

発行 医療法人社団 汐咲会：井野病院 介護老人保健施設しおさきヴィラ
サービス付き高齢者向け住宅しおさきケアコート
しおさき訪問看護ステーション しおさき鍼灸施術所
株式会社 サ ー ブ：居宅介護支援事業所・訪問介護事業所しおさきサーブ
認可保育所型認定こども園どんぐり保育園
編集 井野病院 総務課 〒671-0102 姫路市大塩町汐咲1丁目27番地
TEL 079-254-5717・FAX 079-254-5751 ホームページ <http://www.inohos.com>



理念
安心と信頼の医療
福祉を提供する

新年のごあいさつ



汐咲会グループ 医療法人社団汐咲会 理事長
井野病院 院長 井野 隆弘

皆様 新年あけましておめでとうございます。今年は「卯」年。飛躍の年です。

新型コロナ（COVID-19）で、過去 3 年間はまるで失われたような年月でした。

そんな中、井野病院は地域の方々に早く免疫をもってもらうため、ワクチン接種に積極的に取り組むことにしました。幸いにも当病院には関西でも数少ない感染症指導医が勤務してくれていましたので、コロナ感染対策について指導を仰ぎながら、一昨年（2021 年）5 月からいち早いコロナワクチン集団接種の開始に踏み出しました。

加えて、発熱入院者でコロナ陽性者の一刻も早いコロナ病棟への転出のために、同年 9 月からコロナ感染者専用病棟を開設しました。コロナのレッドゾーンは感染症全般に対応できるように陰圧の病棟（ドアを

開けても外に空気がもれない）に作り変え、軽～中等症レベルの感染者を受け入れてきました。

その間、昨年 7 月に当老健施設で集団感染（クラスター）が発生しました。しかしそれを迅速に終息させ、コロナ担当職員から感染者を一人も出さなかったことは日頃の感染防御訓練の成果の賜物だと考えています。頼もしい医師・看護師・薬剤師・事務員・介護職員・リハビリ職員・その他多くの職員たちは自覚をもって感染防止対策をやり続けてくれています。職員の働きを誇りに思います。

当初は恐る恐る取り組んだ新型コロナでしたが、医療者は何をなすべきか？ どう行動すべきか？ 病院は何をしなければならぬのか？ 実地で教わった貴重な一年半でした。

井野病院は今も新型コロナ受入の重点医療機関としての役目を果たしており、重要な地域医療の一翼を担っています。今後も変わらず、地域の皆様のご要望にお応えし、もっともっとお役に立てる汐咲会グループでありたいと考えています。



医師異動のお知らせ 後任医師のご紹介

1/1 付

整形外科

火曜日 眞田祐輔医師 → 吉田健亮医師

内科

水曜日(午前・午後診)開始 山本慶政医師

※診察時間等詳細は、受付に設置している担当医表、井野病院ホームページにてお知らせしています。

内科 山本^{のぶまさ}慶政 医師

■ 出身大学: 兵庫医科大学
(平成2年卒)

■ 主な所属学会: 日本内科学会、日本産業衛生学会

■ 専門分野: 一般内科

■ 治療方針: 現在、おかかりの病気やご年齢に関連して発症の可能性が高くなってくる病気がございます。例えば三大生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)からの脳卒中、心筋梗塞、女性が閉経後5年を経過してからの骨粗しょう症などです。これらに関連する検査を(40歳以上の最多の死因である)癌のチェックにも役立ててまいります。



