



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

5月12日は『看護の日』

5月12日は「看護の日」。この日は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日でもあり、「看護の心」「ケアの心」「助け合いの心」を広める日として制定されました。

看護の日を含む1週間は「看護週間」とされ、全国で看護に関するイベントや広報活動が行われます。看護の仕事に対する理解や感謝の気持ちを深める、すてきな機会です。



井野病院も看護の日の
イベントを開催します

5/11(月)～5/16(土)

井野病院オリジナル
ポケットティッシュをプレゼント
(なくなり次第終了します)

相談 日頃のちょっとした体調の不安や、看護やケアに関するご相談など、看護師にお気軽にお声がけください。



オープンガーデンなかはりま2026 丹精込めて作りあげた庭を見に来てください

姫路市まちづくり振興機構では、市民の皆さんに花と緑に親しんでいただきながら、花と緑にあふれるまちづくりを目指して、毎年『オープンガーデン』を開催しています。この取り組みでは、園芸愛好家の皆さんのご自宅の庭や、企業・店舗・地域コミュニティによる花壇が期間限定で一般公開されます。



屋上庭園



けやき通り

井野病院もこの活動に参加し、丹精込めて手入れをしている病院5階の『屋上庭園』や、1階談話コーナーから望む『ナイチンゲールの庭』、しおさきケアコート東側の『けやき通り』など、各所の庭を一般公開いたします。初夏のやわらかな風を感じながら、色とりどりの花々に囲まれて、心癒されるひとときをお過ごしください。

期間 5/15(金)～17(日)

時間 10:00～16:00

※病院1階談話コーナー以外でのご飲食はご遠慮ください。

※日曜日は井野病院休診のため院内への立入はご遠慮ください。

※庭めぐりシールラリーには参加していません。

4月1日～外来診察日変更のお知らせ

内科	火	夕方診(16:00～19:00)	休診
	金	夕方診(16:00～19:00)	再開
皮膚科	火	午前診(9:00～12:00)	再開
		午後診(14:00～16:00)	

4月1日～医師異動のお知らせ

循環器内科	内	科	新任(常勤)	久保医師
整形外科	金		麻医師	→ 小林医師
	土		大滝医師	→ 萩野医師
循環器内科	月		麻田医師	→ 藤田医師
皮膚科	火		新任	竹内医師
内科			森本医師診察は金曜・予約のみ	

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きます。

大塩天満宮で 国恩祭が行われました

国恩祭(こくおんさい)は、兵庫県の旧加古郡・旧印南郡の地域において、毎年3月末から5月初めに行われる臨時の祭り



りで、地域の繁栄と安泰を願って、複数の神社による輪番制で行われています。

起源天保4年(1833年)、大飢饉の勃発による人心荒廃を憂いた地域の神職が集い、『祓講』という神社の組合組織をつくり臨時大祭を行ったのが始まりといわれています。

今年は5月に大塩天満宮で盛大に行われ、多くの見物客でにぎわいました。



「いつものこと」で済ませていませんか? あなたのその症状、 アレルギーかもしれません

季節の変わり目や花粉の時期、「毎年つらいけれど、仕方ない」と我慢していませんか?

実は、アレルギーは原因を知ること、症状の軽減や予防につなげることができます。



目・鼻・のど・肺・肌まで幅広く対応

気になる症状に合わせて、各診療科医師が丁寧に診察、検査から治療まで当院でトータルサポートします。

- 鼻水・くしゃみが止まらない
⇒耳鼻咽喉科でしっかりケア
- 目のかゆみ・充血が気になる
⇒眼科で適切な治療を
- 咳が長引く・ゼーゼーする
⇒呼吸器内科で原因をチェック
- 肌のかゆみ・湿疹・じんましん
⇒皮膚科でやさしく対応



