



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

骨粗鬆症は、骨の中がスカスカになり骨がもろくなってしまう病気です。骨粗鬆症の患者数は我が国では1590万人と推定され、超高齢化社会を迎え骨粗鬆症の患者数は年々増加しています。

女性にとって骨量の低下は自然のことであって、特に50歳前後の閉経以降は、女性ホルモンの減少とともに骨密度が低下、女性では60歳代で約5人に1人、80歳代で約2人に1人が骨粗鬆症であるといわれています。骨粗鬆症は女性にとって加齢とともに自然に発生する疾患といえます。骨粗鬆症になると全身の骨がもろくなるため、軽い力が加

骨粗鬆症について

わるだけで骨折しやすくなります。骨折しやすい部位は、腕の付け根や背骨、手首、足の付け根があげられます。骨折の中でも特に大腿骨頸部骨折は、寝たきりの要因になります。また、腰の骨の骨折は、腰痛や背骨が曲がり、生活の質の低下につながります。いずれの骨折も寿命が短くなる可能性が高く注意が必要です。

骨粗鬆症は、骨密度を測定して診断します。野村医院では、手のレントゲンを撮って骨密度を測定します。手のレントゲンを撮るだけなので数分で終了します。骨粗鬆症の治療薬には、注射薬と内服薬があります。その人にあった薬をお勧めしています。骨粗鬆症の人は薬で治療した人比べて、薬で治療しなかった人は1〜2年経過すると骨折が増えています。

一度骨折すると、骨折したことがない人と比べて骨折する危険性が16・9倍に高まります。骨折をおこなさないためには、バランスの良い食事、適度な運動とともに、薬による治療を続けることが大切です。詳しくは、かかりつけ医（榎垣？もしくは整形外科の先生）にご相談ください。

院長 榎垣 一行



祝 百歳!! おめでとうございます!



歳は通過点に過ぎないと思う位元気で。いつまでも元気な姿を見せてください。5人目6人目と100歳のお祝いを今後もしていきたいと思っています。

小規模多機能型居宅介護のむら 中西 純平

小規模のむらで、4人目の100歳が誕生しました。若元美代子さんお誕生日おめでとうございます。小規模のみんなで盛大にお祝いさせて頂きました。今回は息子さんにも参加して頂き、終止笑顔で過ごされています。職員による祝いの踊りも披露してもらい賑やかな時間となりました。まだまだ100



年末年始のお知らせ

リハビリ、送迎業務は12月28日(土)まで平常通り。

12月29日(日)から1月3日(金)までお休みします。

休診に際しましては、ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。



日付	12月				1月			
	28	29	30	31	1	2	3	4
時間	土	日	月	火	水	木	金	土
午前9時～正午	○	▲	休診	休診	休診	▲	▲	○
午後2時～7時 (土曜は2時～5時)	5時 まで	×	休診	休診	休診	×	×	5時 まで



迷惑なプレゼント

みさき漁

ふれあい

政府は、この12月2日から現行の健康保険証の発行を停止し、マイナカードと保険証を一体にする「マイナ保険証」の一本化を強行しましたが、現行の保険証は、今後最長で1年は使用できます。マイナ保険証の利用率は9月時点で国家公務員が13・58%、国民全体が13・87%です。政府は217億円の税金を使って、利用促進にやっきになりましたが、さほど効果は出ていません。健康から「資格情報のお知らせ」が送られていますが、マイナ保険証の読み取りができなかった時のための保険情報を記載したカードで、トラブルに備えてマイナ保険証とセットで持つことになっています。この「資格情報のお知らせ」を発送させるために、107億円の税金が使われています。また、12月2日以降、マイナ保険証を持たない人には、今回は申請なしで保険証の代わりとなる「資格確認書」が発送されます。この交付のために281億円の税金を投じています。保険証を廃止しながら、保険証と同じ内容の「資格確認書」を配るのはいかがでしょうか？ 私たち国民もわけがわからなくなってしまうと思います。シンプルに現行の保険証を残し、マイナ保険証に移行したい方は移行する選択制でいいと思うのですが。医療現場も大混乱しています!! (H・N)

くらしのページ

今日からできる防犯対策

今年もあと一か月となりました。最近、ニュースなどでは詐欺や空き巣などの話が多く報じられています。特に年末はそういった犯罪が増えるので、今回は防犯対策についてご紹介したいと思います。

兵庫県でも発つ詐欺は?

