



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・笠井 裕美

のむら健康いきいき体操教室

転倒予防、運動不足解消、寝たきりにならないために！

新型コロナウイルス蔓延の影響によって外出や活動の機会が減少している昨今、筋力・バランス力・持久力などが低下し、転倒リスクの増大、その結果生じる寝たきりを予防する目的で、地域の皆さんと運動が出来る場を設けられたらと思います。

【第1回：5月16日】

日時：毎週月曜日（祝日を除く）13：20～13：50

場所：野村医院 2階奥 リハビリテーション室

持ち物：動きやすい服装、

来院時はマスク着用をお願いします。

申し込み方法等：参加費無料、事前申し込み不要

※野村医院はじめての方もぜひ、ご参加ください。
お待ちしております♪

担当：野村医院リハビリテーション科
理学療法士 前田晃英、武田雅子

お問い合わせ：☎06-6481-4207

リハビリテーション科
（前田、武田）まで



感染対策実施中

お花見弁当で 春を満喫

地域生活支援
ハウスのむら
だより



厳しい寒さの冬が終わり、やっと春と思った矢先にコロナ第六波が大流行。多数のコロナ感染者が出ました。外出は無理です。息をひそめて感染予防対策を実施している中、でも自然は巡っていきます。桜の開花が聞かれると、お



花見の気分です。昨年コロナで外に行けず、お花見弁当を食堂で皆で食べましたが、今年も同じです。でも今年は四月二日に、お弁当箱に詰め

ました。お膳の上には満開の桜の花をあしらった敷紙を置き、お弁当の中には桜色のサーモンが乗ったちらし寿司、ほうれん草のおひたし、杏仁豆腐、イチゴ等を詰めました。お弁当を目にする、利用者さんは「オーッ！」と歓声をあげ、大変喜ばれ、皆さん完食でした。食後、お花見ドライブに出かけられ、春を満喫していただき、厨房も大満足の一日でした。来年こそ桜の下で手作り弁当を広げられることを祈っています。 厨房 四方 静子



医療と福祉の充実を

みさき漁

ふれあい

二〇二二年七月から尼崎市の「子どもの医療費制度」が前進します。現在、医療費窓口負担（通院）は市民税所得割額二三・五万円未満の世帯で小学一年～三年は一日八〇〇円（月二回まで）、小学四年～中学三年は二割負担ですが、七月からは小学一年～中学三年まで一日四〇〇円（月二回まで）に、二

三・五万円以上の世帯は、現在三割負担なのが一日八〇〇円（月二回まで）となり、市民税非課税世帯は中学三年まで無料となります。そして、入院は高校卒業までですべての子どもが無料になります。これは、すべての子どもたちが安心して医療を受けられるために「中学卒業までの無料化」を求める運動が、尼崎社会保険推進協議会等の団体や個人の中から起こり、一万四七七三筆の署名とともに請願書が提出され、市長の実施の決断を後押しし、一歩前進させることができました。しかし、通院が中学三年まで無料になるのは全体の二割足らずで、まだまだ充分とはいえません。故・野村和夫先生が存命の時から当法人は、「三つの願い」の一つに「医療と福祉を充実させよう」を掲げています。この願いのように、更なる充実を求め、この運動に賛同し、推進していきたいと思えます。

(H・N)

栄養ニュース -253-

ムセと誤嚥について

管理栄養士 笠井 裕美

ムセは飲食物が気管へ入りかけた時に、吐き出そうとする自己防衛反応で起こります。吐き出しきれなかった飲食物が気管に入ってしまうことで誤嚥性肺炎の原因になり

②水分はゼリー状にしたり、とろみをつけましょう。サラサラの水分が一番ムセやすいため、ゼラチンや増粘剤を使ってゼリー状やトロトロの状態にすると、安全

①パサついたおかずは餡かけにしましょう。パサついて口の中でバラバラになる魚料理などでも、餡かけにすることで喉ごしが滑らかになり、飲み込みやすくなります。

③誤嚥しやすい食品には注意しましょう。パサつく物…カステラ、高野豆腐、ふかし芋、ゆで卵。



に水分補給ができます。喉に張り付く物…のり、わかめ、もち、ウエハース。酸味の強い物…酢の物、かんきつ類。

⑤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/陰嚢水腫

火曜日/臍ヘルニアとは

水曜日/性器ヘルペス

木曜日/社交不安症(社交不安障害)とは

金土日/突発性難聴

※3日(火・祝)〜5日(木・祝)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

無料で

公害医療の方は定期的な検査が受けられます

公害医療をお持ちの方は四ヶ月に一度、血液検査・心電図・レントゲンなどの検査を無料で受けることができます。検査をご希望の方は医師にご相談下さい。

- 血液検査：肝機能などの検査
- 心電図：心臓などの検査
- レントゲン：肺などの検査



職員 **リレー①**
エッセイ
心穏やかに健康づくり

もうすぐ六十歳に手が届く年齢になり、いかに今の体を維持していくかが私の課題になってきました。出来る限り健康で、少しでもきれいに歳をとりたいという欲もあり、アンチエイジングに通いだし、休みの日には季節の花を見によく歩いたりもしています。私にとってこの散歩は気持ちの面でも心穏やかになりま

吉浜 英美

病は気からといいますが、その通りだと思っていて、あまり考えこまないようにもしています。仕事の上でも、家庭の中でも、とありあえずやってみよう、だめならまたかんがえればよい「タンクルナイサー」の精神です。

小規模多機能型 居宅介護のむら

この職場には、六十代、七十代でも、いきいき働いている先輩達がいいます。私の目標です。心穏やかに健康づくりに前向きです。

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

短歌

ロシアの非業!
ウクライナの悲劇!

良心の欠片もないのか
プーチンよ
子どもの未来の
芽を摘みとるな

一日も早く平和が
もどかれし
千万からなる
難民に春を!

—西澤 求甫—

お知らせ

のむら健康いきいき体操教室

初回
◎とき 5月16日(月)
午後1時20分〜午後1時50分
以降、毎週月曜日開催予定

※新型コロナウイルスの影響により、その他の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。