



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

あなたの脳は大丈夫？ 30秒セルフチェック！



脳卒中や脳動脈瘤などの脳の病気は、自覚症状がないまま進行することがあります。

「まだ大丈夫」と思っている、脳や血管に変化が起きていることも少なくありません。

万が一の発症を防ぐためには、症状が現れる前に脳の状態や血管の異常を確認することが大切です。

まずは、ご自身に当てはまるものがあるか
チェックしてみましょう

- ☐ 40歳以上で、一度も脳の検査を受けたことがない
- ☐ 健康診断で血圧が高いと指摘されたことがある
- ☐ 糖尿病や脂質異常症といわれたことがある
- ☐ 喫煙習慣がある、または以前喫煙していた
- ☐ ご家族に脳卒中や脳動脈瘤などになった方がいる
- ☐ 頭痛やめまいが気になることがある
- ☐ 将来のために、自分の脳の状態を一度確認しておきたい



※1つでも当てはまった方は、一度脳ドックをご検討ください。脳の健康状態を確認しておくことが、将来の安心につながります。

午後から受診できる 脳ドックコースを新設しました

井野病院では、午後から受診できる脳ドックコースを新設しました。短時間で脳や首の血管の状態を総合的に確認し、脳卒中や脳動脈瘤などの脳血管疾患の早期発見・早期治療につなげることを目的としています。

1日2名
限定

午後から
受診OK

約1時間
で終了

検査内容

- 頭部 MRI・MRA 検査
- 頸動脈エコー検査
- 血圧脈波検査
- 身体測定・血圧測定



受診のご案内

- 受診時間：月～土曜日 14:00～16:00
(日・祝休み)
- 定員：1日2名(予約制)
- 料金：25,000円(税込)

「症状がない今」が、将来の安心につながります。

ご予約・お問い合わせは、健診センターまでお気軽にご連絡ください。

井野病院 健診センター
TEL：079-254-6852

まずは、「知ること」が
未来の健康を守る第一歩

糖尿病教育入院のご案内

糖尿病は、正しい知識を身につけ、適切な治療を続けることで血糖値をコントロールし、合併症を予防しながら健康的な生活を続けることができます。

井野病院「糖尿病教育入院」では、医師・看護師・管理栄養士・理学療法士・薬剤師など多職種のスタッフがチームとなってサポートします。

「何を食べればいいのか？」

「運動はどれくらいすればいいのか？」

「薬やインスリンはどう使うの？」

そんな疑問を、専門スタッフと一緒に学びながら解決していきませんか。



こんな方におすすめです

- 健診や受診で血糖値が高いと言われた方
- 食事や運動など生活習慣を見直したい方
- 糖尿病について正しく学びたい方
- インスリン治療の開始や見直しを予定している方
- 合併症や将来の健康が気になる方
- 自己管理に自信をつけたい方

糖尿病教育入院で学べること

- 糖尿病の基礎知識
- 食事療法のポイント
- 運動療法の実践方法
- 薬やインスリンの正しい使い方
- 血糖自己測定の方法
- 合併症を予防するための日常生活の工夫

入院期間

1 週間コース または 2 週間コース
※病状や治療内容に応じて異なります。

まずは、「知ること」が、未来の健康を守る第一歩です。

これからも健康な毎日を送るために、自分の血糖値について理解を深め、無理なく続けられる治療や生活習慣を、スタッフと一緒に見つけていきましょう。

詳しくは、
主治医までお気軽に
ご相談ください。



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	前任医師	後任医師
7/1 付	眼科	常勤	根本 医師	多木 医師
	整形外科	金	小林 医師	松原 医師
		土	萩野 医師	前橋 医師

