



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ア
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

美容鍼で いつもの自分にちょっとご褒美

「最近、顔が疲れて見える」「目元やフェイスラインが気になる」。そんな方におすすめなのが、美容鍼です。

美容鍼は、顔にある筋肉やツボに、髪の毛ほどの細い鍼でやさしく刺激を与える施術です。

施術を受けた方からは、

- 目が開きやすくなった
- 顔が軽くなったように感じる
- フェイスラインがすっきりした
- 思っていたより痛くなかった

などの声があります。



モニター結果をご紹介します！

今回行ったモニターでは、施術前後で様々な変化が見られました。一部紹介します。

《施術初回》 《3回施術後》

施術を重ねることで、目元のシワが徐々に目立ちにくくなってきました。



《施術前》 《施術後》

頬が上がり、フェイスラインが引き締まった印象に。さらに眼の開きも良くなりました。



(施術による感じ方や変化には個人差があります)

こんな方におすすめです

- 目元のたるみやむくみが気になる
- フェイスラインをすっきりさせたい
- 眉間や目元のシワが気になる
- 疲れて見えると感じることが増えた
- パソコンやスマートフォンで目が疲れている
- 顔のこわばりを感じる
- 美容だけでなく、気分もリフレッシュしたい



美容鍼で、すっきり軽やかな印象へ

美容鍼は、美容目的だけでなく、日々のデスクワークなどによる目の疲れや顔まわりのこわばり、噛みしめが気になる方にもおすすめです。

「美容鍼ってどんな感じ?」「一度試してみたい」…そんな方も、まずは気軽にご相談ください。

毎日頑張っている自分へのリフレッシュタイムに、美容鍼を取り入れてみませんか?(高濱)

価格 4,500 円 (自費・税込)

施術時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 - 12:00	△	△	△	休	△	△
午後 13:00 - 17:00	●		●		●	○ ～16:30
夜間 17:30 - 19:00			●			

△…お待たせする可能性が高いです

お問合せ・ご予約:お気軽にご連絡ください。

しおさき鍼灸施術所
TEL 079-262-6007



「頭痛はいつものことだから」「忙しいし、市販薬を飲んでおけば大丈夫」。そんなふうに、つらい頭痛を我慢していませんか？

頭痛は身近な症状ですが、痛みの種類や原因によって、適した治療法は異なります。

代表的な頭痛

片頭痛	ズキズキと脈打つような痛み 吐気や、光・音が辛くなることもある
緊張型頭痛	頭全体が締めつけられるような痛み
群発頭痛	目の奥をえぐられるような激しい痛み

特に片頭痛には、痛みを抑える治療だけでなく、発作を起こりにくくする「予防治療」があります。頭痛が頻繁に起こる方や、生活に支障がある方は、予防薬で発作を減らせる場合があります。

また、頭痛薬を頻繁に使うことで、かえって頭痛が続きやすくなる「薬の使用過多による頭痛」に注意が必要です。

「頭痛があるのが当たり前」とあきらめる必要はありません。頭痛のタイプを知り、自分に合った治療を受けることで、頭痛に悩む時間を減らせる可能性があります。

「頭痛が増えた」「市販薬を飲む回数が増えた」「頭痛で生活に支障がある」という方は、一人で我慢せず、神経内科へご相談ください。

あなたに合った治療法を、一緒に考えていきましょう。

【頭痛外来(神経内科)】

診察日: 月曜日・土曜日 9:00~12:00

尿で手軽に、がんの早期発見へ

「がん検診は受けたいけれど、時間がない」「痛みのある検査はちょっと苦手」…。

そんな方におすすめなのが、テレビでも話題の尿を使って手軽にがんのリスクを調べる『マイシグナル®・スキャン』です。

尿1回で、10種類のがんをチェック

『マイシグナル®・スキャン』は、尿中に含まれる成分を解析し、10種類のがんのリスクを調べる検査です。

対象となるのは、肺がん・胃がん・大腸がん・膵がん・食道がん・腎がん・膀胱がん・前立腺がん・卵巣がん・乳がんです。

こんな方におすすめです

- できるだけ負担の少ない検査で、がんのリスクを知りたい
- しばらく、がん検診を受けていない
- 忙しくて、がん検診を受ける機会がなかなかない
- がんについて心配なことがある



「忙しいから」「検査が苦手だから」と後回しにせず、まずは尿検査から。

健康診断や自治体のがん検診に加えて、「尿でがんのリスクを調べる」という新しい選択肢を取り入れてみませんか？ (内田)

検査のご案内

検査方法: 尿を採取して検査します

実施場所: 井野病院 健診センター

検査料金: 69,300 円(税込)

キャンペーン
実施中!