吉田医師の紹介は次号に掲載予定です。

予防接種のご案内

新型コロナ

新型コロナワクチンがまた猛威をふるっています。井野病院では引き続き接種予約の受付を行っています。

対象者 市町村から接種券が届いた方、前回接種から5ヶ月以上経過している方で、1回目・2回目接種を完了した**12歳以上**の方

井野病院以外の医療機関、集団接種会場で接種を受けた方、姫路市民以外の方も申込可能です。

インフルエンザ

この数年インフルエンザにかかる人が少なかったためにインフルエンザに対する免疫を持たない人が増えています。予防接種を受けてしっかりと備えておきましょう。

かかりつけの患者様へ

定期診察の患者様で予防接種をご希望の方は、診察前に受付にお申し出ください。

新型コロナ、インフルエンザの予防接種をご希望の方は、井野病院受付窓口へ直接、またはお電話でお申し出ください。

電話受付時間 13:00～19:00

(木・土は 16:30) 日・祝日休み

井野病院

TEL 079-254-5553

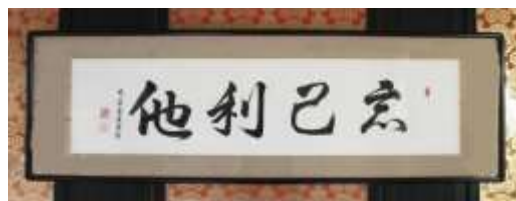
忘己利他 (もうこりた)

井野病院受付の後方に「忘己利他」と書かれた額がかかっているのにお気づきでしょうか。この額は姫路市出身の元・書写山円教寺住職で現・比叡山

延暦寺を総本山とする天台宗のトップ・第258世天台座主である大樹孝啓(おおきこうけい)師の直筆の書。ご本人のご厚意により当院に寄贈してくださいました。

【忘己利他とは】 伝教大師最澄の言葉に『己を忘れて他を利するは慈悲の極みなり』という言葉があります。人間の性(さが)として、私たちはどうしても自分中心に考えてしまうことがあります。もっと欲しい、こうして欲しい、とまわりに望むことが多くなりがちで、我欲が先立つのです。つまり我欲が先に立つような生活からは幸せは生まれないのだということです。自分のことは後にして、まず人に喜んでいただくことをする、そこに幸せがあるのだという言葉です。

私たち夕咲会グループ職員一同は「忘己利他」の精神を深く心に刻み、心のよりどころにしたいと想っています。



高血圧の基礎知識


高血圧自体にはほとんど自覚症状がありません。高血圧の怖さは多くの臓器・部位にさまざまなかたちで合併症が現れることです。



合併症

高血圧状態では、血管の壁につねに強い圧力がかかっています。血管壁はその圧力に対応して次第に厚く硬く変化して動脈硬化になります。そうすると血管の弾力性が失われ、血管内部はますます狭くなって血圧がさらに上昇する悪循環に陥ります。この悪循環が続くと、やがて「合併症」が起こります。

高血圧のおもな合併症（臓器障害）

 脳	脳の血管が詰まる脳梗塞と、血管が破れる脳出血があります。発作時は麻痺や舌のもつれ、めまい、嘔吐、意識障害などが起きます
 眼（網膜）	眼底出血などが起こり、視力が低下することもあります
 心臓	冠状動脈の動脈硬化による狭心症や心筋梗塞、高血圧に対応し心臓がオーバーワークを続けた結果生じる心肥大（心臓の壁が厚くなった状態）、それらによる心不全などが起きます
 腎臓	尿にタンパクや赤血球が出たり、むくみなどが現れます。腎機能低下が進行すると人工透析を受けないと生命を維持できなくなります

高血圧になりやすいのはどんな人？

高血圧の人の大部分は、血圧を上げる原因を特定できない「本態性高血圧」というタイプです。腎臓や神経系などの何らかの遺伝的な異常に生活習慣や環境の要因が加わって起こります。

血圧を上げる要因

●塩分の摂りすぎ ●加齢 ●ストレス ●激しい運動 ●寒さ ●外気温の急変（入浴時の脱衣やいきなり熱いお風呂に入った時、冬季に暖かい室内から外出する時など） ●睡眠不足 ●過度のアルコール摂取 ●便秘時などの力み ●運動不足 ●肥満・過体重 ●遺伝による体質・動脈硬化などの病気 ●性格（すべてを一人で抱え込むタイプの人）等

