

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 プ：居宅介護支援事業所・訪問介護事業所しおさきサープ  
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  
TEL 079-254-5717・FAX 079-254-5751 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

## 井野病院 健康教室開催します

11/18 (月) 9:15~13:00

井野病院 1階・2階

## 世界糖尿病デーイベント


11月14日は「世界糖尿病デー」  
今一度、糖尿病について考えてみませんか？

どなたでも  
参加  
できます



日本糖尿病協会  
公式マスコット  
マールくん



	内容	場所	参加費
9:15 ～ 11:00	血糖測定 <b>先着 50名</b> 展示コーナー ◆清涼飲料水の砂糖含有量 ◆糖尿病関連の資料 ◆汐咲友愛会	1階 図書室売店前	無料
11:30 ～ 13:00	「糖尿病連携手帳の活用について」 講師：井野病院 看護師  講演「糖尿病と動脈硬化 ～大切な血管をいつまでもしなやかに～」 講師：井野病院 院長 井野隆弘 (糖尿病専門医) 「しなやかな血管をつくる糖尿病の食事の話と食事会」 ※1食 500～600kcal の食事付 講師：井野病院 管理栄養士 木原憲子	2階 会議室	食事代 650円 予約制 申込締切 11/11(月)

お問い合わせ・申込 **井野病院 受付 TEL 079-254-5553**

## 地域健康教室

### 下肢静脈瘤とは？ どんな病気？

11/19(火)15:00~15:30

ふれあい広場汐の里(大塩公民館西)



特にこんな症状がある方は是非ご参加ください

- 足の血管が浮き出て見える ●ふくらはぎがだるい ●足のむくみ ●足のこむら返り ●足がほてる ●足のむずむず感・不快感 ●足のかゆみ・湿疹 ●足の色素沈着 ●足の潰瘍

講師 井野病院 下肢静脈瘤専門外来  
洞井 和彦 医師

医学博士、日本外科学会認定医・専門医・指導医、日本胸部外科学会認定医、心臓血管外科専門医・修練指導者、日本心臓血管外科学会国際会員、腹部ステントグラフト実施医、下肢静脈瘤血管内焼灼術実施医・指導医、弾性ストッキング・圧迫療法コンダクター

参加費無料 直接会場へお越しください

## 医師異動のお知らせ

	科	診察日	異動	後任・新任
10/1 付	整形外科	金	傳直樹 医師	山下凌平 医師
		土	向井良輔 医師	野間啓佑 医師
11/1 付	眼科	水金	岸本和樹 医師	八木淳子 医師
		木		森松孝亘 医師
		月火	変動	

診察日・時間は受付にてご確認ください

整形外科 やました りょうへい 山下 凌平 医師

- 出身大学: 金沢大学  
(令和4年/2022年卒)
- 主な所属学会: 日本整形外科学会
- 専門分野: 整形外科
- 治療方針: 傾聴を心がけて、QOLの向上に努めていきます。
- 趣味: 読書、サウナ



整形外科 のま けいすけ 野間 啓佑 医師

- 出身大学: 兵庫医科大学  
(令和4年/2022年卒)
- 主な所属学会: 日本整形外科学会
- 専門分野: 整形外科
- 治療方針: 1人1人の話を傾聴し、よりよい治療を選択できるよう努めてまいります。
- 趣味: ラグビー



眼科 やぎ じゅんこ 八木 淳子 医師

- 出身大学: 藤田医科大学  
(平成12年/2000年卒)
- 主な資格: 日本眼科学会専門医
- 主な所属学会: 日本眼科学会、日本眼科医会
- 専門分野: 眼科一般
- 治療方針: 患者様に寄り添った丁寧な医療を心がけています。お気づきのこと、疑問等ございましたらお気軽にお声がけください。
- 趣味: 旅行、ハイキング、ピラティス



## インフルエンザ、新型コロナ 予防接種のご案内

インフルエンザ、新型コロナの予防接種をご希望の方は、受付窓口へ直接、またはお電話でお申込ください。

☎079-254-5553

電話受付時間 13:00～19:00  
(木・土は 16:30まで) 日・祝日休み



### かかりつけの患者様へ

定期診察の患者様で予防接種をご希望の方は、診察前に受付にお申し出ください。

## 井野病院入院患者様への面会について

井野病院入院患者様への面会方法が11/11より以下のように変わりました。ご理解ご協力よろしくお願ひします。

### 面会可能な方 事前予約不要

- \* ご家族(親族)または支援者(キーパーソン)
- \* 12歳(中学生)以上の方
- \* 発熱や風邪症状のない方

### 面会時間

- \* 月～土曜日(日曜日・祭日は除きます)
- \* 14時～16時(最終受付 15時30分)
- \* 面会時間は1回30分以内

### 面会時のお願い

- \* 面会は患者さんお一人につき、1日1回、一緒に3人まで
- \* 面会時は必ず マスク着用・手指消毒をお願いします
- \* 面会中の飲食は禁止です
- \* 感染症で隔離中の患者さんの面会は禁止です
- \* 大部屋に入院されている患者さんの面会はできるだけ面談室またはディルームをご利用ください
- \* 同室者の迷惑にならないようご配慮をお願いします