2026年11月30日までにマイシグナル®・スキャンを受検し、キャンペーンのアンケートに回答すると、Amazonギフトカード5,000円分がもらえます。

※本検査は、がんの確定診断を行うものではありません。検査結果にかかわらず、定期的ながん検診を受けることをおすすめします。

お申し込み・お問い合わせ

井野病院 健診センター
TEL 079-254-6852

令和 8 年 8 月診療分から 高額療養費制度が変わりました

高額療養費制度は、1 か月(1 日～末日)の医療費の自己負担額が、年齢や所得に応じた上限額を超えた場合、超えた分が払い戻される制度です。



令和 8 年 8 月から、次の点が変わりました。

- ①月ごとの自己負担上限額が見直されました。
長期療養者に適用される「多数回該当」の上限額に変更はありません。
- ②「年間上限」が新設されました。これまでの「1 か月ごとの上限」に加えて、8 月から翌年 7 月までの 1 年間の上限が設けられました。長期間にわたって治療を続ける方の負担が軽減される場合があります。上限額は、年齢や所得などによって異なります。

高額療養費の手続きは？

マイナ保険証を利用する場合

医療機関の窓口で、限度額情報の提供に同意することで、原則として事前の申請なしに、窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。



マイナ保険証を利用しない場合

加入している健康保険(保険者)への申請が必要となる場合があります。詳しくは加入している健康保険へお問い合わせください。



医療費についてご不明な点は、医事課会計窓口へお問い合わせください。

ふれあい看護体験を行いました

8 月 26 日、井野病院では高校生を対象とした「ふれあい看護体験」を行い、5 名が参加しました。



看護師は「忙しい」「責任が重い仕事」というイメージを持たれることもあります。そこで、少しでも看護の仕事の魅力を感じてもらえるよう、スタッフと一緒に体験内容を考えました。

今回は、バイタルサイン測定、足浴、車椅子体験、嚥下調整食・とろみ茶の試飲、手術室体験を行いました。参加者はユニフォームに着替え、初めての体験に興味津々。体験を通して、驚きや発見など、様々な感想を聞かせてくれました。

中でも特に好評だったのは手術室体験です。実際に手術室に入り、術衣や手袋を



身につける体験に「感動した」という声が多く、感想文にもその思いが綴られていました。

終了後のアンケートでは、「充実した時間だった」「楽しかった」という感想が寄せられました。今回の体験を通して、少しでも看護師という仕事に興味を持ってもらえたのではないかとうれしく感じています。参加者の皆さんがそれぞれの夢に向かって進み、数年後、仕事仲間として再会できることを楽しみにしています。(永田)

皆さんの声で、病院 1 階の図書コーナーをもっと快適に



井野病院では、患者さんやご家族、付き添いの方に、より快適に図書コーナーをご利用いただけるよう「利用アンケート」を実施しています。「こんな本が読みたい」「こんなサービスがあると便利」など、皆さんのご意見をぜひお聞かせください。いただいた声をもとに、図書やサービスの充実・改善を検討していきます。図書コーナーをご利用の際は、ぜひアンケートにご協力ください。(図書委員会 北村)

9月1日は防災の日 高齢者の防災 「いつもの生活」を続けるために

災害時は、普段できていることが難しくなります。特に高齢の方は、「普段の生活に欠かせないもの」を忘れずに備えておきましょう。



これだけは準備しておきたいもの

薬・お薬手帳 持病の薬は、最低3日分、できれば7日分を目安に。お薬手帳もすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。

