



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>



INO\_HOSPITAL

理念  
安心と信頼の医療  
福祉を提供する

## あなたの骨は大丈夫？ 骨粗しょう症検査のすすめ

近年、日本では骨粗しょう症の患者さんが増えています。「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。



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。

実際の測定にかかる時間はわずか 3 分程度。衣服の着替えも含め 10 分程度で終わります。



詳しくは整形外科にてご相談ください

## 骨粗しょう症リハビリのご案内

骨粗しょう症と診断されたら、骨密度の維持・改善が期待できる運動を治療のひとつに取り入れてみませんか。

運動は、●筋力アップ ●バランス能力の向上 ●柔軟性の改善 ●体力アップ といったうれしい効果もたくさんあります。これらは転倒予防につながり、骨折を防ぎ、これからの生活をより安全で快適なものにしてくれます。

## ◆ どんなことをするの？ ◆

まずは、理学療法士が現在の体の状態や日常生活の様子についてお話をうかがいます。

その後、バランス能力や体力などの簡単なチェックを行います。

その結果をもとに、パンフレットに沿って、●お一人おひとりに合わせた運動指導 ●ご自宅など生活環境で気をつけるポイントを、わかりやすくしていねいにお伝えします。

1回 20分程度 × 全 2 回のプログラムです。

無理のない内容で進めていきますので、どうぞ安心してください。

※パンフレットはお持ち帰りいただけますので、ご自宅でも取り組んでいただけます。

## ◆ 対象となる方 ◆

- 「骨粗しょう症」と診断されている方
- 歩く時に少し不安がある方
- 外出時に介助が必要な方

※寝たきりの方、通所リハビリ・訪問リハビリをご利用の方は対象外となります。

骨粗しょう症があっても、できることはたくさんあります。「ちょっと気になるな」「運動、始めてみようかな」その気持ちが第一歩です。

詳しくはリハビリテーション科にご相談ください。あなたの“これから”を一緒に支えていきます。(リハビリテーション科/岩本)



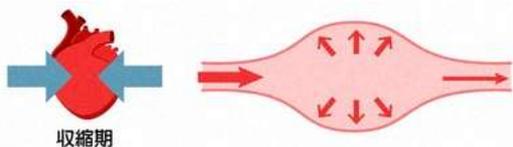
## 血圧計の見方、知っていますか？

—「脈圧」にも注目してみましょう—

### 血圧のしくみ

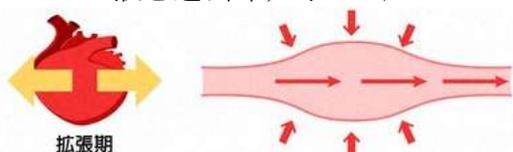
#### 「上の血圧」(収縮期血圧)

動脈が広がって血液がたまる時の血圧



#### 「下の血圧」(拡張期血圧)

広がった動脈が元に戻り、血液を送り出す時の血圧



血圧を測る時、多くの方は「上の血圧」を気にされます。

しかし実は、上と下の“差”にも大切な意味があることをご存じでしょうか？

その差を 脈圧(みやくあつ) といいます。



### 脈圧とは？

脈圧は、上の血圧 - 下の血圧 で求められます。例えば

120/70 mmHg の場合

$120 - 70 = 50 \text{ mmHg}$

この「50」が脈圧です。

### 脈圧は何を表しているの？

脈圧は主に、血管の弾力(しなやかさ)を反映するといわれています。

心臓が血液を送り出す時、血管がやわらかいと圧の差は適度に保たれます。しかし血管が硬くなると、上の血圧が高くなりやすく、結果として脈圧が大きくなります。

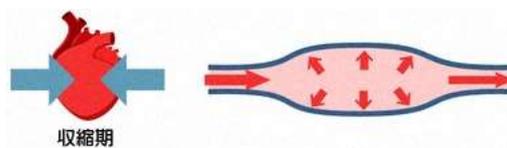
一般的には、40~60mmHg 程度 がひとつの目安です。

### 脈圧が大きいとどうなるの？

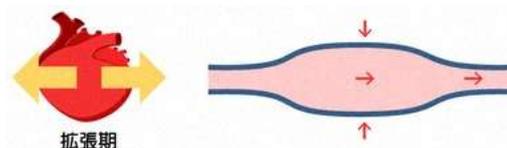
脈圧が大きい状態(例:160/60 → 脈圧 100)は、血管が硬くなっている可能性があり、動脈硬化との関連が指摘されています。

