

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

## コロナ対応で姫路市より感謝状

新型コロナ対策としてコロナ病床を開設するとともに、透析患者さんの治療や在宅療養中の急変者の受け入れ等に尽力し、姫路市の医療提供体制の確保に多大なる寄与をしたということに対し、姫路市から井野病院に感謝状が授与されました。2/15(水)、姫路市医監らが来院、井野院長とコロナ対策に関わったスタッフが代表して感謝状を受け取りました。



当院では2021年5月からのいち早い新型コロナワクチン集団接種の開始に加え、同年9月にコロナ感染者専用病棟を開設し、軽～中等症レベルの感染者を受け入れてきました。現在もコロナ受入の重点医療機関としての役割を果たしており、重要な地域医療の一翼を担っています。今後も地域の皆様のお役に立てる汐咲会グループであり続けるよう一層努力していく所存です。



## 3/13 以降も 井野病院及び関連施設では マスクの着用を



井野病院及び関連施設においては感染防止徹底のため、引き続きマスクの着用をお願いします。マスクを着用されていない場合は診療・ご利用をお断りすることがあります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 医師異動のお知らせ【4/1 付】

科	診察日	異動	後任
整形外科	火	吉田健亮医師	川崎一旭医師
	水	尾ノ井勇磨医師	生田健明医師
	金	山本裕也医師	伊藤達也医師
神経内科	第2.4土	田所功医師	中野由美子医師
循環器内科	月	米原昇吾医師	樋口功太郎医師
	金	山内由貴医師	麻田裕之医師

医師紹介は次号に掲載予定です。

※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。

## 3年ぶりに 井野病院 健康教室 開催 『メタボリックシンドロームとは』

2/20(月)、新型コロナ感染防止のため開催を見合わせていた井野病院健康教室を3年ぶりに病院2階会議室で開催しました。

### 体組成成分測定

参加者の体組成成分を測定し、結果を看護師から説明しました。



医師講演	メタボリックシンドロームについて	内科 犬島医師
------	------------------	------------

メタボリックシンドロームの概要、予防しなければいけない理由等をわかりやすく説明しました。



食事療法	メタボにならないための食事	管理栄養士
------	---------------	-------

予防に必要な「食事の5つのポイント」を説明。間食のお菓子の1日量を実物のお菓子を使って示したところ、参加者から「毎日食べ過ぎていたことに気が付いた」という声を聞きました。



### 【食事の5つのポイント】

- ①1日3回、規則正しく、楽しく食べる
- ②食べる順番は野菜から
  - ①副菜(野菜)→②主菜→③主食の順で
- ③よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目にする
- ④栄養バランスのとれた食事をする
- ⑤間食や飲酒をする場合、食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつける
  - ・間食は昼間にする(100kcal程度)
  - ・1日アルコール量は純アルコール量20g(女性はこの量の1/2~2/3量)

運動療法	メタボにならないための体操	理学療法士
------	---------------	-------

体操の効果や必要性を説明し、参加者全員でストレッチと百歳体操を実践しました。

参加者から「メタボリックシンドロームについて正しく理解できた。」という感想をいただきました。



### 第5回勉強会開催報告

第5回勉強会として、2/20 井野病院健康教室「メタボリックシンドロームとは」に会員5名が参加しました。

以下に勉強会の感想をご報告します。

**体組成成分測定** 3ヶ月前の勉強会で測定した後、お正月などがあったからか体組成は悪くなっていました。こうして時々体組成成分測定器で測ることで自分の体調が分かり、生活を見直す良いきっかけになりました。



**医師講演** メタボとは生活習慣病の前段階の状態を示すもので、具体的には糖尿病の境界型や、高血圧・脂質異常症・肥満など程度が軽くても重なって起こると糖尿病の発症や心臓・血管の病気につながりやすくなるとの事。メタボを甘く見てはいけないと思いました。

