

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

松本たけあき総務大臣 井野病院来訪



6月下旬、松本たけあき総務大臣が井野病院に来られました。警備の関係で多数の警察官やボディーガードを伴うことから、患者様にご迷惑おかけしてはいけないからと午後の来院となりました。「患者の皆さんにご挨拶したかったのですが、よろしくお伝えください。」とおっしゃっていました。

来訪の目的は「コロナ禍の時にしっかりと播磨のコロナ患者の受入と治療にあたってくれた井野病院にお礼を言いたい」とのこと。いち早い新型コロナワクチン集団接種の開始に加え、コロナ感染者専用病棟の開設・患者受入を行ったことに対して大きな評価をしてくださり、努力の甲斐があったとスタッフ一同嬉しく思いました。

また、総務大臣の仕事についてもお話を伺う事ができました。総務省は国家の基本的仕組みに関わる諸制度、国民の経済・社会活動を支える基本的システムを所管し、国民生活の基盤に関わる行政機能を担う省とのことで、私たちの生活に大きく関係しています。そのトップとして省を管理監督しておられます。閣議で

は総理の隣の席でいらっしゃるようで、大変重要なお仕事をされていると感じました。このような力のある大臣が播磨におられることは地域住民にとって非常にありがたいことだと改めて感動しました。(CEO 井野節子)



令和5年度新型コロナ ワクチン接種のお知らせ

井野病院で春夏対象者の接種予約を受け付けています。

対象 初回接種(1.2回目接種)を完了した方で、●65歳以上の方 ●基礎疾患がある方 ●医療従事者 ●高齢者施設等の従事者(前回から3ヶ月以上空ける)

※上記以外の方は春夏の接種対象ではありません。届いた接種券は保管しておいてください。

費用 無料

ワクチン種類 オミクロン株対応2価ワクチン等

申込・問い合わせ 井野病院受付へ直接、またはお電話ください ☎079-254-5553

電話受付時間:13:00~19:00

(木・土は16:30) 日・祝日休み



7月～ 下肢静脈瘤専門外来 開始

毎週 土曜日 13:00～15:00

足がむくむ、足の血管が浮き出る、それは「下肢静脈瘤」かもしれません。下肢静脈瘤は足の血管の病気です。国民の10人に1人という高い確率で発症し、40歳以上の女性、さらに立ち仕事の人に多くみられ、出産経験のある約半数の人が罹患しています。

命にかかわることはないため関心が薄く、多くの患者さんが適切な治療を受けずに放置してしまっているのが現状です。

次のような症状がある方は、一度医師に相談してみませんか？

- 足の血管が浮き出て見える
- ふくらはぎがだるい、重苦感
- 足のむくみ
- 足のこむら返り(つり)
- 足がほてる・熱く感じる
- 足のむずむず感・不快感
- 足のかゆみ・湿疹
- 足の色素沈着
- 足の潰瘍(かいよう)



担当医師 心臓血管外科 ^{かじた}梶田 ^{だいすけ}大輔 医師

■出身大学:北海道大学(2007年卒)
■主な資格:医学博士、日本外科学会専門医、心臓血管外科専門医、再生医療認定医、再生医療臨床培養士、心臓リハビリテーション指導士、脈管専門医、下肢静脈瘤血管内焼灼術指導医、腹部ステントグラフト実施医、指導医:胸部ステントグラフト実施医



■主な所属学会:日本外科学会、日本心臓血管外科学会、日本循環器学会、下肢静脈瘤血管内治療実施管理委員会、日本ステントグラフト実施管理委員会、日本胸部外科学会、日本血管外科学会、日本リハビリテーション医学会、日本心臓リハビリテーション学会、日本脈管学会
■専門分野:心臓血管外科、再生医療

■臨床に関する得意分野:心臓血管系に関する治療全般、心臓の再生医療、静脈瘤血管内治療

■治療方針:患者さまのQOL改善を第一の目的とし下肢静脈瘤に対する血管内焼灼術ガイドラインや日本脈管学会・日本静脈学会会則に則った治療を行います。下肢のむくみ、倦怠感、痒痒感、皮膚病変を改善することでお仕事、家事、介護など実生活における負担、不安の軽減を第一のゴールとします。最新の治療方法を取り入れ、圧迫療法、日帰り手術、低侵襲手術を標準治療とします。美容面にも注意を払い治療を行なっていきたいと思います。