眼鏡・補聴器 眼鏡や補聴器がないと、情報を得たり周囲の人と話したりすることが難しくなります。補聴器の電池も忘れずに。

入れ歯・洗浄用品 入れ歯を使っている方は、入れ歯ケースや洗浄用品も準備しておきましょう。

杖・歩行器 避難時に必要な杖や歩行器は、すぐに持ち出せる場所に。

食べ慣れた食品・飲み物 かむ力や飲み込む力が弱い方、持病などで食事に制限がある方は、普段食べている食品を多めに備蓄しておくとお安心です。

排泄用品 紙おむつや尿取りパッドなどを使用している方は、普段使っているものを十分に備えておきましょう。

「自分に必要なもの」を家族と確認

災害時に大切なのは、「普段の生活をできるだけ続けられる準備」です。「薬はどこにある?」「避難する時、何を持っていく?」「一人で避難できる?」

防災の日をきっかけに、家族や周囲の人と一緒に確認しておきましょう。



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

的形花火大会・鑑賞会

7月20日(月)、SIRASAGI 花火大会が的形海水浴場で開催されました。

当日は当施設の3階に特等席を設け、約3,000発の花火が夜空を色鮮やかに彩る様子を鑑賞しました。



花火が打ち上がるたびに、「わあ、綺麗ねえ」と歓声が上がり、夏の風物詩を存分に楽しめていました。

また、各居室から花火を眺められた方からは、「一人でゆっくり楽しませてもらったよ」と嬉しいお声も聞かれました。

夜空を彩る美しい花火とともに、ひと夏の素敵な思い出を作っていただけたことと思います。

土用の丑の日・うなぎ丼

今年の土用の丑の日は7月26日。翌日の夕食に特別食として「うなぎ丼」を提供しました。



うなぎ丼のほかにも、天ぷらの盛り合わせ、赤だし、スイカなどを提供し、皆さん「おいしいね」と喜んで召し上がっておられました。

ところで、土用の丑の日になぜうなぎを食べるのでしょうか? もともと、丑の日には「う」の付く食べ物を食べる習慣があったそうです。うなぎは栄養も豊富なことから、暑い夏を元気に乗り切るための食べ物として親しまれてきました。

おいしいうなぎを食べて、皆さんに元気に過ごしていただければと思います。(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

鍼灸をもっと身近に

デイケア 皆さん、「鍼灸(しんきゅう)」をご存じですか？鍼灸とは、鍼(はり)や灸(きゅう)を使って身体のツボなどに刺激を与え、身体が本来持っている力を引き出すことを目指す、東洋医学の伝統的な施術です。

汐咲会グループには「しおさき鍼灸施術所」があり、日々の治療や健康づくりをサポートしています。

8月上旬に、しおさき鍼灸施術所のスタッフがデイケアに来所してくれました。歌体操やクイズなど、楽しいレクリエーションを行い、利用者さんも一緒に身体を動かしたり、クイズに答えたりしながら、楽しい時間を過ごしました。

レクリエーションの後には、個別相談の時間も設けられました。「鍼を刺すのは痛い？」「どんなところに施術するの？」といった素朴な疑問から、身体の痛みや不調についての相談まで、様々な質問が寄せられました。



今回の交流を通して、鍼灸に興味を持たれた方もたくさんいらっしゃいました。

「つらい痛みを少しでも和らげたい」という思いは、痛みを抱える多くの方に共通するものではないでしょうか。その選択肢の一つとして「鍼灸」というものがあることを知っていただく、貴重な機会となりました。(神吉)



久しぶりの外出♪ 姫路市立水族館へ

入所 利用者さん数名と一緒に、姫路市立水族館へ出かけました。

館内では、いろいろな魚や様々な海の生き物を見学し、「かわいいね」「きれいやね」と、楽しそうにお話をされていました。ご家族さんと一緒にゆっくりと館内を巡り、普段とは違った時間を過ごすことで、皆さんの笑顔もたくさん見られました。(原)



