



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  
TEL079-254-5717 FAX079-254-5751 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

## 「レスパイト入院」のご案内

ご家族の介護でお疲れではありませんか?  
「介護を休む勇気」を応援します

### レスパイト入院とは?

介護はご家族の支えがあつてこそ成り立つもので、しかしながら、時にはご家族の体調不良や急な用事、少し休養をとりたいということもあります。そのような時に安心してご利用いただけるのが、「レスパイト入院」です。これは、ご家庭で介護を受けておられる方を一時的に入院という形でお預かりし、ご家族に“ひと休み”していただくための短期入院サービスです。



### こんな時にご利用ください

- 少しだけ休養したい
- 自分の体調がすぐれない
- 家族の急用で介護ができない
- 冠婚葬祭や旅行、地域行事があるなど



### 入院の対象となる方

医療的なケアが必要な方で、介護保険施設のショートステイの利用が難しい方

**入院期間** 数日～最大2週間程度

**入院までの流れ** かかりつけ医、ケアマネージャー、訪問看護師等にご相談⇒日程調整⇒入院

**費用** 保険診療分+食事代がかかります

**ご注意いただくこと** 入院中に検査・投薬の変更・他科受診はできません。必要な場合は、入院前または退院後に外来受診をしてください。

入院中は医師・看護師・介護スタッフが連携し、ご利用者が安心して過ごせるようサポートいたします。医療的ケア(経管栄養、吸引、点滴など)は入院中も対応可能です。

ご家族の方にも心身を休めていただき、再び笑顔で介護を続けていただけるようお手伝いいたします。

### 【お問合せ】

井野病院/地域連携室 TEL079-254-6884

受付時間 平日 9:00～16:45  
(但し日曜・祝日・年末年始は除く)

## 地域健康教室を開催します

大塩公民館にて健康教室を開催します。  
皆様お誘いあわせの上、多数ご来場ください。

## 暮らしの中の 感染予防

2025.11.18(火) 14:00～14:45

大塩公民館

講師:井野病院 内科 井野隆之医師

参加費無料

## 皮膚科 診察日変更のお知らせ

2026年1月より、皮膚科診察日が  
木曜日のみ(9:00～12:00、14:00～16:00)に  
変わります。

## 予防接種のご案内

予防接種をご希望の方は、受付またはお電話にてお申込みください。



**インフルエンザワクチン** 当日の接種が可能です。定期診察で来院された患者様は、診察前に受付へお申し出ください。

**新型コロナワクチン** 当日の接種はできません。ワクチンを取り寄せる必要がございますので、事前のご予約をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、お気軽に受付までお尋ねください。

## しおさき健康フェア2025 5年ぶりに開催しました!

11月2日(日)、健康啓発イベント「しおさき健康フェア2025」を開催しました。

本イベントは、地域の皆さんに健康づくりのきっかけを楽しく体験していただくことを目的に毎年行ってきましたが、新型コロナウイルス感染症の流行以降、開催を見合わせておりました。今年、5年ぶりにようやく再開することができ、スタッフ一同、再スタートの気持ちで準備に臨みました。

当日は約350名の方にご来場いただきました。館内では健康相談コーナー、体組成計を使った測定、耳つぼジュエリーエクスperience、子ども向けの調剤体験や撮影コーナーなど、幅広い世代に楽しんでいただける内容となりました。

屋外では、飾磨消防署のご協力により緊急車両の展示や子ども用防火服の試着、防災マップの展示、「#7119」案内チラシの配布などを行い、防災や救急の大切さについて学んでいただきました。また、キッチンカーコーナーやオープンステージでの演奏などもあり、来場された皆さんに笑顔があふれる一日となりました。

今後も、皆さまの健康づくりを応援し、楽しく学べるイベントを企画してまいります。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

(井野雄徳)

## フォトギャラリー



受付にて飲物プレゼント



絵画展示コーナー



キッズ調剤体験コーナー



キッズコスプレコーナー



体組成測定コーナー



体力測定コーナー



栄養・介護相談コーナー



栄養の展示コーナー



ロコモチェックコーナー



耳つぼジュエリーコーナー



緊急車両展示コーナー



販売コーナー



キッチンカコーナー



オープンステージ

# 11月14日は「世界糖尿病デー」

この機会に、あなたの生活習慣を見直してみませんか？

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」。糖尿病の予防や治療の大切さを世界中で呼びかける日です。日本各地でもこの日を中心に、青い光でのライトアップや健康イベントが行われます。