まずは原因を知ることから始めましょう

あなたのアレルギーの原因を調べてみませんか? 検査はとても簡単。少量の採血だけで、短時間で完了します。



原因がわかると対策が変わります。

- ・症状に合った治療が選べる
- ・日常生活での対策がしやすくなる
- ・つらい季節も快適に過ごせる

早めの受診が健康の秘訣! 「これくらいで受診していいのかな?」と迷われたら、お気軽にご相談ください。あなたに合った対策を、一緒に見つけていきましょう。

井野病院
TEL 079-247-7666

早期診断と正しいケアで 水虫(足白癬)をしっかりと治しましょう

日中は汗ばむ季節になってきました。この時期は、足の蒸れによる皮膚トラブル「水虫(足白癬)」が増え始めます。



水虫は、皮膚にカビ(白癬菌)が感染して起こる病気で、特に足の指の間や足の裏に多くみられます。

●かゆみ ●皮むけ ●水ぶくれ ●ひび割れなどの症状が現れますが、かゆみが少ないタイプもあり、気づかないうちに進行することがあります。



放置すると長引き、足だけでなく体中にうつったり、他の人にもうつる可能性があります。

水虫は、自己判断で市販薬を続けるより、早めに受診することで適切な治療につながります。

こんな人はすぐに受診を

- なかなか治らない
- 爪が白く濁って厚くなる(爪水虫の可能性)
- 痛みや強い炎症がある

治療の基本

水虫は「塗り薬」で治療するのが基本です。症状が軽くても途中でやめてしまうと再発しやすいため、「治ったように見えてからも続ける」ことが大切です。

【ポイント】

- 症状のある部分より広めに塗る
- 入浴後など、清潔で乾いた状態で使用する

- 医師の指示どおり継続する

(通常は数週間～数か月)

※爪に広がっている場合は、飲み薬が必要になることもあります。

どんな人がなりやすい？

- 足が蒸れやすい方
(長時間の靴・ブーツ使用など)
- スポーツや入浴施設をよく利用する方
- 家族に水虫の方がいる場合

※白癬菌は湿気を好むため、高温多湿な環境で増えやすいのが特徴です。

年齢別罹患率

水虫は若い人の病気と思われがちですが、実際には中高年以降に多い病気です。水虫は年齢が上がるほどかかりやすく、日本では約 5 人に 1 人が足白癬と推定されています。

0～15 歳	■	ほとんどみられません
20～40 代	■■■	徐々に増えてきます
50～60 代	■■■■■■■■■	大きく増加します
70 代以上	■■■■■■■■■■■	最も多い年代です

日常生活での予防とケア

再発や感染拡大を防ぐために、日頃のケアが大切です。

- 足を毎日洗い、よく乾かす(特に指の間)
- 通気性の良い靴や靴下を選ぶ
- 同じ靴を続けて履かず、しっかり乾燥させる
- タオルやスリッパの共用を避ける
- 入浴施設では、利用後に足を洗う

【ワンポイント】

ドライヤーの冷風で指の間を乾かすと、乾燥しやすく効果的です。



気になる症状があれば、井野病院皮膚科にお早めにご相談ください。

目も日焼けする？ 紫外線から目を守る大切なケア

強い日差しの日、肌の日焼けは気にしていても、「目」のケアは後回しになっていませんか？実は、目も紫外線によって“日焼け”することがあります。

紫外線は肌だけでなく、目にもダメージを与えます。長時間強い日差しを浴び続けると、充血や異物感、かすみなどの症状が現れる「眼の日焼け（紫外線角膜炎等）」を引き起こすことがあります。「少しゴロゴロするだけ」と軽く考えてしまいがちですが、放置すると見えにくさが続くこともあるため注意が必要です。また、紫外線は様々な目の病気の一因ともいわれています。

紫外線が原因のひとつといわれる目の病気

<p>白内障 水晶体が 白く濁る</p> 	<p>翼状片 白目部分が黒目部分 へ侵入してくる</p> 
<p>瞼裂斑 黒目のわきに シミができる</p> 	<p>結膜充血 目が赤くなり 充血する</p> 

井野病院眼科では、こうした紫外線によるトラブルをはじめ、目の不調を丁寧に診察・治療しています。早めのケアが将来の目の健康を守ることに繋がります。

少しでも違和感があれば、「そのうち治る」と思わず、お気軽にご相談ください。

紫外線から目を守る対策

- サングラスや UV カット眼鏡を着用する
- つばの広い帽子をかぶる
- 日差しの強い時間帯（10～14 時頃）の外出を控える
- コンタクトレンズは UV カットタイプを選ぶ
- 屋外では直射日光をできるだけ避ける