**食事療法** 友愛会の勉強会でいつも学ぶ“バランスのよい食事の摂り方”の大切さや間食の1回量やそのタイミングについて、またお酒の1日量を具体的に説明してもらい、改めて自分の食生活を振り返る良い機会になりました。



**運動療法** 体を動かすことの爽快感を実感できました。

勉強会に参加してよかったです。(会員S)

### 汐咲友愛会活動予定のご案内

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)

## 皮膚科 ケミカルピーリング開始

### ケミカルピーリングとは

ケミカルピーリングは、皮膚表面の古くなった角質を除去することによって、より若く、みずみずしい皮膚の再生を促す方法です。



### ケミカルピーリングの効果

くすみのないスムーズで柔らかな肌へ

古い角質を取り除き、毛穴引き締め作用で透明感のある肌へと導きます

シミを薄く

新陳代謝が活性化され、シミやニキビ跡といった色素沈着を改善します

オイリー肌・ミックス肌に

皮脂の分泌を抑え、テカリを防止します

水分保持力アップ

コラーゲンやエラスチンが増加し、肌にモチモチ感が生まれる、化粧のりが良くなる、小じわが目立たなくなるなどの変化を体験できます

殺菌作用

優れた殺菌効果でニキビの原因菌の増殖を防止します

ニキビ跡に効果的

特に赤みや茶色っぽい色素沈着に効果的です。ニキビ跡のでこぼこも穏やかに改善します

肌の老化予防に(アンチエイジング)

肌の新陳代謝がアップし、お肌のハリがよみがえります

### 施術前後の写真



### 治療の流れ

【安全で効果的に治療を行います】

専門医による診察⇒高品質のサリチル酸マクロゴールを顔全体に塗布後、ふきとり・洗顔(薬剤塗布時間 約5分)



※1ヶ月に1度程度、継続的に治療を受けるとより効果的です。

### 料金

	医師による カウンセリング代	ケミカル ピーリング代	消費税	合計
初回	3,600	3,000	660	7,260
2回目以降	1,000	3,000	400	4,400

健康保険対象外 (単位:円)

### ケミカルピーリング後に おすすめの美容液

ケミカルピーリング後は古い角質が取り除かれ、美容成分が肌の深部に吸収されやすい状態になっています。そのため美容液等を塗ると相乗効果が期待できます。

#### 【アスタキサンチン配合ジェル】 (クリニック専売品)

アスタキサンチンは紫外線などにより発生する活性酸素を強力に消去します。その抗酸化力はビタミンCの6000倍、コエンザイムQ10の800倍。シミ、しわ、キム、ハリ、弾力、たるみなどを改善し、アンチエイジングをサポートしてくれます。



当院皮膚科でアスタキサンチン配合ジェルを処方いたします。(6,600円・税込/15ml)

詳しくは井野病院皮膚科にてご相談ください



## 【女性特有のがん予防】 受けよう! 子宮頸がん・乳がん検診

井野病院では「子宮頸がん検診」と「乳がん検診」を同じ病院で、同じ日に受けていただけます。



市・町の住民健診		
	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	姫路市・たつの市・太子町在住の 18 歳以上の女性	姫路市・福崎町・太子町・たつの市、宍粟市在住の 40 歳以上の女性
検査内容	問診 子宮頸部検診	問診 マンモグラフィ
受診料	無料クーポン券のご利用を! 有効期限内に受診して下さい。無料クーポン券をお持ちでない方は受付にお問い合わせ下さい。	
申込・問合せ	井野病院 受付 TEL079-254-5553	

レディース検診		
	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	40 歳以上の女性	
検査内容	内診、子宮頸がん細胞診 経膈エコー【オプション】 ・体がん検診 6,600 円 ・HPV 検査 5,500 円	マンモグラフィ、乳房視触診
受診料	12,815 円	
申込・問合せ	予約制 電話でお申込下さい。 (月～土曜日 11～16 時) 姫路市住民の方、協会けんぽ(被保険者)の方は別途お申し出下さい 井野病院 健診センター TEL079-254-6852	