この機会に、ご自身の生活習慣を見直してみましょう。

## あなたは糖尿病予備軍？ セルフチェック！

当てはまる項目にチェックしてみましょう

- ・ 最近、運動不足だと感じる
- ・ 野菜よりも炭水化物・肉中心の食事が多い
- ・ 間食や甘い飲み物をよくとる
- ・ お酒を週3回以上飲む
- ・ 睡眠不足やストレスが多い
- ・ 家族に糖尿病の人がいる
- ・ 健診で「血糖値が高め」と言われた
- ・ BMI(体重÷身長<sup>2</sup>)が25以上



### 判定の目安

- ・ 0～2個：今のところ安心。健康的な生活を続けましょう。
- ・ 3～5個：糖尿病予備軍の可能性あり。生活習慣を見直しましょう。
- ・ 6個以上：要注意！早めに医療機関で血糖チェックを。

## 糖尿病予備軍を放っておくと…

血糖値がやや高い「糖尿病予備軍」は、放置すると数年以内に糖尿病に進行することがあります。

しかも初期の糖尿病は自覚症状がほとんどありません。気づかぬうちに、体の中では合併症が進んでいることもあります。

## 主な合併症

**動脈硬化** 脳梗塞・心筋梗塞のリスク増加

**腎症** 腎機能の低下、人工透析が必要になる場合も

**神経障害** 手足のしびれ、感覚の鈍化、傷の治りにくさ

**網膜症** 視力低下や失明の原因に



合併症は「予備軍」の段階から少しづつ始まることもあります。

## 今日からできる！ 糖尿病予防の5つの習慣

- ① 野菜から食べる「ベジファースト」を意識
- ② 甘い飲み物を控え、水やお茶にチェンジ
- ③ 1日30分のウォーキング
- ④ 7時間前後の十分な睡眠
- ⑤ ストレスをためない工夫を

小さな習慣の積み重ねが、「糖尿病ゼロ」への第一歩です。

## セルフチェックで6個以上の方へ

糖尿病は、簡単な血液検査で早期発見・早期治療が可能です。一度、血糖検査を受けてみましょう。

### 検査の主な項目

#### 空腹時血糖値

朝食を抜いた状態で測定



**HbA1c**(ヘモグロビンエーワンシー)

過去1～2ヶ月の平均血糖値

**経ロブドウ糖負荷試験**(OGTT)

糖を飲んだ後の血糖変化を詳しく調べます

糖尿病予備軍は「まだ大丈夫」ではなく、「今こそチャンス」の時期です。糖尿病になる前に、一步踏み出しましょう。

## 健康づくりの合言葉 「一無・二少・三多」

毎日の暮らしを見直して、健やかな毎日を



健康を保つために大切なのは、特別なことではなく、毎日の生活習慣を少しづつ整えていくことです。その基本をわかりやすく示した言葉が、「一無・二少・三多(いちむ・にしょう・さんた)」です。どれも今日から実践できる、身近な健康のヒントです。

### 一無 (いちむ) = 無煙 (禁煙)

たばこを吸わないこと。喫煙はがんや心臓病、脳卒中など多くの生活習慣病のリスクを高めます。禁煙は、どんな年代から始めても健康への効果が得られます。吸わない人は引き続き「無煙」を、吸っている方は「減らすこと」から始めてみましょう。

### 二少 (にしょう) = 少食・少酒

食べすぎや飲みすぎは、肥満・糖尿病・肝臓疾患などの原因となります。

「腹八分目」を意識し、塩分・脂肪分を控えたバランスの良い食事を心がけましょう。

お酒は“少量をゆっくり”が基本。週に数日は「休肝日」を設けることも大切です。

### 三多 (さんた) = 多動・多休・多接

体をよく動かす「多動」、十分な睡眠と休息をとる「多休」、人と交流し心を豊かにする「多接(たせつ)」を心がけましょう。適度な運動は筋力維持だけでなく、ストレスの解消にも効果的です。また、休養や人とのつながりは、心の健康を支えてくれます。