血圧をコントロールしよう

一番のポイントはやはり減塩です。食塩 1 日 6 g 未満を目標にしましょう。



減塩のアイデア

- ♥調味料は少なめに
- ♥だしのうまみを生かす
- ♥酢やかんきつ類の酸味や香辛料を使って味付けにアクセントをつける
- ♥減塩しょうゆや減塩みそ、ナトリウム含有量が少ない塩（カリウムが多い塩）を使う
- ♥一品に集中して食塩を使い、あとは無塩で
- ♥麺類のスープは飲まない
- ♥漬物や汁物は少なめに
- ♥料理全体に味をつけるのではなく、料理の表面に味付けを（例：魚料理は煮付けよりも焼き魚か付けしょうゆで）
- ♥うす味に慣れ、食材の味を楽しむ
- ♥新鮮な食材を使って料理する
- ♥インスタント食品はできるだけ控える

生活習慣を見直しても十分に血圧が下がらない場合は降圧薬が処方されます。降圧薬にはいくつかの種類があり、病状に応じて処方されます。それぞれに服用の注意点、現れやすい副作用などがありますから、医師や薬剤師の説明をよく聞いて正しく飲み続けましょう。自己判断で飲んだり飲まなかったり、勝手に飲むのをやめるのは危険です。

高血圧は症状がほとんど現れずに静かに体をむしばんでいきます。ですから血圧がどのレベルにあるのか、合併症の気配はみられないか、定期的な受診や検査を欠かさないようにしましょう。



年始のご挨拶

汐咲友愛会会長 神田千津代

新年 明けまして おめでとうございます。

昨年コロナ、コロナで汐咲友愛会の活動も最小限に抑えて開催致しました。勉強会ではフレイル予防の運動と食事、体組成成分測定を行い、自分の体を知ることができました。これも会員の皆様の前向きな姿勢と、井野院長先生はじめ理学療法士や管理栄養士の先生方のご協力であると感謝致します。本当に楽しく、勉強をさせて頂きました。まだまだコロナ禍で油断はできませんが、会員の皆様もコロナ、インフルエンザの予防対策を十分に行って、今年も勉強会を楽しみ、人と人とのふれ合いを大切にして元気に過ごしたいものです。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

第3回勉強会「世界糖尿病デー」に参加

11/14(月)、井野病院「世界糖尿病デー」のイベント(会場:井野病院1階図書室・談話コーナー)に会員6名が参加しました。血糖値測定コーナーや展示コーナーがあり、展示コーナーでは清涼飲料水に含まれる砂糖の量、糖尿病のパンフレット、糖質の少ない食品などが展示されており大変参考になりました。改めて糖尿病の自己管理の大切さを感じました。



(会員 O)

第4回勉強会開催報告

12/1(木)、井野病院 2 階会議室にて「体組成成分測定」の勉強会が開催され、会員 6 名が参加しました。

●汐咲会友愛会会長挨拶

●体組成成分測定:1 人ずつ測定を行い、体脂肪や筋肉量などを知りました。「痩せているから、筋肉をつけて、体重を増さなアカン」「痩せないとだめだわ」などの声をきくことができました。



●フレイルにならない食事:管理栄養士による具体的な説明や「フレイルチェック表」を使



って自分のフレイルチェック度を調べました。

●椅子に座ってできるフレイル予防の運動:理学療法士の説明の元、みんなで体を動かしました。

【「フレイル予防の運動」で筋肉の7つの役割】

1. 体を動かす、姿勢を安定させる
2. 衝撃の吸収、血管・臓器の保護
3. ポンプの機能
4. 代謝を上げる
5. 免疫力を上げる
6. ホルモンの生産
7. 水分を蓄える



今回も盛り沢山で充実した勉強会でした。

(会員 S)

汐咲友愛会活動予定のご案内

- 第5回勉強会 2/20(月)健康教室に参加
- 第6回勉強会 3/15(水)15:00~16:00
 1. 講演会「糖尿病とフレイル」
講師:井野隆弘院長
 2. 1 年を振り返って
 3. 来年度役員選挙

会員募集中

汐咲友愛会事務局へご連絡下さい。
(TEL 079-254-5553 井野病院/代表)