毎日のちょっとした心がけが、大切な「見る力」を守ります。これからの季節、ぜひ目の紫外線対策も意識してみてください。

井野病院 消防訓練実施

4月23日（木）、井野病院において消防訓練を実施し、各部署から約20名が参加しました。

はじめに、消防設備講習として、防火設備や火災報知器の仕組み、スプリンクラー誤作動時の対応について理解を深めました。

続いて通報訓練を行い、役割に分かれて対応手順を確認しました。

初期消火訓練では、消火栓や消火器の使用方法を動画も交えて学び、カラーコーンを火元に見立てた実践的な訓練に取り組みました。

避難訓練では、院内での安全な避難方法や経路の確認を行いました。

今後も継続的に訓練を行い、職員の防災意識の向上と、患者さんに安心していただける環境づくりに努めてまいります。（総務課/北村）



「ありがとう」の力

何気なく交わす「ありがとう」という一言。短い言葉ですが、心をあたたかくしてくれる不思議な力があります。



伝える人も、受け取る人も、自然とやさしい気持ちになり、笑顔が生まれます。

忙しい毎日の中では、つい言葉にすることを忘れてしまいがちですが、ほんの少し意識して伝えてみるだけで、周りの空気がやさしく変わっていきます。

ご家族へ、友人へ、そして身近な方へ、「ありがとう」のひと言を、今日もう一度伝えてみませんか。その小さな言葉が、きっと誰かの一日を明るくしてくれます。

介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

想いをつなぐ庭

デイケア デイケアの部屋の隣には庭があり、春を迎えるとさまざまな花が咲き、とても色鮮やかな景色が広がります。そこで、お花見と午後の喫茶の時間を設けました。ぽかぽかとした陽気の中、皆さん穏やかな表情で、ゆったりとしたひとときを過ごされていました。

庭に咲く花や木の中でも、ひときわ目を引くのが牡丹とサツキです。堂々と咲き誇るその美しさに、思わず見入ってしまいます。

この牡丹とサツキは、かつて利用者さんが自宅で大切に手入れされていた鉢をデイケアに託されたものです。利用者さんが亡くなられた後もスタッフが引き継ぎ、心を込めて育ててきました。そして今年、これまでで一番ともいえる見事な花を咲かせてくれました。花が咲くたびに、利用者さんの思い出話しながらお花見を楽しんでいます。

また、イチゴは10年以上前に植えられた苗から始まり、利用者さんに教えていただきながら大切に育ててきました。

毎年少しずつ株を増やし、花を咲かせ、赤い実を実らせています。はじめは形もいびつで、味も控えめでしたが、今年は形も美しく、味わいもぐっと深い実となりました。

利用者さんと一緒にイチゴを摘み、その場で味わうひとは、季節の恵みを感じる大切な時間となっています。花が咲くたびに、イチゴが実るたびに、これまで関わってくださった利用者さんの姿が思い出されます。受け継がれてきた時



間と想いに触れながら、心の中でそっと「ありがとうございました。」と感謝の気持ちを重ねています。

今年もまた、この庭で皆さんとともに、あたたかくかけがえのない時間を過ごすことができました。(神吉・近藤)

お花見ドライブ

入所 4月上旬、鹿島神社へお花見ドライブに出かけました。

道中では、ほぼ満開の桜並木を車窓から楽しみながら、「きれいやな」「この道、懐かしいな」と自然と笑顔がこぼれ、会話も弾んでいました。

外出の機会が限られる中、季節を感じていただける貴重な時間となり、心和むひとときを共有することができました。(福本・原)



玉入れ

入所 レクリエーションで玉入れを行いました。赤と白のボールをかごに向かって投げ入れ、皆さん真剣な表情。得点が入るたびに歓声が上がり、フロアは笑顔と活気に包まれました。

体を動かす楽しさや、利用者さん同士の交流の喜びを感じられるひとときとなり、心身のリフレッシュにもつながったようです。(福本・原)



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

春の彩り御膳

4月7日(火)の夕食に、特別メニュー「春の彩り御膳」をご提供しました。お品書きは、筍ご飯、前菜、春



キャベツの胡麻和え、天ぷらの盛り合わせ、鯛の幽庵焼き、すまし汁、桜餅。春野菜の天ぷらは抹茶塩でお召し上がりいただき、香り豊かな筍ご飯とともに、春の訪れを感じていただける内容となりました。「春を感じるね」と笑顔でお食事を楽しまれる様子が見られました。デザートは桜餅はボリュームがありました。甘酸っぱい味わいが好評で、食後にもかかわらず皆さんぺろりと召し上がっておられました。

けやき通り

しおさきケアコート横の散歩道「けやき通り」には、しだれ桜、ソメイヨシノ、八重桜など、数種類の桜が植えられています。

それぞれが美しく咲き誇る姿はもちろん、花びらが舞い散る様子にも趣があります。

また、金柑の木には鮮やかな濃い黄色の実がたくさんなりました。見た目にも明るく、春の訪れを感じさせてくれます。金柑は年に数回実りを楽しめるそうで、これからの成長も楽しみのひとつです。



散歩を楽しみながら、春の花や木々を愛でておられる入居者さんの姿が見られました。(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

しおさきサーブ特急便

補聴器相談会のお知らせ

「最近、聞こえにくくなってきたかも…」と感じることはありませんか？聞こえの変化は、年齢とともに少しずつ起こる自然なものです。

例えば、こんなことはありませんか？



こうした症状は、“聞こえのサイン”かもしれません。そのままにしておくと、人との会話が減ったり、外出が億劫になったりと、生活の質に影響が出ることもあります。

当院では、専門スタッフによる補聴器相談会を開催しています。聞こえの状態のチェックや、補聴器の種類・選び方、使い方のポイントなどを、わかりやすく丁寧にご説明いたします。