## 姫路市住民検診 無料クーポン券のご利用はお早めに

特定健康診査 胃がん検診 胃がんリスク判定  
肝炎ウイルス検診 子宮がん検診 乳がん検診

姫路市住民検診無料受診の有効期限は **3/31** です。昨年クーポン券が届いている方は期限内に検診をお受けください。

お申込・お問い合わせ：井野病院受付  
TEL 079-254-5553

## リ・ハ・ビ・リ・通・信

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。

朝にランニングしていると、散歩をしている人が増えたように感じます。気温も少しずつ高くなり、身体を動かしてみようと思う人が増えてきたのでしょうか。

### +10(プラス・テン)

厚生労働省は 2006 年から身体活動・運動に関する普及啓発の取り組みを行なっています。2013 年に改定されたものが「健康づくりのための身体活動基準 2013」と「健康づくりのための身体活動指針(以下、アクティブガイド)」です。

「健康づくりのための身体活動基準 2013」は専門用語もあり、読みにくいと思いますが、「アクティブガイド」は国民向けパンフレットとして作成されているので比較的読みやすいです。約 10 年前に出たものですが運動習慣を定着させる一歩として重要なものが挙げられています。

その「アクティブガイド」に出てくるキーワードが「+10(プラス・テン)」です。運動習慣というのは「1 回 30 分以上、軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上続けている」ことを指しますが、日々の生活の中に運動習慣を定着させるのは簡単なことではありません。

そこで健康寿命を延ばすために「これまでの生活に運動をプラス 10 分取り入れることから始めましょう」というのが「+10(プラス・テン)」です。

- 散歩の時に 10 分歩幅を大きくしてみよう
- 歩いたり自転車に乗って 10 分移動してみよう
- テレビを見ながら 10 分ストレッチをしてみよう 等



普段の生活に運動 10 分をプラスして運動習慣をつくっていきましょう。

(リハビリテーション科/三木原)

# 介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

## 個別レクリエーション

**デイケア** デイケアではご利用者様のご希望に応じてレクリエーションを行っています。数独プリント、塗り絵、写経、マシントレーニング等の中から好きなものを選んでいただいています。

数独プリントはとても難しく、頭を抱えながら取り組んでおられます。人気ランキング 1 位は塗り絵で、幼少期にかえたように一生懸命に色を塗っておられる姿はとても微笑ましいです。完成した作品は皆様にご覧いただけるようにボードに展示しています。(姫野)



## 節分の豆まき

**入所** 2/3の節分の日に豆まきを行いました。レクリエーションの時間に新聞紙を丸めて作った大きな豆。それを鬼に向かって力いっぱい投げました。邪気を払い無病息災で一年を過ごせそうです。



## レクリエーション

**入所** レクリエーションの時間に塗り絵、習字、脳トレ、点つなぎ等を行っています。皆さん真剣に取り組んでおられます。



(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

## 浴槽用手すり・バスグリップのご紹介



高齢者の家庭内事故が起きる場所として浴室は高い割合を占めています。特に浴槽をまたぐ動作は、片足立ちになるため不安定になり、転倒しやすくなります。

お風呂を利用する方の身体能力に合わせて、入浴に望ましい空間や入浴をサポートする介護用品があります。今回は安全で取り付けの簡単な浴槽用手すりをご紹介します。

浴槽用手すりは、浴槽の縁にはさんで固定する手すりです。主に浴槽をまたぐ時に使用します。両手でつかまりやすくなっている形状のものもあります。取付工事の必要がなく、すぐに使用できます。手すり部分がループ状になっている浴槽用手すりは、浴槽をまたぐ時のサポートだけでなく、シャワーチェアからの立ち上がりの補助や、浴室内での移動補助にも使えます。介護保険を使えるので、福祉用具貸与でレンタルすれば、自己負担額が 1 割～3割で利用することができます。担当のケアマネジャーにご相談してみてください。



