しおさき

2024 1

VOL. 149

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 https://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

元日早々、令和6年能登大震災が起こりました。私はすぐに「阪神大震災」を思い出しました。被災された方々へのお見舞いと、早急な復興のために心からの応援を送りたいと思います。

さて、いつ来るかわからない大災害は、地球温暖化と切り離せない情況で私たちの生活を脅かしています。そして戦争も絶えない不安定な時代、一番大切なものは、人の身体です。身体の健康です。健康に不安があれば、社会の不安に立ち向かえません。どうぞ、皆さんご自分の健康をご自分で把握してください。私の場合は、この人は何処が悪いのか？それ以外に悪い所は無いか？　今まで身体全体を見ているか？とカルテの記録を過去にさかのぼって見ながら考えます。もし、腹部の CT を撮っていなかったら･･･腹部臓器は大丈夫か？　と検査を推奨します。

このように皆さん、ご自分ですべての臓器を調べていますか？　癌はその人が作る病気です。自分の正常な細胞が増殖するときに加齢や精神的ストレスでひょいと正常でない細胞を作ってしまう時があり、その異常な細胞がどんどん増殖して癌になります。時に月単位で急激に大きくなることがあります。癌は早期発見！早期治療！が必須です。半年に 1 回少なくとも年に 1 度は検査を受けましょう。皆さん身体に不安があれば、井野病院を訪ねてください。そして〇〇が不安だから検査してほしい！とご自分から申し出てください。私も注意はしていますが、皆さんの口から言われないと解らないことがありますから。家人からすすめられて病院に来て、「大丈夫」「元気です」とは言わないでくださいね。家人が受診を勧めた場合は、家人はなにかあなたの身体に不安を感じたからです。ありがたいですね、心配してくれる人が居ることは。

なんでも相談してください。病院は沢山の職種の専門家集団です。私は社会の健康を守り、病気の早期発見と早期治療で社会に貢献してきたつもりですし、今後もずっと貢献してゆくつもりです。

職員も皆同じ気持ちで働いていますが、若くて言葉足らずで失礼なことがありましたら、私に言ってきてください。地域医療を守るということは、皆さんの協力無くしてはできないのです。今年もよろしくお願いします。

2024 年元旦　的形の山から大塩方面を望む

井野病院 外来 からお知らせ

内科　毎週火曜日の夕方診開始

内科診察：火曜日夕方診【16：00～19：00】が始まりました。

【担当医師：岡寛章医師】

婦人科で「エクオール」サプリメント取り扱い開始

大豆は女性ホルモンのエストロゲンとよく似た働きの成分を含むため、女性の元気と若々しさを保つのに役だつと言われてきました。その働きのもとになっているのが「エクオール」という物質であることが最近の研究でわかりました。エクオールは大豆の中のイソフラボンという成分が腸内細菌によって産生される化合物です。

エクオールの効果

エクオールには以下のような効果があります。

- ●更年期症状、障害改善効果（ホットフラッシュ・首や肩のこり等）
- ●更年期初期の関節症状改善
- ●生理不順改善・生理正常再開
- ●メタボリックシンドロームの予防
- ●動脈硬化・糖尿病のリスク軽減
- ●骨粗しょう症予防・改善効果
- ●加齢による肌のシワやたるみ改善
- ●シミの改善・美白
- ●乳がん・子宮筋腫・乳腺症予防
- ●バストアップ・育乳効果
- ●前立腺がんなど男性の病気の予防
- ●男性の脱毛改善　等

エクオールを自分でつくれる人

エクオールは大豆食を摂取して自分の腸内細菌で産生されるものですが、誰でもエクオールをつくれるとは限りません。自分でエクオールをつくれる人（エクオール産生者）の割合は、大豆をよく食べる日本や中国では約50％（2人に1人）、大豆食の習慣がない欧米では20～30％です。ただしエクオール産生者であっても腸内環境の変化などでエクオール産生量が変化し、減少してしまうことがあります。