「補聴器はまだ早いのでは？」と迷われている方のご相談も歓迎です。

また、実際に補聴器を試してみたい方、現在ご使用中の補聴器についてのご相談・調整のご希望にも対応いたします。

予約不要・参加無料ですので、お買い物や通院のついでに、ぜひお気軽にお立ち寄りください。ご本人はもちろん、ご家族からのご相談もお受けしています。(積木)

補聴器相談会
 定期開催 予約不要
 井野病院外来待合
 毎月第4金曜日 14:00~16:00
 個別相談・個別対応も承ります
 ☎ 080-5172-0693
 汐咲会グループ (株)サーブ

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

入園式

4月4日、入園式を行いました。新しい制服に身を包んだ子どもたちは、少し緊張した面持ちで保護者の方と一緒に登園しました。

式では、園長先生より「保育園は楽しいところですよ。先生たちが待っていますので、明日から元気に来てくださいね。」とあたたかい言葉が贈られました。

保護者の皆さんも、お子さんの成長を嬉しそうに見守っておられる様子が印象的でした。これからたくさんの経験を重ねていけるよう、職員一同、力を合わせて見守ってまいります。



ヤクルトおなか元気教室に参加しました

4月23日、ヤクルトのスタッフの方2名にお越しいただき、園児たちに栄養についてのお話をいただきました。

食事に含まれる「赤・黄・緑」の栄養や、元気なうんちのための大切なお約束(①なんでもモグモグ ②はやねスヤスヤ ③朝ごはんモリモリ ④からだノビノビ)を、わかりやすく教えていただきました。

子どもたちは興味津々で話を聞き、給食の時間には「これ、赤の食べ物や！」と友だちと話す姿も見られました。お土産のヤクルトも嬉しそうに飲み、楽しく学びのある時間となりました。(出羽)



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

五月病

「五月病」は正式な病名ではありませんが、新生活や環境の変化によるストレスや疲労が積み重なり、5月頃に心や体の不調として現れる状態を指します。入学や就職、異動などで生活リズムが変わるこの時期は、知らず知らずのうちに無理をしてしまいがちです。

このような状態をそのままにしておくと、気分の落ち込みが続き、うつ状態へとつながることもあります。早めに気づき、無理をしないことが大切です。次のような症状はありませんか。

- 人と関わるのが億劫に感じる
- 何をするにもやる気が出ない
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 胃痛・腰痛・頭痛などの不調がある
- 食欲がない
- 体がだるい



「五月病の対処法」

- ★ 十分な睡眠をとる
- ★ 週末や休日にも規則正しく起床する
- ★ 散歩やストレッチなど軽い運動をする
- ★ 腹式呼吸や瞑想、音楽を聴いてリラックスする
- ★ 趣味など自分の好きな事に時間を使う
- ★ 私生活の人間関係を充実させる



自分のペースを大切に、心と体をいたわりながら過ごしましょう。

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「ピーマン」

5月頃から旬を迎える野菜の一つでピーマンをご紹介します。

旬の新鮮なピーマンを選ぶポイントはヘタの緑色が鮮やかなもので、艶のあるものを選ぶことです。また肩が盛り上がり、皮にハリがあり肉厚なものがよいでしょう。

夏野菜の一つであるピーマンにはβ-カロテンが多く含まれており、ビタミンC、E、食物繊維、カリウムなどたくさんの栄養素が含まれています。β-カロテンは油に溶けやすい性質があり、調理時に油と組み合わせることで吸収率が高まります。体の中でビタミンAに変換され、目や皮膚の健康を保つ働きがあります。

実はピーマンは種まで食べられることをご存じでしょうか。種に含まれる栄養素であるピラジンは血液をサラサラにしてくれる効果があります。またクエルシトリンは便秘改善や降圧効果があります。是非一度種ごと食べてみてください。



丸ごとピーマンの焼き浸し

【1人分栄養価】 エネルギー54kcal
 たんぱく質 2.3g 食塩相当量 0.9g



【材料】 (2人分)

ピーマン…4個
 めんつゆ…20 cc
 鷹の爪(お好みで)…少々



【作り方】

- ①ピーマンはヘタまでよく洗い、汚れを落とす。
- ②3か所ほど2cm位の切り込みを入れる。
- ③オーブントースターで転がしながら15分ほど焼く。
- ④めんつゆと鷹の爪で和えてしばらく置いておく。
- ⑤器に盛り付け完成。

(管理栄養士/大島)