リハビリテーション科からイベントやリハビリに関するいろんな分野の情報を皆様の元にお届けします。

あけましておめでとうございます。2023 年がスタートしました。本年もリハビリテーション科をよろしくお願いいたします。

さて、年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか。毎年変わらず寒いですし、テレビでは帰省の話題がちらほら…。家族・親戚が帰省されたりと、家にいる時間が多かったのではないかと思います。そんな2023年は、「肩甲骨の運動」で気持ちよく始めていきましょう。

肩甲骨の運動

年末年始は寒くて身体が縮こまったり、おうち時間でテレビや読書、ゲーム、スマホ・タブレット等、猫背の姿勢が増える時間が多くなります。猫背の姿勢になると、肩甲骨が外側で固まってしまう姿勢となります。肩甲骨をしっかりと動かして姿勢を改善することで、歩行時にも良い影響が出てくるので、年末年始に固まった身体をしっかりと動かしていきましょう。



【方法】

- ①背筋を伸ばして胸を張ります
- ②手のひらを自分に向けて、肘をつける(写真左)
- ③手のひらを外に向け、肩甲骨を寄せます(写真右)
(リハビリテーション科/三木原)



「お年玉」の由来

お年玉は子ども達にとって年に一度の大イベント。皆さんの中にもお子さんやお孫さんなどにお年玉をあげた方は多いのではないのでしょうか？



さて、このお年玉の由来をご存知ですか？

お年玉はもともと子どもにお金をプレゼントすることではありませんでした。由来は諸説ありますが、有力な説は各家庭でまつられていた「歳神(としがみ)様」(年末年始に五穀豊穡を祈りまつた神様)に関係しているといわれています。

年末に供えた「御魂(みたま)」がやどった丸餅(鏡餅)を、歳神さまが帰られるタイミング(松の明け)に家長が「おさがり」として家族に分け与えました。このお餅のことを「御歳魂(おとしだま)」と呼んだそうです。この「御歳魂」を食べることで神様の力に触れ、ご加護を頂き、1年を無事に過ごせるようにと祈りました。昔は、お年玉は周囲の大人ではなく神様から頂くものだったのです。

次第に金品を渡すようになり、室町時代から武士は太刀、町人は扇、医者丸薬を贈ったとされています。現在のようにお金を渡すのが主流になるのが、昭和の高度経済成長頃と言われています。団塊の世代が生まれて家族数や世帯数が増えたことによって、それぞれの家庭で餅をついて歳神様へ供えること自体が徐々に減少し、その代わりに手軽に準備できるお金に変わっていったというのが主な背景です。

これからはお年玉をあげる時に、ちょっとお年玉の由来を伝えてみると、もらった子ども達はそのありがたみを感じてくれるかもしれませんね。



どんぐり保育園日記

クリスマス会

「今日はサンタさんが来る日ー!!」とうれしそうに登園してきた子どもたち。スキップをしながら部屋に入っていく子もいました。

まずは、ピアノコンサートで素敵なクリスマスソングを聞かせていただきました。ピアノを弾く真似をしながら曲に合わせて身体を揺らして楽しんでいました。



その後はいよいよリンリンリン♪シャンシャン♪とあの音が…。「あー!サンタさん来たー!」と立ち上がって大興奮。背の高〜いサンタさんとノリノリのトナカイさんの登場です。一緒にゲームをしたり、サンタさんのギターに合わせて英語で歌をうたったりと大盛り上がり。

「WOHOHOHOHO!」と大きな笑い声のサンタさんのおかげでみんなも笑顔いっぱい。

そして、待ちに待ったサンタさんからのプレゼントタイム。1人ずつ並んで「ありがとう!!」「Thank you!!」ときちんとお礼を言って受け取ることができました。サンタさんに会えて嬉しかったね。また来年も会えるといいね。



暖炉あったかいね〜

寒い寒い冬の到来。北風小僧の寒太郎がみんなの所へもやって来ました。寒さに強い子どもたちですが、保育園にある暖炉に火がつくと何故かこの場所に集まってきます。そして炎がゆらゆら