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。

地域健康教室を開催します

地域の皆様を対象に健康教室を開催します。
皆様お気軽にご参加ください。

足のむくみ・だるさが気になる方へ
専門医が分かりやすく解説する
下肢静脈瘤とフットケア

健康な足でいつまでも歩けるように、
足の健康寿命を延ばすためのポイントや、
日常生活で役立つアドバイスをお伝えします

2026.8.4(火) 13:30~14:00

大塩公民館 汐の里

講師: 井野病院 下肢静脈瘤外来
洞井 和彦 医師

参加費無料

夏に増える食中毒に注意

気温や湿度が高くなる夏は、食中毒が起こりやすい季節です。「冷蔵庫に入れていたから大丈夫」「見た目やにおいに変化がないから平気」と思っている、食中毒の原因となる細菌は目に見えません。

特に、高齢の方や体力・免疫力が低下している方は重症化することもあるため、日頃から食中毒予防を心がけましょう。

食中毒を防ぐ3つのポイント

① 菌をつけない

- 食事や調理の前、トイレの後は石けんで手を洗う。
- 肉や魚を扱った後は、包丁やまな板をしっかりと洗う。



② 菌を増やさない

- 調理した料理はできるだけ早く食べる。
- 冷蔵が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫へ入れる。
- 作り置きした料理は、室温に長く置かず、早めに食べ切る。

③ 菌をやっつける

- 肉や魚、卵料理は中心までしっかり加熱する。
- 温め直すときも十分に加熱する。

食材選びのポイント

食中毒予防には、食材そのものよりも**保存方法や調理方法**が大切です。

比較的扱いやすい食材として、

- 根菜類(じゃがいも・にんじん・大根など)
- 加熱して食べる肉や魚、きのこ類
- 乾麺や乾物など保存性の高い食品

などがあります。

一方で、生肉や刺身、半熟卵、長時間室温に置いた料理は、特に注意が必要です。

～知っていますか？ ウェルシュ菌～

夏に発生する食中毒の原因の一つにウェルシュ菌があります。

ウェルシュ菌は、カレー・シチュー・煮物・スープなど、大鍋で作る料理で増えやすい細菌です。熱に強い「芽胞(がほう)」という状態を作る特徴があり、調理後に鍋のままゆっくり冷ますと、芽胞から菌が増殖します。その料理を食べると、6～18時間後に腹痛や下痢などの症状が現れることがあります。



ウェルシュ菌を防ぐポイント

- ✓ 大鍋のまま放置せず、浅い容器に小分けしてできるだけ早く冷ます。
- ✓ 長時間、室温に置かず、粗熱が取れたらすぐに冷蔵庫へ入れる。
- ✓ 食べる前に中心までしっかり加熱する。(加熱しても芽胞は残るため、増やさない保存方法が重要です)。
- ✓ 冷蔵保存していても、長期間保存せず、なるべく早く食べる。

「しっかり加熱したから大丈夫」と思いがちですが、熱に強い芽胞は通常の再加熱では死滅しにくいので、食中毒を防ぐには加熱後の冷まし方や保存方法が重要です。

やすらぎギャラリーのご案内

井野病院 1 階眼科・談話コーナー前に患者さんや地域の皆さんの作品を展示しています。絵画や作品を通して、心やすらぐひとときをお過ごしください。

また、展示作品を随時募集しています。絵画・写真・書・工芸など、ジャンルを問わず、どなたでもお気軽にご参加ください。

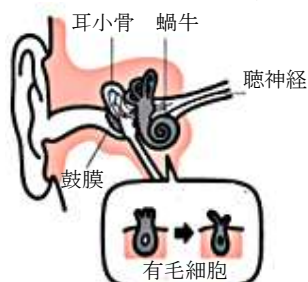
お問い合わせ・お申込
井野病院 総務課 ☎079-254-5717
【月～土 9:00～16:00 祝日休み】

イヤホン難聴をご存じですか？

スマートフォンや音楽プレーヤーの普及により、イヤホンやヘッドホンを使う機会が増えています。



大きな音を長時間聴き続けると、耳の奥で音を脳へ伝える細胞(有毛細胞)が傷つき、「イヤホン難聴(音響性難聴)」になることがあります。有毛細胞は一度障害されると回復しないため、予防が何より大切です。