■趣味:ソフトテニス

7月～ 医師異動のお知らせ

科	診察日	異動	後任
整形外科	火	川崎一旭医師	和田悠花医師
	金	伊藤達也医師	山田慧医師

※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。

会計表示システム開始

井野病院の診療終了後、診療費の計算が完了した事を速やかにお知らせするために会計表示システムを導入しました。

流れ

- ①受付時に外来会計番号票をお渡します。
- ②診療費の計算が完了したら、外来会計番号が自動精算機の上のモニターに表示されます。
- ③番号が表示されたら自動精算機にてお支払いください。診察券をお忘れの方は外来会計番号票のバーコードでもお支払い可能です。



※ご不明点は受付へお声がけください。



骨粗しょう症 あなたの骨は大丈夫？ 骨密度検査のすすめ

骨粗しょう症とは

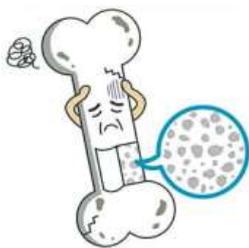
骨粗しょう症は骨のカルシウム量が少なくなり、骨がもろくなる病気です。

骨の量は20歳くらいでピークを迎え、その後、徐々に減少していきます。また閉経後は女性ホルモンが減少し、骨の量を急激に減少させるため、骨粗しょう症は中高年の女性に特に多い病気です。

健康な骨



骨粗しょう症の骨

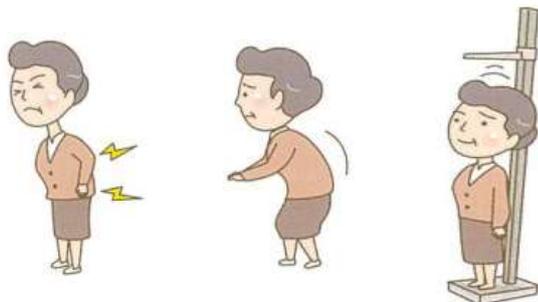


加齢によって腸管からのカルシウムを吸収する力が衰えることと、骨の新陳代謝（骨を壊す働きと骨を作る働き）のバランスがくずれることにより起こります。

**このような方は要注意！
お早めに整形外科を受診して
検査を受けましょう**

骨粗しょう症の症状

骨の量が減ってきてても、はじめは自覚症状のないことがほとんどです。気がつかないうちに骨粗しょう症がすすむこともあります。



背中や腰が
痛む

背中や腰が
曲がる

身長が
低くなる

骨粗しょう症がすすむと

●手首 ●腕の付け根
●足の付け根 ●背骨
等、様々な部位が骨折しやすくなります。また、一旦骨折を起こすと、次の骨折が起こる危険性が高まり、部位によっては寝たきりになったり介護が必要になったりします。



骨粗しょう症の検査

「自分の骨は大丈夫!」と思っていませんか？背中や腰の痛み、曲がり、身長が低くなったと感じる方は、是非一度、骨の密度（骨量）を測ってみましょう。

骨密度検査にはいくつかの方法がありますが、井野病院では、被ばく量が極めて少なく、迅速かつ精度の高いDXA法を採用しています。痛みもなく、じっと寝ているだけの検査です。

所要時間 実際の測定にかかる時間はわずか3分。衣服の着替えも含め10分程度です。

検査方法 レントゲン
室でベッドに横になります→安静にして測定、終了。



骨粗しょう症と診断されたら

骨粗鬆症の治療は続けていく事が大切です。治療が続けられるように、医師を中心として、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士が連携し、骨粗鬆症の予防と治療に取り組みます。

井野病院には、日本骨粗鬆学会が認定する骨粗鬆症のエキスパート『骨粗鬆症マネージャー』の資格をもつスタッフがあり、一人でも多くの患者さんが骨折を起こさないですむようにサポートします。安心してご相談ください。



骨粗鬆症
マネージャー
竹田由紀子
(看護師)