特に高齢の方に多い「上だけ高い血圧」では、脈圧が広がる傾向があります。

#### 血管が硬くなった場合



動脈が十分に広がらない ⇒ **上の血圧が上がる**



十分に血液を送り出せない ⇒ **下の血圧が下がる**

### 逆に小さすぎる場合は？

脈圧が極端に小さい場合は、心臓の働きが弱っている可能性などが考えられることもあります。ただし、1回の測定だけで判断することはできません。大切なのは継続した記録です。

### 血圧は“数字の組み合わせ”で見る

血圧は、 ■上の値 ■下の値  
■脈圧(差) ■日々の変化  
を総合的にみることが重要です。

「上はそれほど高くないけれど差が大きい」  
「最近、差が広がってきた」。そんな変化に気づくことが、健康管理の第一歩になります。

### 気になる時はご相談を

血圧は体からの大切なサインです。毎日の血圧測定に、ぜひ“脈圧”という視点も加えてみてください。

気になる数値が続く場合や不安がある場合は、自己判断せず医師にご相談ください。

井野病院

TEL 079-254-5553

## 井野病院外来 診察日担当医変更のお知らせ

4月より、以下のように変わります。

**循環器内科** 月曜 麻田医師⇒藤田医師

**皮膚科** 火曜・木曜 午前診・午後診

**内科** 森本医師 金曜 午前診・午後診のみ

## 地域健康教室を開催しました

2月5日(木)、大塩公民館汐の里において、足の悩みをテーマとした地域健康教室を開催しました。



高齢者に多い「分厚い爪・巻き爪・魚の目」などの足のトラブルについて、井野病院フットケア看護外来の専任看護師が原因や予防法をわかりやすく解説しました。

教室では実際の足病変の画像を示しながら、早期発見・早期ケアの大切さをお伝えし、あわせて、足に合った靴や中敷きの選び方、正しい歩き方のポイント、正しい爪の切り方や巻き爪予防の方法についても具体的に説明しました。

さらに、ご自宅でのケアに活用できるオリジナル冊子を配布し、フットケア看護外来の取り組みについてもご案内しました。



写真や模型を用いた説明により理解が深まり、靴や爪のケアについて多くの質問が寄せられました。参加者からは「自分の足を見直すきっかけになった」「靴選びの参考になった」との声が聞かれ、和やかな雰囲気の中で終了しました。

足の健康を守ることは、元気に歩き続けることにつながります。今回の講習が、皆さんの健康づくりの一助になれば幸いです。

(健康教室委員会/中野)

## 井野病院 『フットケア看護外来』のご案内

足は、毎日の生活を支える、とても大切な体の一部です。



ヨーロッパ、特にドイツでは足を大切にする文化があり、「フットケア」は多くの人が日常的に行っています。

『フットケア看護外来』では、医師の指示のもと専門看護師が足の爪や皮膚のケアを行い、足トラブルの予防や改善のお手伝いをします。

**対象** 糖尿病の方／ご自身で足のケアが難しい方／足にお悩みのある方(タコ・魚の目・巻き爪・分厚い爪など)

**内容** 爪切り、タコ、魚の目の処置、自宅でのお手入れ方法の説明など(専用グラインダーを使用し、安全性と感染予防に配慮)

**日時** 火・木 14:00~16:00(お一人 約30分)

※保険診療・完全予約制

【糖尿病の方】担当医へご相談ください。

【それ以外の方】初回は皮膚科を受診してください。ご不明な点は受付にお気軽にお尋ねください。

## 病院1階休憩室の 図書コーナーがより充実しました

休憩室をご利用の患者さんを対象に実施したアンケートで、「健康や医学に関する本を置いてほしい」とのご要望をいただきました。

そこで新たに健康関連書籍を2冊購入し、読みやすいポップとともに設置しています。待ち時間やご休憩の際にぜひご覧ください。

図書コーナーは皆さんのご意見をもとに蔵書の充実を図っています。今後もアンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。

(図書委員会/井上)