### 面会をされる方は

**スタッフステーションにお申し出ください**

面会票を記入後、面会許可証をお渡しします  
見やすい位置に装着してください

## 井野病院フットケア外来が始まりました

足病変は日常目にふれにくく、発見が遅れがちになります。そのため知らない間に悪化して、最悪の場合は壊疽になることもあります。そうならないために井野病院で2種類のフットケア外来がスタートしました。



### 糖尿病フットケア外来

**糖尿病フットケア外来とは** 糖尿病患者さんに対して、足病変の予防と悪化を防ぐために足のケアとお手入れ方法を指導します。

**対象者** (医師の指示書が必要、保険診療の算定要件あり) 糖尿病患者さん限定で、下記のいずれかの要因がある人

- ◆足潰瘍、足趾・下肢切断既往
- ◆閉塞性動脈硬化症
- ◆糖尿病神経障害

**料金** 保険診療 (3割負担の方:510円、1割負担の方:170円)

### フットケア外来(自費診療)

**フットケア外来とは** 日常生活での足に関するお悩み等をサポートし、足のケアやお手入れ方法の説明を行います。

**対象者** 足病変のある方、お手入れ方法の説明を希望する方等、どなたでも。(医師の指示書が必要)

**料金** 500円(オープンキャンペーンにつき11月末まで)、2回目以降2,000円(税込)

日時	火・木 14:00~16:00【完全予約制】
内容	❖角質除去 ❖タコ・うおのめの処理 ❖爪切り(肥厚爪含む) ❖足のお手入れ方法の説明等 ※フットケア用のグラインダー(右イラスト)を使用
担当	医師の指示の元、専任看護師が実施(フットケア研修受講修了・日本糖尿療養指導士・ドイツ式フットケアフスプレーガー)
申込	担当医 または 病院受付



## 生活習慣病のための運動

隙間時間に運動しませんか?  
なぜ生活習慣病に運動が必要かご存知ですか?

井野病院リハビリテーション科では、希望者を対象に集団体操を行っています。



目的は、●筋肉の柔軟性を高めてケガ予防 ●疲労回復 ●筋力をつける ●加齢による骨密度の低下を軽減 ●生活習慣病の予防など。一緒に楽しみながら健康になりましょう。

11/12(火) 12/5(木) 12/16(月) 12/25(水)  
10:00~10:30 井野病院 1階リハビリ室

【無料】直接、リハビリテーション室にお越しください。(立花)

## マイコプラズマ肺炎が全国的に流行しています

マイコプラズマ肺炎とは、マイコプラズマという細菌によっておこる肺炎です。



若い人に起こることが多く、咳などによって周囲に感染します。まれに重度になると意識障害を起こすことがあります。

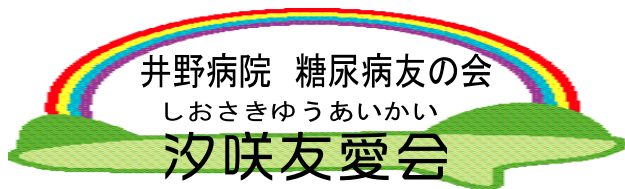
### 症状

- ◇風邪のような症状と、しつこい咳・痰が特徴
- ◇発熱・頭痛・倦怠感・のどの痛み・咳・声枯れ

### 感染経路

- ◇感染者との濃厚な接触でうつる。通常の学校生活くらいの接触では流行は起こりにくい
- ◇主に接触感染と飛沫感染。手洗いうがい、マスクをつけ、咳エチケットを守る
- ◇潜伏期間は2~4週間
- ◇治ってからも1週間程は、周りにうつす可能性があるので注意
- ◇子どもに多いが、大人にもよく起こる

マイコプラズマのワクチン(予防接種)は無いので、外出する場合はマスク着用・帰ったら手洗いうがいをしっかり行い、感染しないように・うつさないように心掛けましょう。咳がとまらないなど気になる方は早めに受診しましょう。(梶原)