と揺れる様子に目が釘付けになります。不思議ですね。

この火を絶やさぬよう先生たちは暖炉前を通る時に火が小さくなっていないかチェック、子どもたちもチェック。消えそうな時は「あ〜大変、先生、火が消えそう〜」と教えてくれます。「それは大変、すぐに薪を入れて〜、どんどん入れて〜」と薪をくべます。

暖炉の前で絵本の朗読を聞いたり、悲しい時に立ち寄って気持ちを立て直したり、そして!時にはお芋を焼いてみたり。寒い日でも心温まるホッとスポットです。(岡本)



どんぐり保育園の保育士が、子ども達の日頃の様子をつづった「ブログどんぐりころころ」も是非ご覧下さい!
<http://dongurihoikuen.cocolog-nifty.com>

認可保育所型認定こども園 **どんぐり保育園**
TEL 079-254-3886

サービス付き高齢者向け住宅 しおさきケアコートだより

クリスマス

新型コロナウイルスの波もなかなか落ちつかず、今年もスタッフだけのクリスマスツリーの飾りつけとなりました。大きなツリーの前に、入居者様から「きれいね〜!」の声。クリスマスモード一色の館内となりました。



12/23(金)の夕食はクリスマスメニューでした。メインには骨付きチキン。皆さんナイフとフォークを上手に使って召し上がっていました。



とても寒い日でしたが、あたたかな笑顔あふれる食事会となりました。(大田)

サービス付き高齢者向け住宅 **しおさきケアコート**
TEL 079-254-0900

介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

文化祭 クリスマス会

デイケア クリスマス会を行いました。自分の思い出を話しながら準備や練習をし、当日はみんなで力を合わせ、歌に演奏に一生懸命に取り組みました。「来年も是非このような会を開いてください。」とおっしゃってくださいました。今後も笑顔で参加できる行事を考えていきたいと思っています。(姫野)



ゆず湯

入所 ゆずのスッキリとした香りが心を落ち着かせ、日々の疲れを癒してくれます。ビタミンC効果でお肌つるつる。肩こり、腰痛、冷え性、むくみが緩和されるとも言われています。



しおさきヴィラでも、12月の初旬お風呂にゆずをたくさん入れてゆず湯に入りました。風呂場中にゆずのいい香りが広がって、贅沢な気分になりました。(吉田)

スタッフが、しおさきヴィラの日常の様子などをつづった「しおさきヴィラのブログ」も是非ご覧下さい！

<http://www.inohos.com/villa/blog/blog>

介護老人保健施設 しおさきヴィラ
TEL 079-254-5767

しおさきサーブ特急便

下肢装具に対応した靴のご紹介

左右両方の足に、または、片方だけ下肢装具を着けても、実寸のサイズに比べ、足長・足幅・足囲が大きくなります。特に足幅・足囲が大きくなりますので、一般で販売している靴では足入れ部分が狭く、足囲が浅いため装具を着けた状態で靴を履くのは難しくなります。

- * 装具着用のまま履ける靴をお探しの方
- * 重くて大きい一般的な装具用の靴にお悩みを感じている方
- * 車いすでの座った生活にも適した装具対応靴をお探しの方

徳武産業のあゆみメーカーはサイズ展開が豊富で、片足販売も可能です。

足長 SS(20.0~20.5)~6L(28.0~28.5)

足囲 E~11E (あゆみの基準は3Eです)

* 足長 7L(29.0~29.5)以上及び足囲 17E サイズは特注になります。

* 内側補強は別途料金が必要です。

* 商品によってサイズ展開が異なります。



他にも、左右の脚長差で歩行に不便を感じている方にも左右の靴底の高さも片足ごとに変更が可能です。(特注になります)

詳しくはサーブまでお問い合わせください。

ご購入・お問い合わせ

しおさきサーブ

TEL 079-247-7666

井野病院

● 病気対応と健康維持サポート (079) 254-5553
内科(消・呼・肝胆臓・糖・神経)・整形外科・リウマチ科
眼科・耳鼻咽喉科・皮膚科・婦人科・小児科・放射線科
リハビリテーション科・人工透析・人間ドック・健診・救急受入

