療の方を対象とした教室のお知らせ

尼崎市では、公害医療の方を対象に「呼吸器教室・音楽療法事業」を行っています。当院のすぐそばにあるクレエル会館(旧赤とんぼの里)でも、下記の日程で事業を行っていますので、対象の方はぜひご参加ください。詳しくは尼崎市公害健康補償課(☎06-4869-3019)までお問い合わせください。

日時：金曜日 午前10時～11時半

体操		音楽療法	
4/23	8/27	6/4	9/10
11/12	1/21	12/17	3/11
(2022年)		(2022年)	

※新型コロナウイルス感染予防のためマスク着用をお願いします。  
※体温が37.5℃以上ある方や体調不良がある方は参加をお控えください。  
※いずれも申込不要、動きやすい服装でご参加ください。

### 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いております。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

### 春キャベツとソーセージの煮込み

- 材料(4人分)
- ・ソーセージ……………200g
  - ・春キャベツ……………300g
  - ・玉ねぎ……………1個
  - ・人参……………1/2本
  - ・セロリ……………1本
  - ・白ワイン……………50cc
  - ・ホールトマト……………1缶
  - ・水……………300cc
  - ・固形スープの素……………1個
  - ・塩コショウ……………適量
  - ・オリーブオイル……………適量

- 〈作り方〉
- ①玉ねぎ、人参、セロリはみじん切りにする。
  - ②鍋にオリーブオイルを入れ、弱火で①を甘味が出るまで炒める。
  - ③キャベツは大きめに切る。
  - ④ソーセージは竹串でいくつか穴をあける。
  - ⑤②に④のソーセージを入れ、中火で炒める。強火にして白ワインを入れ、水分がなくなるまで煮詰める。ここに、水、固形スープの素、適当に潰したホールトマト、③のキャベツを入れ、中火で30分程煮詰める。
  - ⑥水分が半分ほど煮詰まったら、塩コショウで味を調える。
- ひとり301kcal



※春キャベツは一年中店頭に並ぶキャベツより柔らかくて甘い味に、カロテンが3倍、ビタミンCも1.3倍含まれています。

## 短歌

九条で攻めよと井上ひさしさん  
九条は 守るだけでは 進まない  
世界に広げて 大きく前進  
非核神戸方式(四十六周年)永遠に  
核兵器 積んでいないと 申請が  
なければ入れぬ 神戸港には

西澤 求甫

## 健康情報 (兵庫県保険医協会)

### テレホンサービス

- 月曜日 川崎病とは
- 火曜日 最近の矯正歯科治療あれこれ
- 水曜日 肩関節の脱臼
- 木曜日 胃・十二指腸潰瘍
- 金土日 双極性障害とは

### ④月のテーマ

TELフリーダイヤル0120-979-451

※29日(木祝)は水曜日のテーマを放送します。