## 花粉症の不快症状に —耳つぼケアという新しい選択肢—

しおさき鍼灸施術所では、花粉症でお困りの方に向けたサポート方法のひとつとして、耳つぼ刺激(耳鍼)を行っています。

### 耳つぼ刺激とは?

耳には体の様々な器官や機能に対応するつぼが集まっているといわれます。



耳つぼ刺激は、それらの特定のつぼを刺激し、体の不調を整える方法です。

当院では、体内に刺さらない小さな粒付きシールを使用して刺激します。痛みはほとんどなく、貼ったまま普段どおり生活していただけます。

### 花粉症の耳つぼ刺激モニターを実施

このたび、花粉症症状のある井野病院職員15名を対象に、耳つぼ刺激のモニターを実施しました。

#### モニター方法

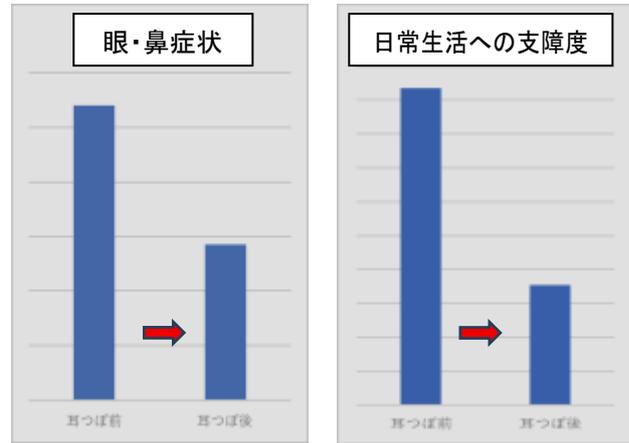
鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状がある職員に対し、花粉症に関連するつぼに粒付きシールを貼付し、実施前後1週間の症状変化を確認しました。



#### モニター結果

実施前後を比較したところ、

- 鼻や目の症状スコアの低下
  - 日常生活への支障度の軽減
- といった改善傾向がみられました。



※少人数での検証であるため、今後も継続してデータを蓄積し、より信頼性の高い情報提供を目指してまいります。

### 耳つぼ刺激の特長

耳つぼ刺激は、体への負担が少なく、安心して受けていただける方法です。

花粉症の治療は薬を使用しないため、眠気などの副作用の心配がありません。

「薬を飲むほどではないけれど不快感がある」

「薬以外の方法も取り入れてみたい」

そのような方にとって、耳つぼ刺激はひとつの選択肢となります。

近年はジュエリータイプのシールもあり、見た目にも配慮しながら続けていただけます。



症状の程度や体質に合わせてご提案いたしますので、花粉症でお困りの方はお気軽にご相談ください。

患者さん一人ひとりに合った治療法と一緒に考えてまいります。(平川)

施術時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 - 12:00	●	●	●		●	●
午後 13:00 - 17:00	●		●		●	○
夜間 17:30 - 19:00			●			

(木・日・祝 休み)

しおさき鍼灸施術所  
TEL 079-262-6007

## 介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

### 和太鼓演奏会

**デイケア** 2月14日に和太鼓の演奏者の皆さんをお迎えしました。

当日は、デイケア・入所のご利用者さんも多く参加され、迫力ある演奏にじっと耳を傾けて



おられました。力強い太鼓の音色に合わせて、自然と手拍子をされる方の姿も見られ、会場は一体感に包まれました。

演奏後には、実際に和太鼓を叩かせていただく貴重な体験の時間もあり、ご利用者さんや職員も参加しました。めったにできない体験に、「すごかった」「僕も昔、太鼓をしていたから嬉しかった」と感動の声も聞かれ、思い出に残るひとときとなりました。

また来年もお越しいただけることを、皆さんとともに楽しみにしています。(中井)

### 手作り豆で節分豆まき

**入所** 今年の節分は、リハビリスタッフが鬼役となり、にぎやかな豆まきを行いました。

豆は本物ではなく、利用者さんが新聞紙を丸めて作った特製の「福豆」。「大きさはこれくらい?」「たくさん作ろう」と声を掛け合いながら準備を進め、笑顔あふれる時間となりました。指先を使う作業は、楽しく取り組めるリハビリにもつながりました。