受診・検査について詳しくは
井野病院 整形外科にてご相談ください



第 24 回総会・2023 年度第 1 回勉強会開催



総会 6/29(木)、井野病院会議室において総会が開催され、会員 9 名を含む 16 名が参加しました。汐咲友愛会会長より「会員の皆さんと共に楽しく活動をしていきたいと思ひます。」と挨拶があり、続いて井野院長をはじめ病院スタッフからメッセージをもらいました。

その後、決算、事業計画・予算等の報告があり、会員より承認され、総会は終了しました。

勉強会「糖尿病とがん」(講師:井野院長)



がんを予防し、安心して生活を送るために、検診を受け、気を付けていきたいと思ひます。

今回も楽しく学ぶことができました。もっとたくさんの人に友愛会の活動を知ってもらい、参加してもらえたらいいなと会員で話をしました。

【がんを防ぐための新 12 カ条】

1条	たばこを吸わない	7条	適度に運動
2条	他人のたばこの煙をできるだけ避ける	8条	適切な体重維持
3条	お酒はほどほどに	9条	ウイルスや細菌の感染予防と治療
4条	バランスのとれた食生活を	10条	定期的ながん検診を
5条	塩辛い食品は控えめに	11条	身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
6条	野菜や果物は豊富に	12条	正しいがん情報でがんを知ることから

活動予定

●第 2 回勉強会 8/31(木) 14:00~15:00

『自分の体を知ろう!』

講師:島田はるみ看護師(糖尿病療養指導士)
食後の血糖測定、体重測定、血圧測定、糖尿

病の血液検査の見方などを行います。

※会員以外の方も参加できます。参加ご希望の方は、井野病院 受付へお声がけください。(参加費 無料)

●井野病院健康教室イベントに参加

9/11(月)『骨粗鬆症 あなたの骨は大丈夫?』

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。

理学療法の日

7/17は理学療法の日と制定されています。これにちなんで「理学療法週間」には全国で様々なセミナーやイベントが開催されています。ぜひ近くのイベントに参加して、運動・健康について考えていきましょう。最近ではオンラインで開催されているものもあります。詳しくは QR コードを読み取ってください。



5回立ち上がりテスト

立ち上がり動作は全身運動で、下肢全体の筋力やバランス能力、パフォーマンス能力など様々な能力が必要です。今回紹介するテストは測定も簡単で、短時間で済むテストです。

準備物

40 cm程度の椅子とストップウォッチ

測定方法

- ①腕を組み椅子に座る
- ②できるだけ早く「完全に立って座る」を5回繰り返す
- ③5回目に座った時点での時間を記録する



12 秒以上かかるとサルコペニア(筋肉量の減少に伴って筋力や身体機能が低下している状態のこと)の可能性があったり、転倒しやすくなっているといえます。自分自身の状態を知るのが立ち上がりテストを試してみてもうか。(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

ピアノ演奏のボランティア

デイケア しおさきヴィラ 1階ホールに設置している、誰でも自由に弾ける「しおさきヴィラピアノ」。6月から学生さんがボランティアでポップス、クラシック、童謡などいろいろな曲を弾いて下さっています。

初日、入所者様もピアノの周りに集まって「赤とんぼ」「上を向いて歩こう」を一緒に歌いました。とても楽しそうで、普段とはまた違った表情を見ることができました。

日時は不定期
の土曜日 14:00
～14:30です。機
会があれば是非
聴いてみて下さい。(橘田)



トライやるウィーク

デイケア 人との関わり方や社会のルールを学ぶことを目的とするトライやるウィーク。5/29～6/1の4日間、大的中学2年の生徒さん4名がしおさきヴィラ・デイケアに来てくれました。利用者様は「頑張ってるね。」と声をかけられたり、普段おやつを食べない方が「今日は若い子が配ってくれたから食べるわ。」と言われたり、とても楽しそうでした。

喫茶の手伝い・レクリエーション体験・高齢者疑似体験・車椅子体験・特浴体験などをしてもらいましたが、しおさきヴィラで楽しく過ごせたでしょうか。来年もフレッシュでかわいらしい中学生が来てくれるとうれしいです。(仲原)



脳トレで認知機能にアプローチ

入所 体操の後、様々な認知機能系にアプローチするために脳トレに取り組んでいただいています。体を動かす事、脳を動かす事はとても大切です。皆さん、真剣に取り組まれています。(松本)



