



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

## 新年のごあいさつ



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。

令和7年（2025年）はご愛顧いただきま  
してありがとうございました。令和8年  
(2026年)も引き続き、より一層のお付き  
合いをお願い致します。

さて、最近報道などで言われている通り、  
病院経営が厳しい時代になりました。その  
中で、汐咲会の職員たちは、井野病院・老健  
しおさきヴィラ・サービス付き高齢者住宅  
しおさきケアコート・訪問看護ステーション・  
しおさき鍼灸施術所で、皆それぞれに頑  
張って仕事をしています。

特に、超高齢化社会になった昨今は、従来  
の医療の延長線では対応できないいろいろ  
な問題が出てきました。しかし、医療は科学  
です。新しい知見と新しい技術と新しい方

法で最新の医療を提供しなければなりません。そのため汐咲会では、若い副理事長・  
副院长井野隆之医師の下、チーム医療に取  
り組んで参ります。

チーム医療は患者さん中心の質の高い医  
療です。若い職員からベテランの職員まで  
が彼らの専門性を駆使して、医療の質の向  
上・安全性の向上を目指して、既に稼働しま  
した。患者さんのより一層の信頼を得て、小  
さいながら地域医療の担い手のトップバッ  
ターを目指してゆく所存です。

どうぞ皆様からの叱咤激励をよろしくお  
願い致します。



## 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  
変わりました。

## 地域健康教室を開催します

いつまでも元気に歩くために、足の健康を見直してみませんか。分厚い爪や巻き爪、魚の目など、身近な足のお悩みについて、看護師の立場から対策をお話します。

ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください。



2026.2.5(木) 14:00~14:45

ふれあい広場 汐の里(大塩公民館1階)

講師:井野病院 フットケア看護外来

専任看護師 島田 はるみ  
日本糖尿病療養指導士  
ドイツ式フットケアフットフレイガー  
糖尿病フットケア研修修了

参加費無料

## 医師異動・外来担当医変更のお知らせ

外来担当医師が下記の通り変更となりましたので、お知らせいたします。

	診療科	曜日	旧担当医	新担当医
11/1付	神経内科	第1.3土	奈田医師	田所医師
12/1付	循環器内科	水	飯田医師	金医師(新任)
1/1付	整形外科	金	河合医師	麻医師(新任)
		土	増見医師	大瀧医師(新任)

医師の個人情報保護の観点から苗字のみの掲載とさせていただいております。

ご不明な点がございましたら、井野病院 受付までお問い合わせください。

## マイナ保険証ってなに? スマホでも使えるマイナ保険証

### マイナ保険証とは?

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる仕組みです。病院受付でマイナンバーカード、または対応するスマートフォンを使って保険の確認ができます。



### マイナ保険証のメリット

- 受付がスムーズ
- 保険資格を正確に確認
- 高額療養費の手続きが簡単に

スマホを使えば、「カードを忘れた」という心配も減ります。

### スマホでも使える「スマホ保険証」

対応するスマートフォンにマイナンバーカードの機能を登録することで、スマホを保険証として利用できます。



### スマホ保険証の使い方

- 受付のカードリーダーにスマートフォンをかざす
- 画面の案内にしたがって顔認証や暗証番号で本人確認
- 必要に応じて医療情報の提供に同意

### ご不明な点は受付まで

マイナ保険証やスマホでの利用方法について、ご不安な点がありましたら井野病院受付スタッフまでお声かけください。



## 井野病院の「問診シート」で体調をチェックしてみませんか?

井野病院では、より適切な診療のため、外来待合スペースや診察室に「問診シート」をご用意しています。

ご記入いただいた問診シートを基に、皆さまの健康状態やお悩み、家族歴などを把握し、診療に役立てさせていただきます。



### 流れ

- ① 「問診シート」記入
- ② 「問診シート」を受付スタッフへ提出
- ③ 症状に応じた受診のご相談や、予約のご希望をお伺いします
- ④ 医師が必要に応じて診療・アドバイス



井野病院は幅広い診療科に対応、検査設備も充実しています。安心してご相談ください。

診療科		内科	消化器内科	循環器内科
呼吸器内科	神経内科	糖尿病 甲状腺 外来	しびれ 痛み 外来	物忘れ 外来
下肢 静脈瘤 外来	禁煙 外来	整形外 科・リウ マチ科	眼科	耳鼻 咽喉科
婦人科	皮膚科	小児科	リハビリ テーション科	無呼吸 症候群 外来

### 主な検査

画像検査	検体検査	内視鏡検査
レントゲン検査	血液検査	胃カメラ検査
CT検査	尿検査	大腸カメラ検査
MRI検査	生理機能検査	その他
超音波検査	心電図	認知症検査(血液検査)
透視X線検査	呼吸機能検査	無呼吸症候群 スクリーニング検査
骨密度検査	血圧脈波検査	各種眼科検査