鬼が登場すると、「鬼は外! 福は内!」と元気の掛け声とともに、手作りの豆が勢いよく飛び交いました。会場は笑い声に包まれ、心も体も温まる節分行事となりました。今年も皆さんに、たくさんの福が訪れますように。(高野)

### 選択食メニューのご提供

**入所** 今回の選択食は、召し上がる方のお身体の状態に合わせて、2種類をご用意しました。

ひとつは、通常のお食事形態の方向け「濃厚デミソースの牛カルビ煮込み」、もうひとつは、噛む力が弱い方向けに「牛肉の赤ワイン煮 マッシュポテト添え」。

それぞれの食べやすさへ配慮しながらも、味わい深いメニューに仕上げました。

「美味しそう」と笑顔を見せられる様子もあり、食事の時間がより楽しみなひとときとなりました。

(高野)



### みんなで協力! ボール落としゲーム

**入所** 大きなシートを使ったボール落としゲームを行いました。

シートの中央に開けた穴を目がけてボールを転がし、穴に落とすゲームです。数名の利用者さんでシートの端をしっかりと持ち、「せーの!」の掛け声で息を合わせながらバランスを調整しました。力加減やタイミングが大切なため、自然と声を掛け合い、協力し合う姿がとても印象的でした。笑顔と歓声が広がる、楽しいレクリエーションの時間となりました。(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」も是非ご覧ください!  
<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

### 節分 夕食特別メニュー

2月3日の節分にあわせて、季節を感じていただける特別メニューをご提供しました。

今年の恵方は南南東。方角を確認しながら、無病息災を願って太巻きを丸かじりされる方もおられました。皆さんそれぞれに願いを込めながら、笑顔で楽しまれていました。



巻き寿司、鰯の焼き魚、天婦羅、鶯豆、けんちん汁、豆大福、フルーツ

### ひな壇の飾りつけ

1階エレベーター前にひな壇を飾りました。

入居者さんや面会に来られたご家族が足を止め、ゆっくりとご覧になっていました。写真を撮られたり、「立派なお雛さままで、きれいやね」と笑顔で話されたりする様子も見られ、ひと足早い春の訪れを感じていただけたようです。



### 阪急デパ地下訪問販売

2月14日(土)、阪急百貨店のデパ地下訪問販売が行われました。

今回のテーマは「チョコレート」。定番の羊羹やお煎餅に加え、バレンタインにちなんだチョコレートや季節のお菓子が並び、会場は甘い香りに包まれました。入居者さんは商品を手に取りながら、「あれもこれも欲しいわ」と楽しそうにお買い物をされました。笑顔あふれる時間となりました。

(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

## しおさきサーブ特急便

### ご家庭での健康管理をサポートします

サーブでは、介護用品のほか、ご家庭での健康管理に役立つ一般家庭向け医療機器も取り扱っています。日々の体調チェックに便利な商品をご案内します。

※商品をご注文後のお取り寄せとなります。

### パルスオキシメータ TM-1111(日本製)

サーブ販売価格 16,500円(税込)

操作が簡単で、持ち運びにも便利な軽量・小型タイプのパルスオキシメータです。血液中の酸素量(動脈血酸素飽和度)を手軽に測定できます。



**主な特長** ・文字表示が大きく、高齢の方にも見やすい設計 ・小型で軽量(約45g) ・指を入れるだけで電源ON、外すと自動で電源OFF ・バックライト機能付き(外してから約30秒間点灯し、記録時にも便利)

### オムロン 上腕式血圧計 スタンダードタイプ(日本製)

サーブ販売価格 8,650円(税込)

スイッチひとつで簡単操作ができるスタンダードタイプ。どなたにも使いやすい自動加圧式の血圧計です。ご家庭での日々の血圧管理におすすめです。



### オムロン 電子体温計 MC-1600W-HP(日本製)

サーブ販売価格 2,750円(税込)

医療機関でも使用されている、使いやすさに配慮した電子体温計。約20秒で体温を予測して測定できるため、スムーズに検温が行えます。



商品選びのご相談など、お気軽にスタッフまでお声かけください。皆さんの安心・安全な毎日をサポートいたします。(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

