

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  
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

## 新年(令和7年)によせて



医療法人社団汐咲会 理事長  
井野病院 院長 井野 隆弘



新年あけましておめでとうございます。  
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年9月に私の次男隆之が医師として井野病院に帰ってまいりました。地域の皆様の健康を任せられると思って喜んでおります。副理事長として病院をはじめとする汐咲会グループの運営にあたりますので、どうぞお引き回しの程、よろしくお願ひ申し上げます。

医療は科学であり、ゆえに日進月歩です。神戸大学・兵庫医大・岡山大学から優秀な若い医師たちが来てくれて、最新の医学で皆様の健康を守れることを本当にありがたく思っています。

姫路の中央に「はりひめ」(兵庫県立はりま姫路総合医療センター)ができて、播磨地域の医療は大きく充実してきました。それに伴い、高度急性期病院と地域医療支援病院の連携はますます重要になってきていま

す。我々汐咲会グループは井野病院を中心に、介護老人保健施設、サービス付き高齢者向け住宅、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所・訪問介護事業所等が今まで以上に連携し、皆様の健康のために充実した医療・看護・介護・福祉を提供してまいります。職員一同、皆様の健康のお手伝いをしたいと願っております。

これからはご自分の健康はご自分がしっかり管理して、わからないことは井野病院に何でもご相談ください。私から皆様にお願ひです。

- ① 年に1回は人間ドック・健診など全身検査をうけましょう。
- ② 慢性疾患のある方は、毎月か少なくとも2か月に一度受診して、医師の目を通して健康管理をしてください。
- ③ 「おまかせします。」ではなく、何でも体に関する疑問は医師に尋ねてください。もし聞きにくいと思われたらメモに箇条書きにして渡してください。医師だけでなく看護師等にも尋ねてみてください。

汐咲会グループ各施設は、皆様の健康を守る砦です。



## 「エクオール」サプリメント 整形外科でも取り扱い開始

これまで井野病院婦人科で取り扱っていた「エクオール」サプリメントを整形外科でも取り扱い開始しました。



### エクオールとは

大豆食を摂取した時、大豆に含まれるイソフラボンという成分がお腹の中で腸内細菌と出会って「エクオール」になります。エクオールは女性ホルモンのエストロゲンによく似た働き成分を含みます。

### エクオールの効果

- ❖ 更年期症状、障害改善効果(ホットフラッシュ・首や肩のこり等)
- ❖ 生理不順改善・生理正常再開
- ❖ 乳がん・子宮筋腫の予防
- ❖ メタボリックシンドロームの予防
- ❖ 動脈硬化・糖尿病のリスク軽減
- ❖ 加齢による肌のシワやたるみ改善
- ❖ 骨粗しょう症予防・改善
- ❖ 更年期初期の手指関節症状の予防



婦人科・内科・美容的な面だけでなく、整形外科的な骨粗しょう症や、40代以降の女性が抱える手指の不調(朝起きた時に指がこわばる、手指のしびれや痛みを感じる等)にも効果があることが分かっています。



### 「エクオール」サプリメントのすすめ

誰でも自分の腸内でエクオールをつくれるわけではありません。自分でエクオールをつくれる人の割合は、日本では2人に1人です。エクオールをつくることができても腸内環境の変化などでエクオール産生量が変化し、減少してしまうこともあります。ですから、エクオールを自分でつけれない人、ついているのか分からない人、また産生量が日々変化する人にも、確実にエクオールを摂っていただくために、「エクオール」成分のサプリメントをおすすめします。

「エクエル プチ」(大塚製薬) 医療機関限定  
金額 4,050円(税込) 60粒(30日分)

詳しくは整形外科または婦人科にてご相談ください。

## 医師異動のお知らせ

	科	診察日	異動	後任・新任
1/1付	整形外科	金	山下凌平医師	祁内允行医師
		土	野間啓佑医師	水谷太郎医師

診察時間は井野病院受付・ホームページにてご確認ください

## ヒートショックに注意

ヒートショックとは、急激な温度変化の影響で血圧が大きく変動し、その結果、血管の病気が起きたり失神したりする状態のことです。特に、温かい室内から寒い脱衣所や浴室に移動し、その後温かい湯船に入る行動は温度変化に伴い血圧が急激に変動するため、ヒートショックが起きる可能性が高いです。