エクオールサプリメント取り扱い開始

エクオールを自分でつくれない人、つくれているのか分からない人、また産生量が日々変化する産生者にも、確実にエクオールを摂っていただくために、「エクオール」成分のサプリメントをおすすめします。この度、井野病院婦人科で医療機関限定のエクオール含有サプリメント「エクエルプチ」（大塚製薬）の取り扱いが始まりました。【60粒（1日2粒目安・30日分）】

今なら特典があります

腸内でエクオールをつくれかどうかを尿で調べることができるエクオール検査キット「ソイチェック」（価格約4,800円）。今なら3つの条件をクリアすれば『無料』で検査できます。この機会にチェックしてみませんか？

※数量に限りがありますので、お早めに。

条件①	大塚製薬のエクオール含有サプリメント「エクエルプチ」を初めて試す人
条件②	約3ヶ月間継続して摂取すること（エクエルプチ60粒×3袋）
条件③	使用1ヶ月ごとに毎月の体調の変化をアンケートはがきに記入して回答すること

エクオールについての質問や効果を試してみたい人は婦人科にてご相談ください。

婦人科	月	火	水	木	金	土
9：00～12：00	●	●		●	●	
14：00～16：00	●	●		●	●	

医師異動のお知らせ

【1/1 付】

整形外科

火　藤田　大樹医師　→　奥間　政矢医師
金　奥間　政矢医師　→　伊賀　智人医師

循環器内科

水　瀬戸　悠太郎医師　→　藤岡　知夫医師

新任医師の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。

新型コロナワクチン・インフルエンザ予防接種のご案内

新型コロナ

対　　象	12 歳以上で初回接種（1.2 回接種）を完了した方 ※前回接種から 3 ヶ月以上の間隔をおいて受けてください
費　　用	無　料
接種時期	2024 年 3 月末日
接種時間	月～金曜日 13:30（祝日は接種なし）
ワクチン種　類	オミクロン株 XBB.1.5 対応（1 価ワクチン）等

インフルエンザ

ここ数年、コロナ禍で徹底されていた感染対策などによりインフルエンザは流行していませんでしたが、現在 3 年振りの流行となっています。発熱者の多くがインフルエンザに罹患している状況です。予防接種を受けてしっかりと備えておきましょう。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。

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込ください。
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

井野病院　健康教室

開催報告

11/13（月）、井野病院において、健康教室「糖尿病にならないために、糖尿病になったら」を開催しました。新型コロナウィルス感染症の 5 類移行を受け、食事付での教室を久し振りに開くことが叶いました。

参加者から「こういう機会があると、ちゃんとした食事をしないといけないなと思うからとても良い。」「血糖値スパイクという現象を始めて聞いたので、とても参考になった。」などの声を聞く事ができました。

生きてゆく上で不可欠な“食べる”という事。毎日の事なので意識をするとしないとでは大きな違いが出てきます。また、「普段なんともないから。」という働き世代の皆様も、何かの機会でご自身の健康状態チェックをすることをおすすめいたします。イベントに参加してくださった皆様、ありがとうございました。（井野雄徳）

開催案内

フレイルってなんだろう？

～寝たきりにならないために～

2024　2/19　（月）9:15～11:00

井野病院 1 階　図書室・売店前

内容	1	「フレイル」の説明
	2	フレイルチェックをやってみよう！ □指輪っかテスト □イレブン・チェック □体組成成分測定（素足で測定） □握力測定
	3	栄養補助食品などの展示

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

●参加費無料　●どなたでも参加できます
●ご参加いただき、アンケートにお答えくださった方にミニプレゼントを進呈します（先着 50 名）

お問い合わせ　井野病院受付 TEL079-254-5553

井野病院 糖尿病友の会
しおさきゆうあいかい
汐咲友愛会

汐咲友愛会会長 新年のご挨拶

神田千津代

新年 明けましておめでとうございます。

昨年はコロナも少し抑えられていましたので、友愛会の勉強会を予定通りに開催することができました。友愛会活動には井野院長はじめスタッフの皆様のご協力をいただきありがとうございました。会員の皆様、今年も楽しくふれ合いたく思いますので、よろしくお願い致します。