「一無・二少・三多」はどなたでも今日から始められる健康習慣です。できることから一つずつ実践し、体も心も元気に過ごしていきましょう。

## 腰の痛みを和らげる運動

長時間の座り姿勢や立ち仕事、加齢による筋力低下などで、腰まわりの筋肉がこわばったり、骨盤が後ろに傾いてしまうことがあります。

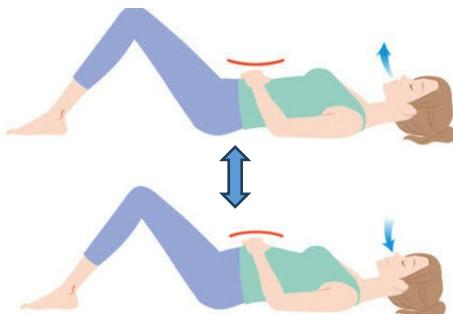
そんな時におすすめなのが、『骨盤傾斜運動(ペルビックチルト)』です。骨盤と背骨の動きをやさしく整えます。

### 効 果

- ・腰や骨盤まわりの筋肉をほぐす
- ・腰痛の予防・軽減
- ・姿勢の改善・体幹の安定

### や り 方

1. 床やベッドに仰向けになり、両膝を立てます。
2. 腰の下(床とのすき間)に手のひら1枚分ほどのスペースがある状態にします。
3. ゆっくり息を吐きながら、お腹に軽く力を入れて腰を床に押し付けるように骨盤を後ろに傾けます。
4. 息を吸いながら力を抜き、元の姿勢に戻します。  
→ この動きを5~10回、ゆっくり繰り返しましょう。



### ポイン

- ・痛みが出ない範囲で行いましょう。
- ・腰を大きく動かす必要はありません。
- ・呼吸を止めず、リラックスして行いましょう。

無理のない範囲で、1日1~2回行うのがおすすめです。「最近腰が重いな」「同じ姿勢が続いてつらいな」と感じたときに、ぜひ試してみてください。

## 介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

### 大塩秋祭りを楽しみました

10月14日・15日、地域の伝統行事「大塩秋祭り」が行われました。その時の様子をお伝えします。

**ディケア** 玄関前に椅子を並べ、利用者さんが祭りの雰囲気をゆったりと楽しめるように準備しました。屋台が施設の前の道を順に通り過ぎるたび、「中ノ丁や！」「北浜や！」と掛け声が上がり、皆さんの笑顔と歓声があふれていました。立ち上がって拍手を送られる方も多く、活気に満ちた時間となりました。

笛や太鼓の音とともに獅子舞がやって来た時は、終始にこやかに鑑賞されていました。

地域の伝統行事にふれ、心温まるひとときを過ごすことができました。また来年も、屋台や獅子舞の皆さんにぜひお越しいただきたいですね。(中井)



**入所** 当日は、施設のベランダから入所者の皆さんが華やかに飾られた屋台を見学され、「懐かしいね」「昔を思い出すわ」と笑顔がこぼれていきました。



太鼓の音が響く中、「昔は子どもを連れて見に行ったのよ」といった思い出話も聞かれ、会話が弾みました。

お昼には、祭りの雰囲気を味わっていただこうと「祭り御膳」を提供。巻き寿司やいなり寿司を中心に、色とりどりのお料理を楽しんでいただきました。



地域の賑わいを感じながら、心温まる一日となりました。(高野)

### 万博キャラクターと記念撮影！

**入所** 大阪・関西万博の公式キャラクター「ミヤクミヤク」のパネルを、職員が手作りして施設内に展示しました。利用者さんからは「かわいいね！」という声が多く聞かれ、パネルの前で写真撮影を楽しんでいました。

また、「昭和の大坂万博を思い出すわ」と懐かしむ声もあり、当時の思い出話にも花が咲きました。

職員も一緒に記念撮影を行い、笑顔あふれる温かなひとときとなりました。(高野)



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

### 体をぽかぽかに！ 冷え対策のすすめ



朝晩の冷え込みが強くなるこの季節。体の冷えは、肩こり・倦怠感・免疫力の低下など、さまざまな不調を招きます。日常の中でできる簡単な“温め習慣”を取り入れて、元気に冬を迎えましょう。