### ヒートショックが生じるリスクの高い方

**高齢者** 外気温の影響を受けたときに体温の維持が難しく血圧が変化しやすい。

**高血圧の方** 血圧の急激な上昇と下降が起きた際に低血圧症を引き起こしやすい。

**糖尿病の方** 動脈硬化が進行している傾向があり、進行している状態では血圧を正常に保つことが難しい。

### 予 防 法

- 気温の急激な変化がないように環境を整える:浴室やトイレ・脱衣所など寒くなりやすい空間には暖房器具を設置する。
- 脱水を避ける:脱水状態により血液粘度が高まっている状態になり、そこに温度変化による急激な血圧変動がおこることで血流が維持できずヒートショックが起こりやすい。

ヒートショックが起きないように、寒い冬を乗り切りましょう!! (梶原)

## 井野病院 IPL 光治療開始

「美しい肌になりたい！」  
そんな方に朗報です。

井野病院でノーリス光治療  
が 1/7(火)よりスタート  
しました。



### こんなお悩みのある方に！

- ◇ シミ・そばかすが気になる
- ◇ 顔の赤みを改善したい
- ◇ 絹のようなキメのこまかい肌質にしたい
- ◇ 毛穴の開きを改善したい
- ◇ 肌のハリ、ツヤを改善したい
- ◇ ニキビ跡の赤みが気になる
- ◇ 鼻周りの赤みが気になる
- ◇ 浮き出た赤みのある細い血管を消したい

この治療は IPL (Intense Pulsed Light) という光を照射することで、シミ、そばかす、赤みなどの「色味」の炎症を粉碎・排出し、皮膚深部からの肌質改善を目指します。ノーリスは IPL 治療器の中では国内初の薬事承認を取得しており、安全性と効果は厚生労働省のお墨付きを得た医療機器です。



### 特長

#### 一度に複数のお悩み解決可能

一度の施術でシミ・ニキビ・赤み・つや・ハリ等複数の効果が期待できます。

#### ダウンタイムは最低限に

肌への痛みやダメージを最小限に抑えることができるため、ダウンタイムほとんどありません。治療後に保護テープを貼る必要はなく、洗顔やメイクも直後からできます。

#### ヤケドや色素沈着のリスクが軽減

炎症のリスクを抑えるための冷却は必要ありません。

### 所要時間

照射は 10~15 分程度ですが、施術前のジェル塗布や施術後の洗顔を含めると 30 分程度かかります。

### 施術回数

治療開始時は 1 ヶ月毎に 3~5 回の治療をおすすめします。その後は 3~4 ヶ月に 1 回程度のペースで肌のメンテナンスとして施術を受けることでよりよい肌状態を維持できます。

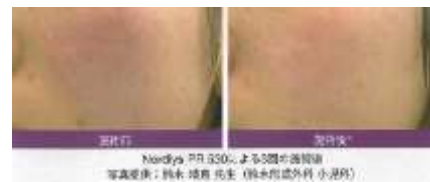
ノーリスはお肌に大きな負担をかけずに少しずつ改善する治療です。効果が実感できるまでには複数回の治療が必要ですが、多くの場合は一回でも治療効果を実感できます。

### 効果 ビフォーアフター

#### シミの治療



#### 毛細血管 拡張症の 治療



#### 毛穴改善 の治療



### 施術日時

	月	火	水	木	金	土
14:00~16:00		●	●	●		

### 料金

1 回 16,500 円(税込) 5 回目は無料

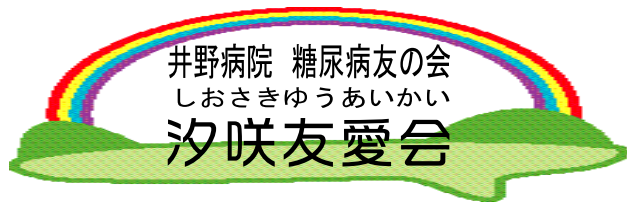
### お申込・お問合せ

井野病院/受付 TEL 079-254-5553

## 患者満足度調査結果

井野病院では患者様の満足度向上のため、定期的にアンケート調査を実施しています。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。ご回答いただきました結果は以下に掲載しています。

- ❖ 外来: 病院 1 階 医師紹介掲示板横
- ❖ 入院: 各病棟の西棟・東棟の渡り廊下  
およびホームページ



### 新年のご挨拶

汐咲友愛会会長 神田千津代

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては穏やかな新年をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年友愛会は予定通り「糖尿病とガン」「糖尿病とフットケア」「糖尿病と目」についての勉強会を開催しました。今までコロナでできなかった食事管理栄養士さんの血糖値スパイクを防ぐ食事の食べ方を聞きながら再開することができ、とても充実した勉強会になりました。ご協力ありがとうございました。