井野病院健康教室に参加して

11/13(月)、井野病院健康教室に友愛会会員 6 名が参加しました。

フットケア 友愛会会員の島田はるみ氏(日本糖尿病療養指導士 ・ドイツ式フットケア員)によるフットケアの指導が行われました。糖尿病になると足トラブルが起きやすいため予防が大切という事で、足の手入れの仕方、スキンケアの方法、靴の選び方などを学びました。参加者から「足を見ることがなかったので、ひび割れに気づかなかった。」「足トラブルに靴が関係するとは思わなかった。」等の声があがっていました。

展示コーナー 清涼飲料水に含まれる砂糖の実物が展示されており、その多さに驚きました。糖質の少ないお菓子の展示はお菓子選びの参考になりました。

血糖測定 朝食後血糖値の測定をしてもらいました。

講演「糖尿病とは」 糖尿病専門医である井野院長の講演では糖尿病の呼称が「ダイアベティス」となるなどの最新情報を得ることができました。

食後の血糖値スパイクを防ぐ食事 管理栄養士より、食後の血糖値スパイクを繰り返すと動脈硬化や脳梗塞などのリスクが高まることや血糖値スパイクを防ぐ食事のポイントを学びました。

食事会では「朝食を手軽に栄養バランス良く食べるメニュー」を美味しくいただきました。(会員 O)

友愛会第 4 回勉強会開催報告

12/14(木)、「すき間時間を活用して運動しよう!」をテーマに運動療法の勉強会が開催され、5 名の会員が参加しました。理学療法士から運動療法の効果や効率のよい運動のポイントなどを指導してもらいました。いすに座ってできる運動や正しいスクワットの方法についても知ることができました。運動を普段の生活の中に取り入れて、良好な血糖コントロールや体重の管理、フレイル予防に役立てようと思いました。(会員O)

汐咲友愛会活動予定

●第 5 回勉強会 2/19(月)
第 3 回健康教室「フレイルってなんだろう?~寝たきりにならないために~」に参加

●第 6 回勉強会 3 月(木)予定

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・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。

あけましておめでとうございます。2024 年もリハビリテーション科をよろしくお願いします。

さて、年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか。今年は寒暖の差も激しく、体調管理が特に大事だったように思います。私は言葉通りの「おうち時間」を過ごさせてもらい、食べた分、順調に体が大きくなりました。私自身もしっかりと身体を動かしていきたいと思います。

肩 回 し

2024 年最初の運動は、「肩回し」です。

肩甲骨をしっかりと動かし、肩甲骨周囲の筋肉に刺激を入れることで、猫背・肩こり・頭痛の予防や改善が期待できます。ポイントとしては肩を中心に肘をしっかり意識することです。前と上は意識できる方は多いと思いますが、後ろと下にも意識して動かしてみてください。

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）

前回し 10 回

後ろ回し 10 回

※ゆっくり大きく動かしましょう。

（リハビリテーション科/三木原）

しおさきサーブ特急便

ストーマ装具・ストーマ用品の給付について

姫路市及び高砂市では、障がいのある人の日常生活がより円滑に行われるよう、障がいに応じた日常生活用具の給付事業があります。

オストメイト（人工肛門・人工膀胱）の方に対しては、ストーマ装具（消化器系・尿路系など）の給付を行っています。ストーマを造られた方は、ストーマ装具を始めとしたストーマ用品が日常的に必要になり、特に永久的ストーマを造設された場合には生涯にわたってストーマ用品が必要となりますので、経済的にも大きな負担となります。永久的ストーマを造設された方は、身体障がい者手帳を取得することで各市町村へストーマ用品の給付制度（日常生活用具給付券制度）の申請を行うことができます。