## 交通安全教室

さくら組の子どもたちが交通安全教室に参加しました。交通ルールについて、イラストやビデオを通して分かりやすく学び、実際に横断歩道を渡る練習も行いました。

4月から小学校へ通う子どもたちは、終始真剣な表情で話を聞き、意欲的に取り組んでいる姿が印象的でした。また、実際のパトカーを間近で見学し、乗車体験もさせていただきました。子どもたちは大喜びで、思い出に残る一日となりました。これからも安全に気をつけながら、元気に過ごしてほしいと思います。



## 豆まき会

2月3日に豆まき会を行いました。はじめに豆まきの絵本を見たり、節分にはどのようなことをするのかお話を聞いたりして、行事について学びました。



「自分のお腹の中にいる鬼をやっつけよう！」ということで、いよいよ豆まきがスタート。すると本物の鬼が登場し、驚いてしまう子どももいましたが、「鬼は外！」と元気な声で一生懸命豆を投げていました。

最後は鬼とも仲良くなり、みんなで豆まきの歌をうたって楽しい時間を過ごしました。

笑いあり、涙ありの思い出に残る一日となりました。(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「フログどんぐりこころ」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

# 春こそ要注意! 意外と多い「春の食中毒」

「食中毒は夏だけ」と思っていないですか？

実は春先(3~5月)も発生が多い季節です。



## 春に食中毒が起こりやすい理由

- 日中は気温が上がる
  - 朝晩との寒暖差で食品管理が甘くなる
  - お花見・行楽で屋外飲食が増える
  - 引っ越しや新生活で調理環境が変わる
- 「まだ涼しいから大丈夫」が落とし穴です。

## 春に多い食中毒の原因

### ノロウイルス感染症

加熱不十分な牡蠣などの二枚貝などが原因。嘔吐・下痢が突然起こります。石けんでの手洗いが予防の基本です。

### カンピロバクター

加熱不足の鶏肉に注意。中心までしっかり加熱を。「新鮮だから生でも大丈夫」は危険です。

### ウェルシュ菌

作り置きのカレーや煮込み料理で増えやすい菌。再加熱しても菌が残ることがあります。常温放置は避けましょう。

## 今日からできる予防のポイント

- 食事前・調理前は石けんで手洗い
- 肉や魚は中心までしっかり加熱
- 調理器具は用途別に使い分け
- 作り置きは早めに冷蔵・早めに食べる
- 体調が悪いときは無理に調理しない

## こんな症状が出たら受診を

- 水分が取れない
- ぐったりしている
- 血便が出る
- 高齢者・小さなお子さん・妊婦の方  
早めに医療機関へご相談ください。



食中毒は「ちょっとした注意」で防げます。正しい知識で、安心・安全な春を過ごしましょう。

## 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

### 旬の食材「水菜」

シャキシャキとした食感とさっぱりした風味が魅力の水菜。冬の鍋のイメージが強い野菜ですが、実は旬のひとつが3月。寒さの残る時期に育った水菜は葉がやわらかく、みずみずしさと甘みが増すのが特徴です。春先の体調管理にも取り入れたい野菜です。

水菜に豊富に含まれるのがβカロテン。体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を守り、免疫機能をサポートします。また、抗酸化作用により体の酸化を防ぐ働きも期待できます。さらにビタミンCも含まれ、風邪予防や美肌づくりを後押し。カルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維も含まれているため、骨の健康維持や貧血予防、腸内環境の改善にも役立ちます。

旬の3月にこそ味わいたい水菜。日々の食卓に取り入れて、季節の恵みと栄養をしっかりいただきましょう。

### 鮮度が良い水菜の選び方



## 水菜ともやしの豚バラ巻き

【1人分栄養価】 エネルギー200kcal  
たんぱく質 8g 食塩相当量 1.2g



### 【材料】 (2人分)

水菜…70g  
もやし…70g  
豚バラ肉…4枚  
梅干し…2個  
片栗粉…小さじ2  
ゆずポン酢…20cc  
炒りごま…少々



### 【作り方】

- ① 水菜は根元を切り落とし4等分に切る。
- ② もやしも4等分にする。
- ③ 梅干しは種を抜き軽くたたく。
- ④ 豚バラに梅干しを広げ、水菜ともやしを乗せて巻く。
- ⑤ 片栗粉をまぶし、クッキングシートを敷いたフライパンに乗せ蒸し焼きにする。
- ⑥ ゆずポン酢を絡めて炒りごまを飾って完成。  
(管理栄養士/宮本)