サービス付き高齢者向け住宅 しおさきケアコート

● 安心で健康的なシニアライフをサポート
(079) 254-0900

介護老人保健施設しおさきヴィラ

● 認知症・自立サポート 病院併設 (079) 254-5767

しおさき訪問看護ステーション

● 在宅医療・終末期サポート・24時間緊急対応
(079) 254-5631

しおさき鍼灸施術所

● 自然治癒力サポート (079) 262-6007

居宅介護支援事業所・訪問介護事業所 しおさきサーブ

● 在宅介護サポート 介護のトータルサービス 訪問介護
(079) 247-7666

認可保育所型認定こども園 どんぐり保育園

● 子育てサポート 完全給食 各種習い事
(079) 254-3886

医食同源

おでんを食べる時の減塩ポイント

年が明け、本格的に寒くなるこれからの季節に食べたくなる“おでん”ですが、何も考えずに食べていると、1食で5g以上の塩分を摂取してしまう、注意が必要なメニューの一つです。塩分摂取量が多くなりがちなポイントを把握し、上手にコントロールしましょう。

1. 具の選び方 定番のおでんの具の塩分量は下記の通りです。平天や竹輪、ごぼう天、はんぺんなどの練り物や魚加工品は塩分が多く、あれこれ食べるとそれだけで塩分過剰となってしまう。比較的塩分の少ない具材は厚揚げや焼き豆腐などです。練り物ばかりを選ばず塩分の少ない具材を選びましょう。色々な種類を楽しみたい方は、1個あたりを小さめに切りましょう。



2. つい飲んでしまう出し汁 一般的なおでんの出し汁は塩分が高めで、100mlあたり 1g前後の食塩が含まれています。出来るだけ飲まずに残すようにしましょう。つつい飲んでしまう方は、最初から出し汁を器に注がないという対策も有効です。また、味のしみた大根や蒟蒻は、塩分のある出し汁を飲んでいるのと同じことになります。出し汁の味付けも薄めを意識しましょう。

3. おでんにつける調味料 辛子、味噌だれ、柚子こしょうなど、地域により様々な調味料が使われています。姫路市民の定番、生姜醤油も含め、これらの調味料をプラスすることで更に塩分摂取量が増加してしまいます。もし調味料をつける場合は、おでんの味付けを極々薄味にしておく、練り物には調味料を使わない、などの工夫をしましょう。

(参考)

練り辛子 小さじ 1/2…約 0.2g
 柚子こしょう 小さじ 1/3…約 0.5g
 味噌だれ 大さじ 1/2g…約 0.3g
 生姜醤油 大さじ 1/2…約 0.7g



おでん(塩分控えめ)

【1人分栄養価】

エネルギー 270kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.3g
 炭水化物 23.9g 食塩相当量 1.7g

【材料】(2人分)

大根…200g
 ゆで卵…2個
 結び白滝…2個
 白菜…80g
 焼き竹輪…1/2本
 厚揚げ…1/2個
 ごぼう天…1本
 もち巾着…2個

副菜 2.5SV
 主菜 2.5SV

A { 早煮昆布…10g
 水…2カップ
 減塩だし…2g
 醤油…小さじ 2
 みりん…小さじ 2



【作り方】

- ① 汚れを落とした昆布を分量の水に30分程浸し、柔らかくなったら結び昆布を作る。戻し汁はとっておく。
- ② 大根は皮を剥いて輪切りにし、十字に切りこみを入れ下茹でする。白滝も軽く下茹でする。白菜は芯と葉の部分に分け、芯が軟らかくなるまで下茹でする。芯と葉を組み合わせ、巻き、巻き終わりを楊枝で留め、2個のロール白菜を作る。
- ③ 竹輪、厚揚げ、ごぼう天は半分に切り、もち巾着とともに湯通しして、油抜きをする。
- ④ 鍋に昆布の戻し汁と昆布を入れて火にかけ、Aを加えて調味し大根、卵、結び白滝を入れて弱火で20分ほど煮たら一旦火を止め冷ます。
- ⑤ 再び火にかけ、残りの具材を加え、更に20分ほど煮込む。
 ※お好みで練り辛子等を添える
 (管理栄養士/豊田)