### 2024年度第4回勉強会開催報告

テーマ: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？  
井野病院健康教室に参加しました。

1部 特設コーナーでは血糖測定や展示コーナーがありました。糖尿病関連資料や清涼飲料水に含まれる砂糖の量の実物が展示されていました。目で見て分かりやすい工夫がされていました。



また今回、目にVRのゴーグルをつけ、コンピューターによって創り出された仮想的な空間を現実であるかのような疑似体験をしました。末梢神経障害で下肢切断に至るまでをリアルに感じられ、とても勉強になりました。自分の事に置き換えることで、今の自分の足を大事にしていきたいという気持ちがより強くなりました。

### 2部 ①「糖尿病連携手帳について」(看護師)



②「糖尿病と動脈硬化」～大切な血管をいつまでもしなやかに～(井野隆弘院長) ③「しなやかな血管を作る糖尿病の食事」(管理栄養士)の3つのご講演がありました。

院長講演では血糖値の高い状態が続いたり、脂質の多い食生活により動脈硬化を引き起こすと糖尿病の合併症につながっていくという話があり、定期的な検査で早期発見・早期治療をしていく事が大事だと学ぶことができました。

管理栄養士講演では血糖値スパイクの話などがあり、「いつ、どのように食べるか」という食事のとり方が血糖変動に影響するとのことでした。試食は約600kcalの野菜やきのこ、海藻類の使い方が工夫されたメニューで、目と舌で味を確かめ、調理法を聞きながら楽しく食事ができました。



### 血糖値をうまく管理するための食事のとり方

- ①朝昼夕3食、きちんと食事をとりましょう
- ②適切な時刻に食事をとり、食事と食事の間隔は長くなりすぎないようにしましょう
- ③食べる順番を工夫しましょう
- ④1口を30回ゆっくりよく噛んで、1回の食事に15分かけて食べましょう



(会員S)

### 汐咲友愛会活動予定

#### 第5回勉強会

- ❖ 日時:1/23(木)13:30~14:30
- ❖ 場所:井野病院2階会議室
- ❖ 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
- ❖ 参加申込・予約:井野病院受付



# しおさきサーブ特急便

## 便利な福祉用具のご紹介 突っ張り棒型の介護手すり

突っ張ることでの強度安全性と生活動作を広げる、突っ張り棒型の介護手すり(垂直型手すり)をご紹介します。

### 工事不要の簡単設置

手すりを天井まで伸ばしてクランプレバーを閉じるだけで、簡単に設置できます。

### 突っ張ることでの強度安全性による安心感

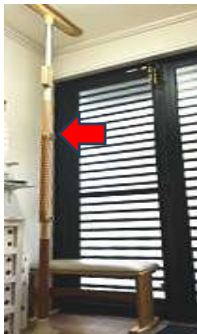
天井と床で突っ張らせて固定するので、単体での使用の他、複数本を連結しても抜群の安定感を発揮します。

### 梁のある天井であれば、どこでも設置可能

対応天井高さ:1.9~2.8m。設置場所に合わせて5種類の天井ストッパーが選べます。

住宅を傷つけず、工事不要で設置でき、対応できる環境・用途も幅広く、利便性の高い商品です。安全のために場所にあった手すりを正しく設置する事が重要です。

「立ち上がりの悩み」に対応できる商品は他にも種類があり、介護保険で1割~3割負担でレンタルが可能ですので、詳しくはご担当のケアマネジャーにお尋ねください。(積木)



サーブ玄関にも設置しています



ベッドや布団での離床



ソファでの立つ・座る



廊下での歩行



室内での歩行

しおさきサーブ  
TEL 079-247-7666  
(しおさきケアコート南側)

## 介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

### 和太鼓

**デイケア** 12/13(金)、和太鼓のボランティアさんが来てくださいました。ご夫婦でいろいろな施設をまわっておられ、奥様は詩吟も披露してくださいました。お腹の底まで響く太鼓の音に「おおおお」とどよめきが起こり、その後、皆さん真剣な表情で鑑賞されていました。

9つ演目を披露してくださり、その後は利用者さんの和太鼓体験。初めは控えめに打っていたのに、「よーいやさあー！」の掛け声でスイッチが入り、負けじと大きな声で「よーいやさあー！」。豪快に叩き始められました。さすがお祭り地区。

「祭りの時にずっと叩いてたんや。」「こんな叩いたことなかったあ。」と話してくださるなど、笑顔がたくさんみられました。(谷口)