問診シートで気軽に体調チェック。病院スタッフ一同、皆さまの健康をサポートします。健康な毎日を一緒に目指しましょう。

## 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

### 夜景ドライブ

11月25日～29日にかけて、19時より夜景ドライブに出かけました。

車内からゆっくり眺める夜景はとてもきれいで、「夜に出かけるのは久しぶり」「来てよかったです」と、自然と笑顔がこぼれていきました。



姫路駅から姫路城周辺にかけては、イルミネーションや街のネオンが輝き、夜の姫路城を一層美しく引き立てていました。

正面だけでなく裏手もドライブコースに含まれ、「いろいろな角度からお城を見られてうれしい」と喜ばれていきました。

### インフルエンザ予防接種

11月28日にインフルエンザの予防接種を行いました。今



年は例年より流行が早く、県内でも感染者数が増えていたため、入居者の方からは心配の声も聞かれていました。予防接種を受けたことで、「これで少し安心できるね」と話されていました。今後も体調管理に気を配りながら、安心して過ごしていただけるよう努めてまいります。

### 柘榴(ざくろ)を飾りました

入居者さんより「柘榴が届いたので、ぜひ飾ってください」とお声がけいただき、館内に飾らせていただきました。ぱっくりと割れた実からのぞく赤い種がとても印象的でした。



「柘榴があるなんて、今では珍しいね」とご覧になった方が懐かしそうに眺めておられました。

(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

## 介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

### デイケア クリスマス会の様子

**デイケア** 12月25日、デイケアでは午後からクリスマス会を開催しました。

はじめに、利用者さんと一緒にオリジナルの帽子作りを行いました。色や飾りを工夫しながら、それぞれ個性あふれる素敵な帽子が完成しました。完成した帽子をかぶって記念撮影を行い、和やかな雰囲気に包まれました。

次に、クリスマスソングに合わせて太鼓や楽器を使い、リズムをとりながら演奏や歌を楽しみました。明るい笑顔と音楽でいっぱいになりました。

最後は職員も参加し、利用者さんの近くで「マライア・キャリー」の曲に合わせたダンスを披露しました。利用者さんからは笑顔で拍手が送られ、大いに盛り上がりました。

感想をお聞きすると、「すごかったよ」「皆さん、帽子もきれいに作っていたね」と感心される声も聞かれました。中には、ご自宅に帰るまで帽子をかぶったまま過ごされる方もおられ、最後までクリスマス会を楽しんでいました。

終始笑顔あふれるひとときとなり、職員にとつても幸せな時間となりました。また来年も、素敵なクリスマス会を開催できるよう努めていきたいと思います。(中井)



### 冬至のゆず湯を楽しみました

**入所** 冬至にあわせて、ゆず湯を楽しみました。湯船に浮かぶ鮮やかなゆずと、ふんわりと広がる爽やかな香りに、皆さん自然と笑顔に。

「いい香りやね」「体がポカポカする」といった声も聞かれ、ゆったりとした時間を過ごしていただきました。

ゆず湯には体を温め、風邪予防にも良いといわれています。季節の行事を通して冬の訪れを感じながら、心も体も温まるひとときとなりました。(高野)



### クリスマスのひととき

**入所** 施設内でクリスマスツリーの飾りつけを行いました。

「ここがいいかなあ」「きれいね」と声を掛け合いながら、皆さん笑顔でオーナメントを手に取られる姿がとても印象的でした。



25日のクリスマス当日は、サンタクロースと一緒に当てゲームを楽しみました。

「当たるかな」「当たった！」と声が飛び交い、会場は笑い声でいっぱいに。サンタがそばで応援すると、皆さんいつも以上に真剣な表情を見せてくださいました。



ゲームの後は、ケーキを召し上がっていただきました。「甘くておいしいね」「久しぶりにケーキを食べたよ」と笑顔がこぼれ、皆さんゆっくりと味わっていました。



ケーキを囲みながら、クリスマスの雰囲気を感じる和や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

# 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・高砂市では、人工肛門や人工膀胱(オストメイト)のある方が、安心して日常生活を送れるよう、ストーマ装具や関連用品の給付制度を行っています。



ストーマを造られた方にとって、装具やストーマ用品は毎日の生活に欠かせないものです。

特に永久的なストーマの場合、今後も継続して使用していく必要があるため、費用面で不安を感じられる方も少なくありません。

こうした負担を軽減するため、身体障がい者手帳をお持ちの方を対象に、市町村では「日常生活用具給付券制度」による支援が行われています。(給付の対象や内容の詳細については、各市町村の担当窓口へご相談ください)