パナソニックエイジフリー 入浴グリップ ユクリア コンパクト 130  
PN-L12211

詳しくはサーブまでお問い合わせください。

しおさきサーブ  
TEL 079-247-7666

# どんぐり保育園日記

## 節分

2/3 の節分に向けて、各クラスで鬼のお面の製作を楽しみました。自分の頭の大きさに合わせるために何度も作り直したり、鬼さんに負けないくらい怖い表情を作るにはどうしたら良いかを考え、何日もかけて頑張っている子もいました。できあがったお面は、それぞれ個性の光る作品で、これは鬼さんもビックリするかもしれないと大盛り上がり。



そして、いよいよ節分当日。子どもたちは「いよいよ今日は鬼さんがやってくるかもしれない…」と緊張感のある表情で登園…。各クラスで節分の由来をクイズ形式で学んだり「鬼はそと～福はうち～♪」と、「まめまき」の歌をうたって楽しむ姿が見られました。

すると…ドン！ドドン！ドドン！と太鼓の音とともにやって来たのは青鬼さん。泣きながら豆の代わりにボールを投げる子、勇ましく近づいて「鬼はそとー！」と退治しようとする子。反応はそれぞれでしたが、最後の方になると鬼さんの優しさに触れ、なぜか仲良くなっていました。みんなの心の中にある鬼も退治できたかな？



## 施設見学

5歳児の年長さんが美術館・好古園・動物園に施設見学に行っていました。

美術館では、静かに施設の方の話を聞いて外国の絵や彫刻を見ました。「美術館には初めて行く」という子もいましたが、みんな

の目にはどんな風に作品が映ったかな？

そして、次は動物園。動物園にはよく来ている子どもたち。「あ、オタリア！これはオシドリ！」と動物の名前をどんどん教えてくれました。キリンの首が長く見上げる子どもたち。大きかったね～。様々な動物に会えて楽しかったようです。



そして、園でのお稽古の力を発揮するべくやってきたのは好古園。今まで習った茶道の作法を思い出しながら、お菓子やお抹茶をいただきました。ちょっぴり緊張していましたが、素敵な環境で過ごした時間は、貴重な体験となりました。



## 交通安全教室

交通安全教室に参加し、小学校に向けて少しずつ準備をしている年長組さん。残りわずかとなった園生活ですが、たくさんの経験を重ね、自信をもって小学校に通ってくれることを願っています。



(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

### 雪景色

1/24(火)夕方より降りだした雪はあっという間に予想以上の積雪となりました。普段は閉めているカーテンを開け、降り積もる雪を眺めながら「風情があるね〜」。いつもとは違う夕食の風景となりました。



### 節分メニュー

2/3(金)節分、豆まきはできませんでした。が、夕食にいなり寿司と煮豆を召し上がっていただき無病息災を願いました。



### 花壇の果樹

しおさきケアコート東側の花壇にはレモン、八朔、福来みかんなどいろいろな果樹が植えられています。今年は金柑が豊作で、食後のデザートに皆さんに召し上げていただきました。とても甘く美味しかったようです。(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

### 喫茶こもれび閉店のお知らせ

井野病院 1 階、眼科前の喫茶こもれびが **2023/3/31(金)をもって閉店**します。長らくご利用いただきました皆様に心より御礼申し上げます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解ご了承ください。

なお、喫茶こもれびのコーヒーチケットをご利用の方はこもれびスタッフにお声がけください。(富士産業)



## 足に合った靴を履いて歩こう!

### 歩くメリット

毎日歩いていると以下のような変化が起こってきます。

- ◆脳が活性化する
- ◆視力が改善される
- ◆冠動脈疾患や高血圧を予防する
- ◆肺容量が増大する ◆骨密度が増加する
- ◆膵臓機能・消化機能が改善される
- ◆筋肉が強化される ◆関節炎を予防する
- ◆腰痛が緩和される ◆心が安定する 等