対面面会再開

入所 6/12より、いくつかの条件のもとに、対面での面会が再開となりました。次々に対面予約をいただいています。面会でできて喜ばれている姿を拝見し、私達スタッフはうれしい気持ちと同時にホッとした思いも。ホッと？と思われるかもしれませんが、コロナ渦前と変わらないお元気な姿で面会していただけて肩の荷がおりたような気持ちです。

是非ご家族様にしおさきヴィラにお越しいただき、顔を合わせて家族団欒の時を過ごしていただきたいと思います。(浅田)



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

室内でもこまめな水分補給を

室内にいるとどのどの渴きを感じにくくなりがちです。のどが渴いたと感じていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。特に高齢者はトイレの回数を気にして水分補給を控えてしまいがちです。積極的に水分をとりましょう。※井野病院をはじめ、汐咲会グループ事業所内各所にウォーターサーバーを設置していますので、ご自由にご利用ください。



どんぐり保育園日記

参観日

これまでオンライン形式で参観を行ってきましたが、コロナが5類に引き下げられたこともあり、今回は3歳児以上のクラスで保護者を迎えての参観を行いました。



保育園での生活をおうちの人に見てもらおうとあって、子どもたちは数日前からドキドキ。当日は緊張で固まる姿もありましたが、リズム運動や歌を歌っていくうちに、いつもの伸び伸びした表情に戻りました。頑張っている姿を見てもらえ、おうちの人と一緒に製作し、子どもたちはとても嬉しそうでした。

0・1・2歳児はこれまで通りのオンライン形式での参観となりました。リモートなのでカメラを気にせず、いつも通りに活動に参加できました。

ヤクルト リモート見学

ヤクルトのスタッフさんが来園され、年長児がヤクルト工場のリモート見学をしました。本当にその場所にいるかのように、夢中で映像に見入っていました。

「ヤクルトを飲めば、元気で賢くなる。」と学び、期待する子どもたち。おみやげでもらったヤクルトは、学んだことを思い出しながら味わって大切に飲みました。



梅ジュースづくり

どんぐり保育園で梅ジュースを作っています。青梅を優しく洗う→拭く→竹串でへそを取る→竹串で穴をあける→瓶に詰める等、多くの作業を友だちと協力して丁寧に取り組みました。

梅には多くの栄養素が含まれているといえます。特に知られているのがクエン酸。クエン酸には疲労回復効果がありますので、暑い季節にはぴったりです。毎日たくさん遊んで汗をかく子どもたちですので、梅ジュースが完成した時にはその効果を実感できるとうれいす。毎日の変化を楽しみに、完成の日を待っている年長さんたちです。(木下)



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

7月23日は天ぷらの日

大暑の頃の7月23日は、疲労回復に適した天ぷらを食べることで元気に過ごそうという意味から「天ぷらの日」となっているそうです。



ところで「天ぷら」の語源をご存知ですか？元はポルトガル語で、諸説ありますが、「油を使用して硬くする」を意味する「temperar」、「調理」「調味料」を意味する「tempero」に由来しています。

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

移動販売のパン屋さん

土曜日の午後から隔週で、ケアコートの玄関前に移動販売のパン屋さんが来ます。

入居者様は早くから「まだかなあ。」と椅子に座って待っておられます。車が到着すると一列に並び、「このクリームパン美味しいんや。」「今日はどのパンを買おうかな。」と心弾ませながらパン選び。とても微笑ましい光景です。



いきいき百歳体操

毎週金曜 10時から1階フロアで約1時間、いきいき百歳体操を行っています。映像を見ながら、準備体操から始まり、筋力運動や整理体操など、椅子に座ってゆっくりとした動きで体を整えます。真剣に体操をして、最後はしっかり水分補給で終了です。ファイルに日付や感想を自分で記入することで健康への意識を高めてもらっています。(松永)



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

しおさきサーブ特急便

飲み切れない、食べきれない方向けの
少量で高カロリーなコンパクト栄養食



アイソカル®100 は、飲み切れない、食べきれない方向けの少量で高カロリーなコンパクト栄養食です。味の種類も豊富なので飽きずに、続けやすくなっています。

このような時に活用をご検討ください

- ① 食事量が気になる時
- ② 栄養補助飲料が飲みきれない時
- ③ 炭水化物割合に配慮しながら、栄養を補給したい時
- ④ 水分量に配慮しながら、栄養を補給したい時