## 2024 年度第 3 回勉強会開催報告

### 糖尿病と目の病気 ～目は体の窓～

講師:井野病院 眼科医師 森松孝亘



9/28(土)、汐咲友愛会会員以外の方も参加して、第3回勉強会が開催されました。

糖尿病による目の合併症は様々あり、特に糖尿病網膜症においては我が国の失明原因の第2位にあげられることを知りました。

#### 糖尿病の眼の合併症

- ・糖尿病網膜症
- ・血管新生緑内障
- ・白内障
- ・糖尿病視神経症
- ・外眼筋麻痺(斜視)

糖尿病網膜症の機序から進行、治療について学ぶことができ、参加者からは「失明という単語も出てきて話を聞いているだけで恐ろしくなりましたが、先生のお話にもあったように定期的に眼科を受診することで早期発見につなげていきたいと思います。」との声がありました。普段気にしていない自分の眼について向き合ういい機会になりました。

#### 糖尿病による失明予防

- ・視力低下前に気付く(早期発見)
- ・定期的に眼科を受診する
- ・適切な時期に必要な検査を受ける

最後に糖尿病連携手帳について内科と眼科の連絡帳になるので大切にしてほしいというお話もあり、持っているだけでなく活用していくことが大事だと改めて感じました。(会員 H)

## 第 60 回 日本糖尿病協会近畿地方会に 汐咲友愛会がパネル展示

10/26(土)、大阪国際会議場(右写真)にて第61回日本糖尿病学会近畿地方会が開催され、同時に第60回日本糖尿病協会近畿地方会が開催されました。



その会場において汐咲友愛会活動報告をパネル展示という形で発表しました。

会場では、パネルを見た方が「糖尿病連携手帳を活用した方がいいね。」「勉強会にいろんな工夫をされて、参加者が講演を聞いて、実際に見て・体を動かして・食べて学べるのがいいね。」という声がありました。

井野病院糖尿病友の会汐咲友愛会は設立24周年となります。汐咲友愛会は、患者さんにより充実した生活を送ってほしいという目的をもち、メンバーは患者・家族・医師・看護師・管理栄養士・臨床検査技師のチームで活動しています。

勉強会は最新情報や知識の講義だけでなく、参加者の関心が高まり生活に取り入れやすいように、参加型・体験型にするなど工夫して取り組んでいます。(会員 S)



#### 汐咲友愛会活動予定

##### ●第4回勉強会

11/18(月) 井野病院健康教室『世界糖尿病デーイベント』に参加(詳細は1ページをご覧ください)

##### ●第5回勉強会

1/23(木) 13:30~14:30

講演:無理なく運動習慣をつけていこう

講師:井野病院 理学療法士 藤見奈央  
場所などの詳細は後日ご連絡します。

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

播州秋祭り・大塩天満宮

10/14、15は大塩天満宮の秋祭り。各町の屋台がしおさきケアコートの前を通って宮に向かいます。特等席の玄関前から、手作りのシデ竹を振って盛りあげました。屋台が手の届くぐらい近くを通るので、皆さんびっくりしたり興奮したりと表情様々でした。



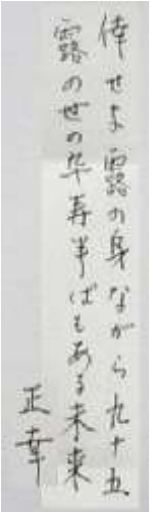
花寄せ・獅子舞

10/16 は花寄せで中ノ丁の獅子が来てくれました。獅子の大きさと勇壮な舞に歓声が上がっていました。



誕生日 決意の一句

しおさきケアコートでは入居様の誕生日祝としてメッセージカードと写真をお渡ししています。ある入居様から素敵なお礼の手紙と、気持ちを詠まれた一句をご紹介します。(田中・松永)



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

施設用介護シューズ(新商品)のご案内

おしゃれで歩きやすい施設用介護シューズの新商品(10月発売・徳武産業/あゆみシリーズ)をご紹介します。

NEW ダブルマジックⅢ 綾風

❖特徴:通気性抜群で足の蒸れ対策に適しています。高級感のあるデザインと色で、とてもおしゃれです。



❖色:ネイビー、ワイン

❖サイズ:S~3L ❖足囲 3E

❖定価:7,590円⇒サーブ販売価格 7,211円

NEW ダブルマジックⅢ 凜

❖特徴:つま先までゆったり快適、美しい流線形のステッチと、女性らしさが引き立つラメの輝きがポイントの上品な一足です。



❖色:ブラック、ゴールド、シルバー

❖サイズ:S~3L ❖足囲:3E、5E、7E

❖定価7,590円⇒サーブ販売価格 7,211円~  
(表示金額は全て税込)

むくみや足の変形などで、足に合わなくなった靴を履き続けていませんか?