大きな音によって傷む

このような症状はありませんか？

- ✓ テレビや音楽の音量が以前より大きくなった
- ✓ 会話が聞き取りにくい(特に騒がしい場所)
- ✓ 耳鳴りや耳が詰まった感じがする
- ✓ 耳が疲れたように感じる



該当する場合は早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

早期発見と治療の重要性

イヤホン難聴の特徴には次のような特徴があります。

- ❖ 初期は自覚症状がほとんどない
- ❖ 年単位でゆっくりと進行することが多い
- ❖ 障害された有毛細胞は回復しない

そのため、耳鳴りや耳閉感、急な聴力低下がある場合は、速やかに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

耳を守るためのポイント

① 音量と使用時間

「60/60 ルール」がおすすめです。最大音量の60%以下で、連続使用は60分以内にし、60分ごとに10分程度耳を休ませましょう。

② 騒がしい場所では注意

電車やバスの中では無意識に音量を上げがち

です。ノイズキャンセリング機能を活用し、大音量を避けましょう。

③ 耳に異変を感じたら無理をしない

耳鳴りや聞こえにくさを感じたらイヤホンの使用を控え、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

耳は毎日使う大切な器官です。一度傷ついた聴力は元に戻らないことが多いため、日頃から耳をいたわる習慣を心がけましょう。

なぜセミは朝から元気に鳴くの？

夏の朝、目覚まし時計より先にセミの鳴き声で目が覚めたことはありませんか？



セミが朝早くから鳴くのは理由があります。セミは気温によって活動が左右される「変温動物」で、夜明けとともに気温が上がると動き出します。鳴いているのはオスで、メスに求愛するためです。朝は気温と環境の条件がそろい、鳴き声がよく届く時間でもあります。つまり、朝のセミの大合唱は、活動しやすい気温と求愛行動が重なって起こるものなのです。

種類によって鳴く時間帯や鳴き声異なります

セミの種類	よく鳴く時間帯	鳴き声の特徴
ニイニゼミ	早朝～午前中	チー——
アブラゼミ	朝～夕方	ジー——
ミンミンゼミ	午前中～昼	ミンミンミン ミン
クマゼミ	夜明け直後～午前中(特に早朝)	シャーシャー
ヒグラシ	明け方と夕方	カナカナカナ
ツクツクボウシ	午後～夕方	ツクツクボーシ ツクツクボーシ

今年の夏は、「今日は何時から鳴き始めるかな？」と耳を澄ませてみませんか。

セミの鳴き声から、夏の一日の移ろいを感じられるかもしれません。

介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

トライやる・ウィーク

デイケア 6月上旬、大的中学校の2年生5名を迎え、トライやる・ウィークの職場体験の受け入れを行いました。

初日は少し緊張した様子でしたが、業務のお手伝いや様々な体験を重ねるうちに少しずつ笑顔が増え、利用者さんやスタッフとも自然に交流する姿が見られるようになりました。

最終日には、自分たちで企画・準備したレクリエーションを披露し、利用者さんと一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

今回の職場体験を通して、働くことの楽しさや責任、地域とのつながりについて学び、将来へのヒントを持ち帰ってもらえたならうれしいです。

また、スタッフも皆さんの素直な姿勢や真剣な眼差しに触れ、多くの刺激を受けた5日間となりました。これからも、次世代を担う子どもたちの学びを支える取り組みに積極的に協力していきたいと思います。(神吉)



フリーピアノのご紹介

デイケア 1階の自動ドアを入ってすぐの場所に、グランドピアノがあります。

このピアノは、定期的にボランティアの方が演奏してくださったり、レクリエーションでスタッフが弾いたり、さまざまな場面で活用されています。



実はこのピアノ、どなたでも自由に弾いていただける「フリーピアノ」となっています。これまでも、小学生の女の子が素敵な演奏を披露してくれたこともありました。

世代を越えて音楽でつながることができる、とても温かい時間を運んでくれる存在です。ご興味のある方は、ぜひ気軽にピアノに触れてみてください。(神吉)