サーブでは、姫路市・高砂市の給付対象となる方を対象に、ストーマ用品のご注文・ご購入のお手伝いや、サンプル品のお試し手配などのサポートを行っています。

制度のことや用品選びでお困りの際は、どうぞ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)



## どんぐり保育園日記

### 野球教室に行ってきたよ

先日、大塩公園で野球教室が行われ、さくら組とばら組が参加しました。

野球教室では、監督のお話を聞きながら、ボールを打ったり投げたりする練習を教えていただきました。「バットは思い切り振ること」

「投げるときは片足を上げると力が入ること」などのコツを教えてもらい、実際にやってみると、どんどん良いフォームになっていきました。上手にできると、とても嬉しそうな表情を見せていました。



中には「野球クラブに入りたい！」と話す子もあり、野球への興味が広がったようです。保育園でも、みんなで野球遊びを楽しんでいきたいと思います。

### クリスマス会

12月18日にクリスマス会を行いました。朝から「今日はクリスマス会だよね！」と、ワクワクした様子の子どもたちでした。



今年もサンタクロースとトナカイが遊びに来てくれました。クリスマスのお話のパネルシアターを見たり、サンタクロースやトナカイと一緒に歌を歌ったり、オセロゲームや英語ゲームを楽しみました。

そして最後には、子どもたちお待ちかねのプレゼントをもらい、笑顔があふれていきました。

「楽しかった～！」という声がたくさん聞こえ、思い出に残る楽しいクリスマス会となりました。 (中谷)



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

## 冷えを防いで健康づくり 4つの『くび』をあたためよう

体の「3つのくびを冷やしてはいけない」という話を聞いたことがありますか？この3つのくびとは、首、手首、足首のことです。



### ①首

首には大きな血管や神経が通っていて頭につながっています。首が冷えて筋肉が硬くなると血流が悪くなり、肩こりや首こりだけでなく、頭痛、吐き気、めまい、自律神経失調症等の原因になることがあります。

**対策** 首を露出しないようにマフラーやスカーフ等の衣類で工夫しましょう。レンジで温めたタオルで首の後ろを温めるのもおすすめです。



### ②手首

冷えに気付きにくい手首。冷え性の方は手首を温めると指先の冷えが改善されます。

**対策** アームウォーマーなどで手首を温めましょう。また手首を回したり、ストレッチをして血流を改善しましょう。



### ③足首

足は第2の心臓と言われます。足首やふくらはぎが冷えると全身の血流が悪くなります。腰痛の方の多くがふくらはぎが冷えて硬くなっています。婦人科系のツボ「三陰交」もあり、特に女性は冷やしてはならない場所です。

**対策** 日中も夜間もレッグウォーマーなどで冷えを防ぎ温めましょう。かかとの上げ下げ運動などでふくらはぎや足首の筋肉の血流を改善しましょう。



3つ紹介しましたが、もう一つプラスして欲しいくびがあります。

### ④くびれ

くびれとは腰回りのことです。自分の手のひらを腰に当ててみて冷たいと感じたら腰が冷えています。腰の冷えは内臓の冷えの表れです。胃腸の不調や代謝の低下の原因になり、ぎっくり腰や筋違のリスクも大きくなります。

**対策** 冷たい飲み物は控えめに、意識的に温かいものを飲んで体の内側から冷えを防ぎましょう。入浴や腹巻で外から保温する事も大切です。



## 大手前通り市民花壇

井野病院も花壇スポンサーとして参加しています

JR姫路駅から姫路城へと続く大手前通り(十二所前線以北)の東西の歩道に、小さな花壇が12か所並んでいますことをご存じですか？



これらの花壇は「大手前通り市民花壇」と呼ばれ、「緑と花のおもてなし空間」として、四季折々の緑と花が植えられています。観光客をはじめ通行される皆さまをあたたかくお迎えしています。

この取り組みは、継続のための経済的サポートをはじめ、花壇のレイアウトや植え替え、水やり・除草などの日常管理を、行政・市民・企業が一体となって行っています。

井野病院もこの趣旨に賛同し、現在3か所の花壇のスポンサーとして協力しています。

お近くを通られる際には、ぜひ足を止めてご覧ください。



## 冬に増える火災事故に注意 延長コード・タコ足配線と冬物家電

寒さが厳しくなる冬は、電気ストーブやこたつなどの冬物家電を使う機会が増えます。それに伴い、タコ足配線や延長コードが原因となる火災事故も多く発生しています。



### タコ足配線・延長コードは危険です

延長コードや電源タップに、複数の家電を同時につなぐ「タコ足配線」は、コードやコンセントに過度な負担がかかり、発熱・発火の原因になります。特に冬物家電は消費電力が大きく、同じ延長コードにつなぐのは非常に危険です。