サーブでは、姫路市及び高砂市の給付対象者へのストーマ用品の注文や購入、またサンプル品のお試しを専門の業者へ依頼したりなど、対応が可能ですので是非ご相談ください。

しおさきサーブ

TEL　０７９－２４７－７６６６

生 活 習 慣 で 冷 え 対 策

あなたの「冷え」をチェックしてみましょう

- □ 頭痛や肩こりが気になる
- □ 体力がなく疲れやすい
- □ 腹痛や下痢が多い
- □ 吹き出物や肌荒れが気になる
- □ 顔や上半身がのぼせる
- □ 寝つきが悪い

一つでもチェックが付いた方は、その症状に冷えが関係している可能性があります。

生活習慣から体の冷えを防ぐためのポイント

- ❖ 簡単なストレッチ、階段を使う、ウォーキングなどの運動習慣を身に付ける
- ❖ 十分な睡眠と休息の時間を確保してストレスをためない
- ❖ 起床時に白湯を飲む
- ❖ 38～40℃くらいのぬるめのお湯でじんわり汗をかくくらいまでお湯につかり半身浴をする

介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

防災訓練

デイケア　11/14、デイケアにて地震を想定した防災訓練を行いました。警報音が鳴っている間は地震の揺れがあると仮定し、利用者様に体をできるだけ小さくして頭を守っていただくよう呼びかけていきました。揺れがおさまった後は、指示役のスタッフに従って安否確認と建物破損・火災・漏電などないか点検を行いました。

訓練を行うことによってスタッフ・利用者様共に防災への意識が高まったのではないかと思います。実際に災害が起きても的確に行動できるように、災害の種類に応じた訓練を定期的に行っていきます。（松本）

クリスマス会

入所　12/25、各階でクリスマス会を開きました。3 階ではビンゴゲームをし、皆さんリーチにはなるのに、なかなかビンゴにならず。

入所者様同士で「これリーチやん。」「3つリーチや！」等、会話も弾んでいました。どんどん数字を引いていただき、ビンゴになった方からプレゼントをもらって楽しまれました。（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

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

クリスマス飾り

クリスマスの飾りつけを行いました。夕食時、食堂に集まった方々から、「わ～、クリスマスが急に来たみたい。綺麗やね。」と喜んでいただきました。ちょっとしたサプライズになりました。また、中庭に設置したイルミネーションが色鮮やかに変化していく様子を、目をキラキラ輝かせて眺めておられました。

12/22 にはクリスマス特別メニューとして、骨付きチキンをメインディッシュで提供しました。「美味しいね。」と言いながら、上手にフォークとナイフを使って召し上がっていました。

避難訓練

12/11、職員と入居者様と合同で避難訓練を行いました。皆さん真剣に取り組まれ、実際に消化器を使用して初期消火訓練を実践していただきました。

コロナワクチン予防接種

12/12、第6回目のコロナワクチン予防接種を実施しました。（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

どんぐり保育園日記

園外保育

12/7、年長児25名がバスに乗り、姫路の美術館と好古園に行ってきました。

美術館で開かれていた「チームラボ」、なんとも不思議な異空間に大興奮の子どもたち。「うわ～花が咲いている！」と壁に手を当てて変化を楽しんでいました。「先生より、僕たちの方がすごいで」と保育士と一緒になって遊ぶ楽しい時間となりました。

その後、好古園へ。保育園でする茶道とは違った環境にドキドキ。お菓子がとても大きくてたくさん入っていました。「あんこの組み合わせが美味しいな。」とリポートする子の姿もありました。

『本物を体験し、自分で考え行動できる豊かな感性を育む』が保育方針のどんぐり保育園。本物の場所で、本物の茶道を体験した子どもたち。季節柄紅葉も美しく、充実した時間となりました。（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

残った餅が大変身！おすすめレシピ

お正月のお餅があまってしまった方に、簡単アレンジレシピをご紹介します。

いちご大福

材料（4個分） 切り餅…2個
水…大さじ2　砂糖…大さじ1
あん…適量　いちご…4個
片栗粉…適量

作り方 ①餅と水を耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをし、レンジで1分半ほど加熱する ②砂糖を加えてよく練り、打ち粉の片栗粉を敷いたところに出し、4分割して粗熱をとる ③あんでいちごを包む（あんは薄めに） ④生地を伸ばしイチゴを包んだら完成