①役所職員を語る詐欺… 犯人は役所職員を名乗って電話を掛けてきます。「すぐに手続きをしないとお金が返ってこない」などと言って手続きを急がせ焦

らせます。 ②警察官をかたる詐欺… 「逮捕状がでている」や「あなた名義のカードが悪用されている」などと言って不安にさせ、通帳やカードを調べるといふ名目で騙し取ります。

必ず鍵を閉めることです。 玄関だけではなく、窓や裏の戸なども確認しましょう。ゴミ出しなどの短時間でも鍵を掛けるように心がけてください。留守中も部屋の灯りを付けて在宅を装うのも有効的です。夜間でも複数の部屋の灯りを付けておけば家族がいるように思わせることができます。

また、NTT西日本では70歳以上の方には、電話を掛けてきた相手の電話番号が表示される「ナンバードイスプレイ」や、非通知で掛かってきた電話に番号を表示して掛け直すように音声案内する「ナンバークエスト」などの無償化サービスを行っています。

少し気になることで防犯になることもあると思います。年末年始を安全に過ごしましょう。

町田美枝さん 介護士

当り前のことですが、

久しぶりの病院以外への外出は、車椅子生活になって家族でお出かけするのが難しくなっている状態の中、とてもありがたく思っています。楽しみがあるように、毎月企画実行されているご苦労を思うと、感謝の気持ちでいっぱいになります。

久しぶりの病院以外への外出は、車椅子生活になって家族でお出かけするのが難しくなっている状態の中、とてもありがたく思っています。楽しみがあるように、毎月企画実行されているご苦労を思うと、感謝の気持ちでいっぱいになります。

その後、お天気に恵まれ散策できる日もあり、その頃にはセンターションも見頃を迎え、たくさんの方で



今年も記録的な猛暑と少雨の影響でコスモスの開花が遅れ、10月28日にやっと開園。初日は生憎の雨模様でドライブに変更。コスモス園に近づくと車窓からでもはっきりするほど、河川敷に広がるオレンジ色のキバナコスモスが出迎えてくれ、少しの時間でしたが皆様に喜んでいただき、職員もホッと一安心。

久保 磨美



恒例のおでかけイベント

秋の訪れを感じ、一面に広がる様々な色のコスモスが青空の下で風に揺れ、とても美しい景色を見せてくれました。今年も利用者の皆様から喜びの声を頂戴し、職員一同大変嬉しく思っております。また来年も花々の間を歩きながらお話ししたり、秋の風を感じながら景色を楽しんだり、皆様と一緒に素敵な時間を過ごせるようお願いいたします。

⑪ 職員 エッセイ 特養にいる父の暮らし

私の父は91歳、数年前より特養にてお世話になって暮らしています。毎日単調な生活にならないうつた、

色々な催し物が企画されています。先口、父も参加させていた「夢よ叶え!! 難波への観光ツアー」では、実習にいられた高校生、専門学生、職員の方々と大型観光バスに乗り、ワッハ上方や昔懐かしい丸福珈琲に行き、おしゃべりをしながら楽しい時間を過ごし、道頓堀を散策して帰ってきました。

厨房 古賀 尚美

お知らせ

似顔絵教室

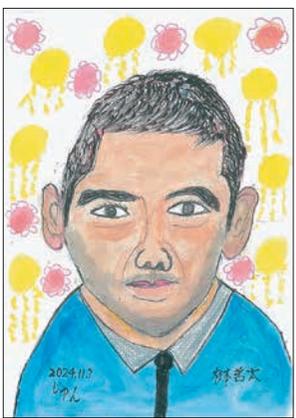
◎とき 毎月第一木曜日 午前10時～ ◎ところ 地域生活支援ハウスのむら ◎参加費 300円

のむら健康いきいき体操教室

◎とき 毎月第一・第三月曜日 午後1時20分～ ◎ところ 野村医院2階リハビリ室 ◎参加費 無料



みさき漁さんの 似顔絵教室ギャラリー



生徒さんの作品

健康情報テレホンサービス

固定電話からはフリーダイヤル **0120-979-451**
 携帯電話からは **078-393-1824**
078-393-1825
※携帯電話からのご利用には通話料がかかります

webでも! [兵庫県保険医協会](#)

放送テーマ 祝日は直前の放送日のテーマを放送します。都合により、放送テーマを一部変更することがあります。

12月	月曜日	女性の腫瘍に多い子宮筋腫
	火曜日	オーバードーズ(市販薬などの過剰摂取)
	水曜日	スマホ首
	木曜日	急性中耳炎
	金土日	緊張型頭痛

年末年始(12月27日(金)～1月5日(日))は「ヒートショック」のテーマを放送します