季節のメニュー食&選択食

入所 昼食に、天ぷらの盛り合わせや混ぜご飯、あじさいゼリーなど、季節を感じられるメニューをご提供しました。

利用者さんからは「おいしいね」「季節を感じられてうれしい」といった声が聞かれ、食事を楽しみながら初夏の訪れを感じていただくことができました。利用者さんの笑顔あふれる、和やかなひとときとなりました。

また、別の日には選択食でメロンをご用意しました。甘くみずみずしいメロンを味わいながら、「久しぶりに食べたよ」「とても甘くておいしいね」と笑顔で話される様子が見られました。

これからも、旬の食材を取り入れた食事を通して、季節を感じていただければうれしいです。

(原)

屋上散歩

入所 天気の良い日に、井野病院の屋上庭園へ散歩に出かけました。

心地よい風を感じながら、季節の花や木々を眺め、利用者さんは自然とのふれあいを楽しまれていました。「気持ちがいいね」「外の空気を吸うと元気が出るわ」と笑顔で話される姿も見られ、穏やかで心安らぐひとときとなりました。

これからも、季節を感じられる活動を取り入れながら、心身のリフレッシュにつながる時間を大切にしていきたいと思います。(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

どんぐり保育園日記

トライやる・ウィーク

6月上旬、トライやる・ウィークで大的中学校の2年生6名がどんぐり保育園に来てくれました。

園児たちと一緒に遊んだり、ゲームを楽しんだり、給食を食べたりと、笑顔あふれる時間を過ごしました。お兄さん、お姉さんが優しく接してくれたおかげで、子どもたちもすぐに打ち解け、毎日楽しく過ごすことができました。

最終日には、中学生が企画したお別れ会を開催。一緒に歌を歌ったり、手遊びをしたり、手作りのアンパンマン福笑いで遊んだり、大盛り上がりのひとときとなりました。

わずか1週間でしたが、子どもたちはすっかりお兄さん、お姉さんが大好きに。たくさんの思い出ができ、笑顔いっぱいのトライやる・ウィークとなりました。

将来、保育士として成長した皆さんに、またどんぐり保育園でお会いできる日を楽しみにしています。



お米を育てています

どんぐり保育園では、年長のさくら組が昨年からはバケツでお米づくりに挑戦しています。

お米を育てるにあたり、本物の田んぼへ見学に行きました。田んぼには苗がまっすぐ並

び、水がたっぶり張られた美しい景色が広がっていて、子どもたちは「こんなふうに育つんだね」と興味津々で観察していました。



園に戻り、育てているバケツ稲を見てみる



と、「あれ？ 水が緑になっている！」「泡が出てる！」「蚊の幼虫がいる！」と、田んぼとの違いを次々に発見。「このままじゃだめだ！」とみんなで話し合い、水を入れ替えることにしました。

毎日、バケツ稲の様子を観察して日記をつけながら、お米が実る日を楽しみに大切にお世話をしています。

保育園でのお米づくりは、子どもたちが食べ物大切さや自然の恵み、命のつながりを学ぶ貴重な食育活動です。自分たちで育てたお米を味わう日を、今からみんなで楽しみにしています。きっとおいしいでしょう！



体験保育のご案内

保育園に通われていないお子様を対象に、毎週火曜日に体験保育を実施しています。

園の雰囲気を感じながら、親子で楽しい時間を過ごしてみませんか。

ご希望の方はどんぐり保育園にご連絡ください。皆さまのご参加をお待ちしています。

(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

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

玄関の番犬

しおさきケアコートの玄関には大きな番犬がいます。傘立ての横で、いつも静かに皆さんを見守っています。

実は本物の犬ではなく、グレートデンという犬種の置物です。勇ましい表情ですが、どこか愛らしさもある人気者。名前はありますが、入居者さんからそれぞれ好きな名前と呼ばれ、かわいがられています。