### 正しい靴を選ぼう

歩くメリットは多いですが、自分の足に合わない靴を履いて歩き続けると、足はもちろんのこと、膝や腰にも負担がかかります。自分の足に合った靴を履くことは健康のためにもとても大切なことです。

### 靴を選ぶポイント

- ①足の高さを調節できる 足に合わせて調節できる紐かマジックテープがおすすめ
- ②つま先は広く厚みがある 指を自由に動かせるくらいの7~10mm程度のゆとりが必要
- ③つま先は少し反りがあがっている 靴のつま先に反りがないと、蹴り出しにくくつまずきやすくなります
- ④かかと部分がフィットする 足が靴の中で動かないようにかかと部分がしっかりフィットしていることが大切です
- ⑤靴底に適度な弾力がある 足への負担を軽減するために路面からの衝撃を吸収するクッション性に富むものがおすすめです
- ⑥足が曲がる位置で靴も曲がる 曲がりにくい靴底に要注意。踏み返しが楽なものを選びましょう。



暖かくなって外歩きが楽しい季節。自分の足にあった靴を履いて、どんどん歩いてみましょう。

## 井野病院

●病気対応と健康維持サポート (079) 254-5553  
内科(消・呼・肝胆膵・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

### 夕食が遅くなりがちの方の注意点

私たちの身体は「体内時計」により約24時間周期でホルモンの分泌や栄養素の代謝などが調整されており、シフトワークや不規則な生活でこのリズムが乱れると、肥満や糖尿病、心血管系疾患、サルコペニア等の発症リスクを高めることが報告されています。

「夜遅く食事をすると太る」理由は、寝るまでに摂取したエネルギーを消費しきれないためと言われてきましたが、それだけではありません。食事を摂ると消化・吸収などによりエネルギーが消費されます(食事誘発性熱産生)が、これは朝よりも夜の方が低いことが報告されています。また、夕食時刻が遅くなり、昼食から長時間空腹時間が続くと、血液中の遊離脂肪酸が増加し、インスリンの効きが悪くなるため同じ栄養量の食事でも血糖値が上昇し、インスリン分泌も増加するため太りやすくなります。更に、脂肪を蓄積する働きをもつたんぱく質、BMAL1(ビーマルワン)も午後10時から午前2時までが最も多くなるとされています。仕事の都合などで、どうしても食事が遅くなる場合は、こういったメカニズムを念頭に置き対策をたてましょう。一般的に、食事を2回に分割することで1回の食事量、糖質量が減少し、食後の血糖上昇やインスリン分泌が抑えられ肥満防止につながると言われています。職場で夕方にサンドウィッチやおにぎりなどを摂り、帰宅後は夕方に食べた分を差し引き、おかずや野菜を中心に食べるようにしましょう。



## たっぷり野菜のちゃんぽん風スープ

### 【1人分栄養価】

エネルギー198kcal たんぱく質17.1g 脂質6.9g  
炭水化物22.4g 食塩相当量2.7g

### 【材料】(1人分)

シーフードミックス…50g

蒲鉾…20g

もやし…100g

キャベツ…100g

玉葱…50g

人参…30g

乾燥きくらげ…2g

ごま油…小さじ1

にんにく(チューブ)…1cm弱

A { 水…200cc  
鶏ガラスープの素…小さじ1  
醤油…小さじ1/2

牛乳…50cc

塩、粗挽き胡椒…少々



### 【作り方】

- ①シーフードミックスは解凍し、きくらげは水につけて戻しておく。
- ②蒲鉾と人参は薄い短冊切りにし、玉葱はスライスする。キャベツはざく切りにする。
- ③フライパンにごま油、にんにくを熱し、シーフードミックスを入れてさっと炒めたら、蒲鉾以外の野菜を加え更に炒める。
- ④野菜に油が回ったら、Aを加え、蓋をして8~10分煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら蒲鉾、牛乳、塩、粗挽き胡椒を加えひと煮立ちさせる。

(管理栄養士/豊田)