夏祭り開催

入所 夏祭らしく色とりどりの飾り付けを施し、皆さんに楽しい時間を過ごしていただきました。

魚釣りやゴルフ、的当てなどのゲームに参加され、職員と一緒に「頑張れ！」「上手！」と声を掛け合いながら、笑顔いっぱい楽しまれました。

お祭りの後には、おやつにチョコカップケーキを提供しました。「おいしい～！」「楽しかった～！」とお話しされながら、皆さんおいしそうに召し上がっておられました。

施設全体が明るく、笑顔あふれるにぎやかなひとときとなりました。

これからも、皆さんに季節を感じていただける行事を大切に、楽しい時間を過ごしていただけるよう取り組んでいきます。(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

夏ならではのお楽しみ ボディーペインティング

夏ならではの特別な遊びとして、ばらぐみ・さくらぐみでボディーペインティングを楽しみました!

普段、絵の具を使うときはスモックを着て、体操服が汚れないように気をつけていますが、この日は特別!全身で絵の具に触れ、思いきり楽しみました。

まずは、3色に分かれた3人の保育士が鬼になり、「色付け鬼ごっこ」からスタート。



鬼にタッチされたら、その色の絵の具が身体につき、最後まで逃げ切った人が優勝!オープニングから大盛り上がりでした。



そして、いよいよボディーペインティングのスタート!友だちや保育士とお互いに絵の具をつけ合ったり、全身を使ってダイナミックに遊んだり、普段とは違う遊びを思いきり楽しみました。



さらに、大きな模造紙を2枚用意し、「虹の製作コーナー」と「自由にお絵かきコーナー」を設置。興味を持った子どもたちが順番に遊びに来て、手形や足形をつけたり、自由に絵を描いたりしました。

虹の製作コーナーでは、みんなで「にじのむこうに」を歌いながら、手で絵の具を伸ばして虹を描くことも楽しみました。

初めは「どんな感触かな?」とドキドキしていたお友だちもいましたが、とろっとしたひんやり冷たい絵の具の感触を全身で感じるうちに、いつの間にか笑顔に!



「汚れても大丈夫!」という特別な一日。

子どもたちは開放感を味わいながら、全身を使って思いきり遊び、夏ならではの楽しい思い出をつくることができました。

体験保育のご案内

保育園に通われていないお子さんを対象に、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。皆さんのご参加をお待ちしています。

子どもが下痢をしたときの水分補給

下痢をすると、体から水分や塩分が失われ、脱水になりやすくなります。



水分は一度にたくさん飲ませるのではなく、少量ずつ、こまめに(嘔吐がある時は1回5mlを5分ごとに)与えましょう。経口補水液などを活用するのもおすすめです。

また、おしっこの回数が少ない、口や唇が乾いている、ぐったりしているなどの様子がないか確認しましょう。

水分が取れない、下痢や嘔吐が続く、ぐったりしている場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。(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

しおさきサーブ特急便

栄養補助食品のご紹介

「食事の量が減ってきた」「たくさん食べたり飲んだりするのがつらい」「栄養の偏りが気になる」方におすすめの栄養補助食品をご紹介します。

ネスレ/アイソカルシリーズ

● 少量でしっかり栄養補給

「アイソカル 100」は 100ml の飲みきりサイズで、200kcal(ご飯約 1 杯分)のエネルギーとたんぱく質を補給できます。吸収されやすく、エネルギーになりやすい MCT(中鎖脂肪酸)も配合されています。

● 飲み込みが気になる方にはゼリータイプ

「アイソカル ゼリー」は 1 個(66g)で 150kcal。食べやすいゼリータイプで、飲み込みに配慮した「えん下困難者用食品」です。

明治/メイバランス Mini カップシリーズ

● 125ml で手軽に栄養補給

コンパクトな 125ml で、200kcal(ご飯約 1 杯分)、たんぱく質 7.5g に加え、ビタミン・ミネラルも補給できます。食物繊維 2.5g も含み、毎日の健康維持をサポートします。