#### 首・手首・足首を温める

ここを温めることで全身が効率よく温まります。マフラー 手首 やレッグウォーマーを上手に活用しましょう。



入浴は 38~40°Cのお湯に 10~15 分かかる血流が良くなり、リラックス効果も高まります。

#### 体を内側から温める食材を取り入れる

しょうが・ねぎ・根菜類などを使った温かいスープや鍋料理は、おいしい上に冷え対策もできておすすめです。

寒い季節も、ちょっとした工夫で心も体もぽかぽかに過ごしましょう。

# しおさきサーブ特急便

## 自宅の危険を見つける健康予防術 ～ちょっとした工夫で転倒やケガを防ぐ～

年齢を重ねると、家の中のちょっとした段差や物の配置が思わぬ事故につながることがあります。「いつもの家」こそ、油断しがち。今一度、ご自宅の安全を見直してみましょう。



### 【チェック項目と対策ポイント】

玄関・廊下	
チェック項目	対策ポイント
玄関の段差に手すりがある	手すりを設置し、靴の脱ぎ履き時のふらつきを防ぐ。手すりの高さは「腰の位置」が目安。
玄関マットや絨毯がズれない	すべり止めマットや固定テープで安全に。
夜間、足元が暗くない	夜間の転倒防止にセンサーライトを設置して自動で点灯するよう。「足元ライト」も効果的。
廊下に物が置かれていない	床に置かない収納を意識し、通路を広く確保。
スリッパが滑りにくい素材	床材とスリッパの相性を必ず確認し、滑りやすいと感じたらすぐに交換を。

トイレ・浴室	
チェック項目	対策ポイント
トイレに手すりがある	立ち座り動作を支える位置に設置を。
床がぬれていな	すべり止め付きマットを敷いて安全に。
浴槽の出入りが安全にできる	浴槽手すりや踏み台を活用。
シャワーチェアが安定している	ゴム脚付きや背もたれ付のタイプを選ぶ。
浴室・脱衣所が寒くない	ヒートショック防止のために入浴前に「脱衣所と浴室を暖める。

### チェックのタイミング

- 季節の変わり目(冬支度・梅雨前)
- 定期点検(年2回がおすすめ)
- ご家族が帰省したときに一緒に確認

日常生活の中にある「ちょっとした危険」を見逃さないことが安全を守る第一歩です。ご家族と一緒に点検し、安心して暮らせる住環境を整えましょう。

サーブは介護保険の相談窓口です。お気軽にご相談ください。  
(積木)

しおさきサーブ  
TEL 079-247-7666  
(しおさきケアコート南側)

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

### 大塩天満宮・秋祭り

10月14日・15日は播州秋祭りが開催され、しおさきケアコート前の通りも大変賑やかになりました。

各丁の「やっさ」と呼ばれる屋台が大塩天満宮まで練り歩く様子を、入居者の皆さんは玄関前から見学されました。

元気な方は紙垂竹(しでたけ)を手に取り、掛け声に合わせて屋台を応援するなど、地域の活気を肌で感じる楽しいひとときとなりました。



### 獅子舞

16日には、宮本丁の皆さんによる獅子舞が施設の玄関前で披露されました。迫力ある獅子の動きに皆さん息をのんで見入られ、舞が終わると拍手喝采!「すごかった」「よかった」と笑顔で感想を話される姿が見られました。



3日間を通して、地域の伝統行事を身近に感じながら、秋の訪れを楽しむ温かい時間となりました。(松永・田中)

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



## 獅子舞を見たよ！

10月16日、遊戯室に獅子舞が来てくれました。前日まで地域のお祭りが行われており、子どもたちもお祭り気分のまま、間近で獅子舞の迫力を体感することができました。



太鼓の大きな音が響く中、びっくりして泣いてしまう子もいましたが、興味津々で見つめる子もたくさんいました。

手作りの太鼓と一緒に叩いて楽しむ姿や、じっと獅子舞に見入る姿も見られました。

子どもたちは「また見たいね！」と話しながら、来年のお祭りを今から楽しみにしているようでした。

## おむすびやさん 開店！

「おむすびやさん」ごっここの開店に向けて、子どもたちはおむすびのにぎり方やチケットの販売、ランチョンマットや割り箸の運び方、お茶の出し方などを練習して本番を迎えるました。



当日は、かわいい店員さん姿に保護者の方々もにっこり。子どもたちは少し照れながらも、一生懸命おもてなしをしてくれました。

手作りのランチョンマットも好評で、「またやりたーい！」という声がたくさん聞こえてきました。子どもたちも保護者の方も、心温まる素敵な時間を過ごすことができました。

(中谷)