サーブでは各種介護シューズを取り扱っていますので一度ご相談ください。

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

## お散歩楽しいね

過ごしやすい季節になり、各クラス散歩に出かけています。電車に手を振ってみたり、公園で思い切り走ったり、大塩天満宮では葉っぱや木の枝を拾って遊んだり。秋の季節を身体で感じながら新しい発見がたくさんあり、子どもたちはドキドキワクワクで刺激がいっぱいです。たくさん園外に足を運んで心も体も強くなって欲しいです。



## 獅子舞鑑賞

大塩天満宮の秋祭りの次の日、獅子が遊戯室に舞を披露してきました。すごい迫力にみんなびっくり！怖がりながらもじっと見ている姿や、一緒になって元気よく掛け声を出して楽しむ姿もありました。



今も熱気が続いていて、友だちと相談しながら段ボールを太鼓に見立てて叩いたり、手作り獅子で元気いっぱい踊ったり。元気な声や力強い太鼓の音が保育園中に鳴り響いています。まだまだ盛り上がっていますよ！

## おにぎり屋さん開店

5歳児クラスで保護者をお招きしておにぎり屋さんをしました。みんなエプロン姿で『いらっしゃいませ～！』と元気にお出迎え。チケットを交換してお茶とおしぼりを手際よく出し、料理人チームは慎重ににぎっていきました。美味しい！と喜んでいただき、おかげさまで大盛況！少し緊張



気味だった子どもたちも笑顔があふれ、会話も弾んでいきました。準備から片付けまで力を合わせて手作り感いっぱいの空間で子どもたちは『またやりたいね～』と楽しかったようです。達成感を味わえた素敵な時間を過ごせました。(川根)



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」も是非ご覧ください！  
<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

## 口呼吸のセルフチェック

人の呼吸は鼻から吸って口から吐き出すのが本来の形です。けれども近年、「口呼吸」をする人が増えています。口呼吸は様々なトラブル(風邪をひきやすい、虫歯や歯周病の原因、睡眠時無呼吸症候群、ほうれい線や口元のたるみ等)の原因になるため、セルフチェックをして正しい呼吸に戻しましょう。口呼吸をやめて鼻呼吸にすることで生活の質も大きく向上します。



**Check** 以下の症状に当てはまる場合は、口呼吸をしている可能性があります。

- 無意識にいつも口が開き気味
- 口の中が乾きやすい
- いびきをよくかく
- 風邪を引きやすい
- 寝起きののどがヒリヒリする
- 寝起きに口臭が気になる

## 口呼吸の直し方

- 鼻呼吸を意識して行う
- 舌の位置を上顎につくよう意識する
- 口にテープを貼って寝る
- 口周りのトレーニングをする
- 耳鼻科・歯科を受診する
- 矯正治療を受ける

## 介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

### 大塩天満宮 秋祭り見学

**通所** 10/14.15、大塩天満宮秋祭りが行われました。入口前にイスを並べ、前を通る四丁の屋台を見物しました。金銀で飾られた豪華な屋台が来ると、シデを高く掲げ「よーいやさー」と声を出したり、感動で涙ぐんだり。お宮へも行き、お祭りの雰囲気を楽しむことができました。



16日は獅子が来てくれ、その中にお孫さんがおられた利用者様は少し心配そう。舞が終わるとホッとした表情で、とっても嬉しそうでした。



年に一度の秋祭り。アツという間の2日間でしたが、今は祭りの動画を観て余韻にひたる日々を送っておられます。(谷口)

**入所** 入所フロアでは朝から過去の播州秋祭りのビデオを見て大盛り上がり。血が騒ぎます。道から太鼓の音や「よーいやさー」の掛け声が聞こえて来ると皆さんソワソワ。拍手をしたり、シデを大きく振ってベランダから屋台を見学しました。



15日の昼食はお寿司で、「やっぱり祭りは寿司やなあ！」といつもより時間をかけて堪能しておられました。(福本)



### 外出企画

**入所** 馴染みのある大塩町をドライブして思い出していただくため、「大塩町散策ドライブツアー」を企画しました。班に分かれ30分程のドライブです。景色を見て、「まだ家があった。」「嬉しい、涙が出そう。」と目に涙を浮かべている方もおられました。(福本)