もちもち・ふわふわ・ホットケーキ

材料（3枚分） 切り餅…1個
ホットケーキミックス…150g
牛乳…150cc　卵…1個

作り方 ①耐熱ボウルに牛乳と小さく切った餅を入れてレンジで4分ほど加熱する　②卵を加えてよくかき混ぜる ③ホットケーキミックスを入れてざっくり混ぜる　④油をひいたフライパンに3つに分けて流す　⑤ふたをして弱火で4分、ひっくり返して3分焼いて完成

和風もちピザ

材料（4人分）切り餅…約10個
しらす…100g　にら…1/2束
とろけるチーズ…適量
3倍濃縮めんつゆ…適量
ゴマ油…適量　水…餅が半分かくれる位

作り方 ①切り餅をフライパンに並べ、半分くらい浸るように水を入れる　②蓋をして火にかける。柔らかくなったらフライ返しで1つになるようにならす　③水分がなくなり餅がくっついたらまんべんなく胡麻油をかけ、フライ返しで餅を持ち上げながら底へも流し入れる　④焼き色が付いているのを確認して裏返す　⑤めんつゆを表面にぬる　⑥しらす・ニラ・チーズをのせ、弱め中火くらいで蓋をし、チーズがとけたら完成

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

日本伝統の発酵食品　酒粕の栄養

本格的に寒くなるこれからの季節に食べたくなる粕汁や甘酒。酒粕を使った料理を食べると体が温まるのを実感したことがあるかと思いますが、これはアルコールの効果ではなく、酒粕に含まれる酒粕分解ペプチドやアデノシンなどの成分が血管を拡張することで血流を改善するためです。酒粕には、たんぱく質、食物繊維、ペプチド、アミノ酸、ビタミンなど、米由来成分や麹菌・酵母が生産した代謝産物が豊富に含まれており、他にも多くの健康効果があると言われています。

酒粕の効能

- ◆ ペプチドによる血圧上昇の抑制、血流改善効果
- ◆ 食物繊維やオリゴ糖による便秘解消や整腸作用
- ◆ レジスタントプロテインによるコレステロール上昇抑制や肥満予防効果
- ◆ ビタミン B 群による美肌効果や疲労回復、代謝促進効果
- ◆ β-グルカンによる免疫力向上効果やアレルギー改善効果
- ◆ S-アデノシルメチオニンによる抗うつ、抗肝障害、抗関節炎効果　など

様々な効果が期待される酒粕ですが、最近は奈良漬け文化の衰退や家庭での利用の減少などで食品としての利用は減少傾向にあると言われています。酒粕は賞味期限も長く、少量から様々な料理に使えますので日々の食生活にもっと取り入れてみてはいかがでしょうか。

大根と油揚げの酒粕煮

【一人分栄養価】
エネルギー126kcal　たんぱく質 8.0g
脂質 4.3g　炭水化物 13.3g　食物繊維 4.4g
葉酸 99μg　食塩相当量 1.3g

【材料】（2 人分）
大根…300g（8cm程度）
しめじ…30g
油揚げ…1 枚
刻みネギ…6g
出し汁…400cc
薄口醤油…大さじ 1/2
味噌…大さじ 1/2
酒粕…50g
七味唐辛子（お好みで）

【作り方】
① 大根は皮を剥いて 4 等分の輪切りにし、十字に隠し包丁を入れる。
② しめじは石づきを取って小房に分け、油揚げは食べやすい大きさに切る。
③ 鍋に大根と出し汁を入れ、大根がある程度やわらかくなるまで煮込んだら醤油、しめじ、油揚げを加えて更に煮込む。
④ 大根がやわらかくなったら味噌、酒粕で味付けし、更に弱火で 5 分程煮込んだら一旦火を止めて味を染み込ませる。
⑤ 食べる前に再度煮立たせ、器に盛り付けたら、刻みネギを散らし、お好みで七味唐辛子をふる。　（管理栄養士/豊田）