### 消費電力の目安

家電製品	消費電力
電気ストーブ	約 800~1,200W
こたつ	約 300~600W
電気カーペット	約 200~700W
加湿器	約 100~300W(スチーム式は~500Wの場合あり)
電子レンジ	約 1,000~1,500W
炊飯器	約 700~1,200W(炊飯時)
ホットプレート	約 1,200~1,500W
コーヒーメーカー	約 600~1,000W
ドライヤー	約 1,000~1,200W
掃除機	約 500~1,000W
アイロン	約 1,000~1,400W

### 安全に使うためのポイント

- 冬物家電はできるだけ壁のコンセントに直接差す
- 電源タップの定格容量(W数)を超えない
- 古くなったコードをそのまま使用しない
- 延長コードを束ねたまま使わない
- 延長コードに異常な熱や変色がないか定期的に確認する
- 家具やカーペットの下にコードを敷かない
- 使わないときはプラグを抜く
- コンセント周りはこまめに掃除する



### みんなで防ごう、冬の電気火災

「少しだけなら大丈夫」と思いがちな使い方が事故につながることがあります。ご家庭や職場で、延長コードや配線の状況を一度見直してください。正しい使い方で、安心・安全な冬を過ごしましょう。

## せっく 節句について

「節句」とは、季節の変わり目にあたる日を大切にし、家族や周囲の人の無病息災や健やかな成長を願う日本の伝統行事です。昔から、季節の節目には体調を崩しやすいと考えられており、行事を通して健康や幸せを祈っていました。

現在、特に親しまれている五つの節句を五節句（ごせっく）と呼びます。

### 五節句

#### 1月7日:人日(じんじつ)の節句

七草がゆを食べ、1年の健康を願います。



#### 3月3日:上巳(じょうし)の節句(ひな祭り)

女の子の健やかな成長を願い、ひな人形を飾ります。



#### 5月5日:端午(たんご)の節句

男の子の成長を願い、こいのぼりや兜を飾ります。



#### 7月7日:七夕(たなばた)の節句

短冊に願いごとを書き、星に祈ります。



#### 9月9日:重陽(ちょうよう)の節句

菊を飾り、長寿や健康を願う節句です。



日本の伝統を大切にし、日々の暮らしの中で季節を楽しんでいきたいですね。

## 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「大根」

1月は冬野菜が最も美味しい季節ですが、中でも大根は甘みとみずみずしさがぐっと増す旬を迎えます。大根というと「淡白な野菜」という印象が強いかもしれません。実は体にうれしい成分がしっかりと詰まっています。

まず注目したいのは「ビタミンC」。冬は風邪をひきやすい時期ですが、ビタミンCはその予防を助け、肌の健康にも役立つ頼れる存在です。大根のビタミンCは加熱すると減りやすいため、生のまま食べる大根おろしやサラダは効率的な食べ方。ただし、火を通した大根にも別の良さがあります。

大根には、でんぶんやたんぱく質の消化を助ける酵素(アミラーゼ・プロテアーゼなど)が含まれており、胃の負担をやわらげる働きがあります。加熱で弱まりやすい酵素ですが、大根そのものの食物繊維はしっかりと残り、腸内環境を整えるのに役立ちます。大根特有の辛味成分である「イソチオシアネート」には、体を温めたり代謝をサポートしたりする働きも期待されています。

シンプルな素材だからこそ、焼く・蒸す・煮るなどどんな調理法とも相性がよいのが大根の魅力。特に焼き大根は甘みが凝縮され、旬の味わいが最も引き立ちます。レシピと合わせて、冬の大根のおいしさをたっぷり楽しんでください。



## 大根のはさみ焼き

【1人分栄養価】 エネルギー212kcal  
たんぱく質 7.5g 食塩相当量 0.5g



### 【材料】(2人分)

大根…200g

片栗粉…大さじ1/2

A 鶏ミンチ…70g  
玉ねぎ…50g  
マヨネーズ…大さじ1/2  
青のり…小さじ1  
塩コショウ…少々  
ポン酢…大さじ2  
B 有塩バター…10g  
有塩バター…10g

副菜  
2SV



### 【作り方】

- ① 大根は1cm幅の輪切りにし、耐熱皿に入れてラップをし、600W5分程過熱し柔らかくする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルにAを入れてよくこねる。
- ④ ①の水気をキッチンペーパーで拭き取り、片面に片栗粉をまぶす。
- ⑤ ③を等分し④でサンドする。
- ⑥ 中火で熱したフライパンに有塩バターを溶かし、⑤を入れて蓋をし、片面5分ずつ焼く。
- ⑦ 鶏ミンチに火が通ったら、Bをフライパンに入れて加熱し、からめて完成。

(管理栄養士/宮本)