季節のアジサイ

季節の移ろいを感じていただけるよう、今回はアジサイを玄関前の廊下と食堂の手洗い場に飾っています。



アジサイは世界中で2,000種類以上の品種があるといわれています。花の形や色、大きさもさまざまで、それぞれに違った魅力があります。



ぜひ、その違いにも注目しながら、お気に入りのアジサイを探してみてください。

(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

あゆみ「瞬感スポット(刺繍タイプ)」 シューズのご紹介

「履きやすい靴がほしい」「かがんで靴を履くのが大変になってきた」という方におすすめの一足です。

あゆみ「瞬感スポット(刺繍タイプ)」は、面ファスナーを使わないシンプルなデザインでありながら、「履きやすい・脱げにくい・脱ぎやすい」を実現したシューズです。足を入れると自然に足になじみ、歩行中はかかとをしっかり支えるため脱げにくく、脱ぐときはスムーズ。毎日のお出かけや通院、お買い物など、さまざまな場面で安心してお使いいただけます。

また、足の状態に合わせて選べるよう、3E・5E・7Eの幅広サイズをご用意しています。むくみや外反母趾などで靴選びにお困りの方にもおすすめです。

さらに、上品な刺繍をあしらったデザインで、機能性はもちろん、おしゃれも楽しめます。

足元から快適な毎日を始めてみませんか。お気軽にスタッフまでお問い合わせください。



(積木)

瞬感スポット(刺繍タイプ)の特長

- 履きやすい ●脱げにくい ●脱ぎやすい
- 面ファスナー不要の簡単設計
- 3E・5E・7Eの豊富な足囲展開
- 上品な刺繍デザイン



- サーブ販売価格 7,210円～
- サイズ S・M・L・LL・3L
- 色 ブラック・ゴールド・シルバー

しおさきサーブ
TEL 079-247-7666

(しおさきケアコート南側)

井野病院

●病気対応と健康維持サポート (079) 254-5553
内科(消・呼・肝胆脾・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「ゴーヤ」

夏野菜の一つ、ゴーヤの特徴である苦味は、「チャランチン」と「モモルデシン」という成分によるものです。チャランチンにはインスリンに似た働きをする成分が含まれており、インスリンの分泌をサポートして血糖値を下げる可能性があることが研究で示されています。

また、モモルデシンには胃の粘膜を保護し、胃腸を刺激して食欲を増進させる効果があるといわれています。夏は食欲が低下しやすく、さらにビタミンB1が不足すると倦怠感の原因にもなります。そのため、ビタミンB1を豊富に含む豚肉とゴーヤを組み合わせた料理は、夏バテ対策におすすめです。

一方で、ゴーヤの苦味が苦手な方も多いのではないのでしょうか。苦味を和らげる方法として、水にさらしたり下茹でしたりする方法があります。ただし、ゴーヤに含まれる栄養素の多くは水溶性で、熱に弱いものも少なくありません。そのため、

- 水に長時間さらさない
- 加熱は短時間で行う

というポイントを意識すると、栄養を無駄なく摂取することができます。

ゴーヤを上手に取り入れて、今年の厳しい暑さを元気に乗り切りましょう。



ゴーヤカレー

【1人分栄養価】 エネルギー575kcal
たんぱく質 33.3g 食塩相当量 2.2g



【材料】(2人分)

ゴーヤ … 1本
豚ミンチ … 80g
玉ねぎ … 1/2個
しめじ … 1束
しょうが … 5g
オリーブ油…小さじ1
トマト缶 … 200g
水 … 200cc
カレールウ… 40g
塩・コショウ…少々
ゆで卵 … 1個
ご飯 … 2皿分

(栄養価はごはん 150g で算出)



【作り方】

- ① ゴーヤは半分に切りワタを取ってスライスしさと塩ゆでしておく。
- ② 玉ねぎ・しょうがはみじん切り、しめじは石づきを取りバラバラにほぐしておく。
- ③ 鍋にオリーブ油を引き、生姜を炒め香りが出れば豚ミンチ、玉ねぎ、しめじの順に炒め塩・コショウをする。
- ④ トマト缶と水 200ccを加え 10分程度弱火で煮込みカレールウを溶かせば完成。
(管理栄養士/大島)