1ケースで6種類の味が楽しめるセットもあります。サーブでもご注文をお受けできますのでお気軽にご相談ください。

販売価格 税込 1675 円(1箱 12本入り)
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

害虫等による受傷に注意

ハチなどが活発に活動する夏は、アウトドアの機会も多く、虫や動物による受傷が増えます。対処法をお伝えします。

- ◎スズメバチ:2回目以降のハチ刺されで血圧低下や呼吸困難をきたすアナフィラキシーショックを起こすことがあります。山間部で肌を露出しないようにしましょう。刺された後、息苦しさ・発疹・意識障害があれば直ちに救急車を呼んでください。
- ◎ヘビ:傷口を心臓より低い位置にし、傷より上部を圧迫止血、洗浄。安静を保ちながら、できればヘビの写真を持参して病院へ。
- ◎クラゲ:患部を洗い流し、皮膚から触手を取り除きます。酢・アルコール・50度以上のお湯をかけると毒が失活しやすくなります。



井野病院

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

夏場に増える尿路結石

夏に気をつけたい病気に脱水症や脳梗塞がありますが、尿路結石も夏場に増えることが分かっています。尿路結石とは、腎臓から尿道に至る「尿路」のどこかにできる結石のことで、それが尿路を塞ぐことで様々な症状を呈します。尿路結石のうちの80%以上がシュウ酸とカルシウムが結合した「シュウ酸カルシウム結石」と言われています。暑さで多量に汗をかき脱水気味になると、尿が濃くなり結石ができやすくなりますので、心臓や腎臓に問題なければ1日2リットル以上の水分を摂るよう心掛けましょう。その際、シュウ酸の多い飲料(コーヒー、紅茶、緑茶など)の過剰摂取は避け、水や麦茶、ほうじ茶などで摂るようにしましょう。また、アルコールを飲むと一時的に尿量は増えますが、その反動で脱水状態となり結石が作られやすくなります。おつまみなどでの塩分の摂りすぎも尿中へのカルシウム排泄を増加させますので、ビールの美味しい季節ですが適量にとどめる意識も必要です。

食事面ではカルシウムを十分に摂ると、腸内でシュウ酸がカルシウムと結合し、便として排出されるため尿中のシュウ酸排泄量を抑えられることが分かっています。カルシウムが不足気味の方は1日600mg~800mg摂ることを心掛けましょう。シュウ酸を多く含む食品(ほうれん草、ブロッコリー、筍、さつまいも、未熟なバナナ、茄子、チョコレート、アーモンドなど)を摂る時は、茹でてシュウ酸を減らしたり、カルシウムの多い食品と一緒に摂ることなどを意識すると良いでしょう。



カルシウムたっぷり 夏の焼きがんも

【1人分栄養価】

エネルギー303kcal たんぱく質21.2g 脂質17.8g
炭水化物19.3g カルシウム341mg 食塩相当量1.4g



【材料】(2人分)

木綿豆腐…1丁
枝豆(実)…30g
とうもろこし(実)…30g
黒ごま…大さじ1
桜エビまたはアキアミ(乾)…10g
卵…1個
塩…小さじ1/4
片栗粉…大さじ2
油…大さじ2/3
大根(おろし)…100g
ポン酢…大さじ1/2



【作り方】

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱容器にのせてラップをかけずに600Wの電子レンジで3分加熱し、水切りする。
- ②枝豆ととうもろこしはさっと茹でる。
- ③ボウルに①を入れ豆腐を潰しながら滑らかにし、溶いた卵を混ぜ合わせる。
- ④③に全ての具材と塩を加えて混ぜたら、片栗粉も加えて硬さを調整する。
- ⑤よく混ぜたら、6等分にして円盤型に成型する。
- ⑥フライパンに油を熱し、④を入れて蓋をして約3分、焼き色がついてきたらひっくり返し、裏面も同様にこんがり焼く。
- ⑦器に⑥を盛り付け、卸しポン酢を添える。

(管理栄養士/豊田)