● 豊富な味で続けやすい

ココア、コーヒー、バナナ、フルーツ・オレなど、様々な味があります。飲みやすいストロー付きです。

毎日の食事に「プラスワン」して、健康維持にお役立てください。

イメージ	名称	量	サーブ販売価格(税込)
	アイソカル 100	(100ml 6 種 × 2 本) 12 本	2,160 円
	アイソカルゼリー ハイカロリー	(66g 8 種 × 3 本) 24 本	4,380 円
	メイバランスミニカップ	(125ml 4 種 × 6 本) 24 本	6,030 円

(積木)

しおさきサーブ

TEL 079-247-7666

(しおさきケアコート南側)

甘くてみずみずしい！ 実はうれしい「梨」のはなし

「梨は甘いから、太りそう…」そんなイメージを持っていますか？実は、日本梨は 100g あたり 38kcal。甘くてジューシーなのに、カロリーは比較的控えめな、美容や健康によい果物なのです。



「甘い＝高カロリー」ではありません

100g あたりのカロリーを比べてみると

いちご	31kcal	キウイ	51kcal
梨	38kcal	りんご	53kcal
みかん	49kcal	パイナップル	54kcal

※数値は目安です。品種や状態などによって異なります。

梨にはうれしい栄養も

梨には毎日の健康を支える様々な栄養素が含まれています。

- **カリウム** 体内の余分なナトリウム(塩分)の排出を助け、血圧の維持に役立ちます。筋肉や神経の働き、体内の水分バランスの調整にも関わっています。
- **食物繊維** おなかの調子を整えます。
- **ビタミンC** 皮膚や粘膜の健康維持、抗酸化作用があります。
- **ポリフェノール** 抗酸化作用があります。梨の皮や皮の近くに含まれます。
- **水分** 梨は約 88%が水分。水分補給に役立ちます。

梨は夏から秋にかけて旬を迎え、時期によって様々な品種が出回ります。シャリシャリとした食感や、やわらかくジューシーな味わいなど、品種による違いを楽しめるのも魅力です。



おいしく食べて、季節を楽しむ。秋の味覚のひとつとして、梨を取り入れてみましょう。

(看護部病棟/三浦)

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

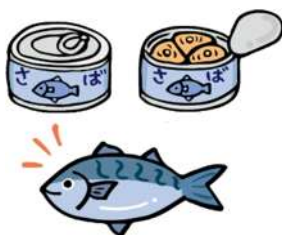
秋・冬の食材「鯖」

10月から12月に旬を迎える鯖。真鯖は日本近海でとれる代表的な鯖の一種です。“秋鯖”や“寒鯖”と呼ばれるように、秋から冬にかけて脂がのり、特に10月頃の鯖はDHA・EPAなどの良質な脂質を含んでいます。DHAやEPAは悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、動脈硬化の予防・改善につながります。体内では作られにくいので、食事から摂ることが大切です。

鯖に含まれる主な栄養素とその働き

- たんぱく質**…筋肉や皮膚、髪など体を作るために必要な栄養素です。健康な体を維持するためには欠かせません。
- ビタミン B12**…血液をつくったり、神経の働きを正常に保ったりする栄養素です。
- ビタミン D**…カルシウムの吸収を助け、丈夫な骨や歯をつくりまします。

「魚を食べたいけれど、調理するのが大変…」というときは、缶詰を利用するのもおすすめです。缶詰なら開けてそのまま食べられたり、サラダや和え物、煮物などの料理に加えたりと、手軽に取り入れられることができます。ただし塩分摂取量が過剰になってしまう場合もあるので注意が必要です。



鯖の炊き込みご飯

【1人分栄養価】(ご飯 150gで算出)
エネルギー 352kcal たんぱく質 14.1g
食塩相当量 1.1g



【材料】(2人分)

米…2合
サバ水煮缶…1缶
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
酒…大さじ1
千切り生姜…少々
お好みで、きのこ、人参、
油揚げ、ねぎ



【作り方】

- ① 米を洗って炊飯器に入れる。
- ② しょうゆ、みりん、酒、しょうがを入れる。
- ③ 水を目盛まで入れて軽く混ぜる。
- ④ サバ缶を汁ごとのせる。
- ⑤ 炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったらサバをほぐしながら全体を混ぜる。

(管理栄養士/大島)