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

## 保湿剤の適切な使用方法

～乾燥からお肌を守りましょう～

秋から冬にかけて空気が乾燥すると、肌のかゆみや粉ふき、ひび割れが起こりやすくなります。そんな時に大切なのが「保湿」です。毎日の保湿ケアは肌を守る第一歩です。保湿剤を正しく使って健やかな肌を保ちましょう。



### なぜ保湿が大切な？

私たちの皮膚は、外からの刺激や細菌などを防ぐ「バリア」の役割をしています。しかし、乾燥するとこのバリア機能が弱まり、かゆみや湿疹などの肌トラブルが起こりやすくなります。保湿剤を塗ることで、水分を保ち、皮膚のバリアを守ることができます。

### 保湿剤の種類

保湿剤にはいくつかのタイプがあります。

種類	特徴	使用の目安
ローション (乳液状)	さっぱりした使い心地	夏や軽い乾燥に
クリーム	しっとりして保湿力が高い	冬や乾燥の強い部分に
軟膏(ワセリンなど)	油分が多く、水分の蒸発を防ぐ	乾燥が強い・ひび割れやすい肌に

### 正しい使い方のポイント

- 塗るところや塗る人の手を清潔にし、入浴や洗顔の後など少ししっとりしているうちに塗る
- こすらず、やさしく広げ、患部に乗せるように塗りましょう
- 1日2回(朝と夜、特に寝る前)に塗るのがおすすめです
- かゆみのあるところだけでなく、全体をまんべんなく保湿することで肌トラブルを防ぎやすくなります

※症状が改善しない時や、赤み・かゆみが強い時は、自己判断せずに皮膚科・かかりつけ医にご相談ください。

## 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

### 旬の食材「れんこん」

#### シャキシャキ食感と栄養たっぷりの秋の味覚

シャキシャキとした食感と、淡白ながらも深みのある味わいが魅力のれんこん。今回は、その旬の時期や栄養素、そしておいしいれんこんの選び方をご紹介します。

れんこんの旬は、秋から冬にかけて(11月～1月頃)が最もおいしい季節。旬のれんこんは肉厚で甘みが強く、食感もしっかりとおり、栄養も豊富に含まれています。季節の食材を取り入れることは、体調を整えるうえでも大切です。

栄養面では、まずビタミンCが豊富で、免疫力を高め風邪予防や美肌づくりに効果的です。れんこんのビタミンCは加熱しても壊れにくいため、煮物や炒め物でも効率よく摂取できます。さらに食物繊維も多く含まれ、腸内環境を整えて便通改善に役立ちます。

また、カリウムが余分な塩分を排出し、血圧の安定に貢献。抗酸化作用を持つポリフェノール(カテキン)も含まれており、老化防止や疲労回復にも効果が期待できます。

新鮮なれんこんを選ぶコツは、まず皮にツヤがあり、淡い茶色で傷や黒ずみが少ないものを選ぶこと。手に取ったときにずっしりと重みがあるものは水分をしっかりと含んでおり新鮮です。断面が見える場合は、しっとりして変色がないかチェックしましょう。

れんこんは、煮ても焼いても揚げてもおいしく、どんな料理にも合わせやすい万能食材です。旬の時期に栄養たっぷりのれんこんを食卓に取り入れ、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

### 豚肉とれんこんのマヨポン炒め

【1人分栄養価】 エネルギー360kcal  
たんぱく質 22.0g 食塩相当量 1.8g



#### 【材料】(2人分)

れんこん…200g  
片栗粉…大さじ1/2  
豚小間肉…200g  
料理酒…大さじ1  
塩コショウ…適量  
片栗粉…大さじ1/2  
サラダ油…適量  
マヨネーズ…大さじ2  
ポン酢…大さじ1と1/2



#### 【作り方】

- ①れんこんを1cm程度のいちょう切りにして水にさらす。
- ②マヨネーズとポン酢を合わせておく。
- ③れんこんの水気を切り片栗粉をまぶす。
- ④豚小間肉に料理酒と塩コショウで下味をつけて、片栗粉をまぶす。
- ⑤サラダ油をフライパンにしいて、れんこんを焼く。
- ⑥れんこんに焼き色がついたら豚小間肉を入れて焼く。
- ⑦豚小間肉に火が通ったら、マヨポンソースを絡めて完成。

(管理栄養士/宮本)