介護老人保健施設 しおさきヴィラ  
TEL 079-254-5767

## 認知症の人の気持ちに合わせて 「言いかえ」してみよう

介護をスムーズに行うには認知症の人への声のかけ方が大切だといえます。何度言っても分かってくれない！



とイライラせずに、相手の気持ちを考えながら言葉を少し言いかえて伝えてみましょう。

### 同じものを何度も買ってくる

♡「不安からつい買ってしまふのかもね」

×「もう買わないで！」「なんで同じものばかり買うの？！」⇒○「同じものがたくさんあるから、メモしておこうね。」 ※声を荒げずにできるだけ笑顔で。

### 汚した下着を隠す

♡「失敗して恥ずかしいという思いなのかもね」

×「どうして隠すの！」⇒○「トイレの場所を分かりやすくするね。」 ※まずは貼り紙などで場所を分かりやすくして失禁対策を。あわせて、汚れた下着類を入れるためのカゴなどを用意してみる。

### デイサービスに行きたがらない

♡「知らない場所は不安よね、相性の悪い人がいるのかもしれないね」

×「行かなきゃダメだよ！」⇒○「今日はお出かけの日だよ。」 ※施設のスタッフと連携して声がけを。施設のスタッフの様子を聞いてみて、本人が安心できる施設に変えるのも手。

### 物やお金を盗られたと言う

♡「物盗られ妄想は症状の一つ、仕方ないね」

×「私が盗るわけないでしょ！」⇒○「大変ね、一緒に探そうか。」 ※それとなく目の付く所に置いて本人に発見させよう。

### 何でも口に入れる

♡「物の区別がつかなくなってるんだね、不安な気持ちを軽くしようとしているのもあるかもね」

×「こんなもの食べてはダメ！」⇒○「こっちの方がおいしいよ」 ※口に入れそうなものは周りに置かないようにしよう。

## 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

### 腸内細菌の餌 「発酵性食物繊維」の摂り方

腸活に欠かせない食物繊維。その中でも菌の餌になりやすいものを「発酵性食物繊維」と言い、その種類や繊維の長さによって発酵する場所や発酵するまでの時間が異なります。例えば、難消化性オリゴ糖(豆類など)やイヌリン(ごぼうなど)は腸の入り口付近で、アラビノキシラン(全粒粉、大麦など)やレジスタントスターチ(豆、芋類など)は腸の奥の方まで届いて発酵します。大腸は約 1.5mと長く、部位によって住んでいる菌の種類や餌の好みも異なるため、色々な種類の発酵性食物繊維を摂りましょう。また、菌の餌が尽きないよう毎日継続して摂ることも大切です。副食だけで十分な食物繊維を摂り続けることは難しいため、主食をもち麦ご飯や全粒粉パンなど発酵性食物繊維が含まれるものに置き換えるのがお勧めです。



## ごぼうと豆のキーマカレー

### 【栄養価】(1人分)

エネルギー471kcal  
たんぱく質 17.5g  
脂質 15.3g  
炭水化物 72.6g  
食物繊維 9.6g  
食塩相当量 1.7g

### 【材料】(2人分)

合いびき肉…100g  
ごぼう…1/2 本  
ミックスピーズまたは蒸し大豆等…50g  
玉葱…1/2 個  
人参…1/4 本  
生姜(すりおろし)…小さじ 1/2  
ニンニク(すりおろし)…小さじ 1/2  
油…小さじ 1  
カレー粉…小さじ 2  
ケチャップ…大さじ 1と 1/2  
A { ウスターソース…大さじ 1と 1/2  
水…100cc  
コンソメ…小さじ 1/2  
玄米ご飯(もち麦ご飯など)…2 皿分  
※栄養価は玄米ご飯 130gで算出



### 【作り方】

- ① 野菜を全てみじん切りにする。(※噛み難さがある方は、ごぼうは斜め切りを推奨)
- ② フライパンに油を入れて熱し、①と生姜、ニンニクを加える。弱めの中火で野菜がしんなりするまでじっくり炒めたらひき肉も加えて肉をほぐしながら炒める。
- ③ 火が通ったらカレー粉を加えて炒め合わせ、ケチャップも加えてさっと炒める。
- ④ Aと豆を加え、蓋をして弱火で 15 分程蒸し煮にする。
- ⑤ 蓋をとり、水分が残っていれば中火で水分を飛ばす。
- ⑥ 器に玄米ご飯と一緒に盛りつける。

(管理栄養士/豊田)