### クリスマス会

**入所** 12月に入り、各フロアは豪華なクリスマスの装飾でとても賑やかで暖かい雰囲気。

12/25(水)にはクリスマス会を開催しました。ドラムをセッティングし、ドラムの生演奏と共にジングルベルを合唱。やはり生演奏は迫力があり、皆さんとても感動しておられました。そして、スタッフ数名がサンタに扮して記念撮影。利用者さんもスタッフも楽しいクリスマスとなりました。(福本)



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

## 発表会

11月末に2～5歳児がクラス発表会を行い、保護者の方々からたくさんの拍手をいただきました。子どもたちには大きな自信となりました。



また、12/10(火)にはしおさきヴィラ・しおさきケアコートに入所・入居中の方をお招きして5歳児がアンコール発表会を行いました。会場に入っただく時も張り切ってご案内し、初めは少し緊張した様子でしたが、お友だちと息を合わせて楽しく表現する姿を見ていただけて、とてもうれしかったようです。最後にはみんなで手をつないでおじいちゃんおばあちゃんを囲み、『ありがとう!』と感謝の気持ちを伝え、楽しく会話も弾みました。いろんな経験をすることにより友だちとの絆も深まり、子どもたちの成長を嬉しく思います。



## クリスマス会



子どもたちがずっと楽しみにしていたクリスマス会。朝から「サンタさん来るかな～」と期待に胸をふくらませていました。

鈴の音が聞こえると同時に静まり返り、登場したサンタさんに子どもたちは大興奮でした。楽器を鳴らしてクリスマスソングを歌った

り、クイズやゲーム、リレーなど盛りだくさん。最後はサンタさんから素敵なプレゼントが！目をキラキラ輝かせ笑顔があふれる楽しいクリスマス会になりました。(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

### クリスマス

クリスマスを前にクリスマスツリーの準備をしました。様々なオーナメントをツリーのどこに付けようかと考えながらスタッフと一緒に飾りました。去年まではコロナのため飾りつけのお手伝いを自粛していただいていたので、久しぶりに行う飾り付けを楽しんでおられました。



12/23の夕食はクリスマスらしい食事を提供しました。彩り豊かなチキンのワンプレートやケーキに目がキラキラ。みんなで楽しいひとときを過ごしました。



### 避難訓練

12/23、避難訓練を行いました。火災発生時の適切な行動、避難経路の確認や消



火器の使用方の説明を受け、冊子を見ながら真剣に確認しておられました。(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

## よい眠りのための寝る前の過ごし方

よい眠りのためには、ベッドに入る前も肝心です。寝る前にやっておきたいことや注意したいことをご紹介します。



### 寝る 1～2 時間前から照明を暗くする



部屋の照明は一般的なリビングの照度(100 ルクスほど)の半分程度の明るさ(50 ルクスほど)を目安にするとよいでしょう。

就寝前に入浴する時も浴室の明るさを 50 ルクスほどまで下げるのがおすすめです。明るさを調節できない場合は照明を消してバスライトを使ってみるのもおすすめです。

### 睡眠を妨げるものを避ける

スマートフォン・パソコン・テレビなどから出る強い光(ブルーライト)は脳が覚醒してしまいます。また動画やゲームは脳が興奮状態になります。寝る前は目を使わずに心地よい音楽を聴くようにして



みましょう。また、コーヒーやお茶、コーラなどに含まれるカフェインも脳を覚醒させます。お水やホットミルク、生姜湯などがおすすめです。



### 寝る前にストレッチをする

ストレッチなど寝入りをよくする習慣をつけましょう。ストレッチは息が上まらない程度に行いましょう。身体の緊張をほぐす、ゆるめるというイメージで行ってください。



睡眠は人生においてとても大切なことです。眠りが豊かになればハツラツとして過ごせます。



## 節分あれこれ

節分とは毎年 2 月 3 日頃に行われる年中行事。昔、中国で疫病をもたらす疫鬼を魔除けの力を持つ穀物で追い払う「追儺(ついな)」という行事が行われていましたが、その文化が平安時代頃に日本に伝わり、日本古来の考え方と合わさって生まれたと考えられています。



節分とは本来、年に 4 回訪れる立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを言いますが、いつしか一年の始まりである「立春」の前日のみを「節分」と呼ぶようになりました。

### なぜ鬼に豆をまくの？

日本では昔、鬼は煩惱や欲望を強く持つ人の心に住み着き、災いのもととなる存在と考えられていました。ですからそれらを追い払うため、鬼を退治する効果があるとされる豆をまくという事が浸透していったといわれています。

### 節分は必ずしも「2 月 3 日」とは限らない

節分は毎年「2 月 3 日」ではありません。「立春の前日」とされているため、立春の日付が動く場合は節分の日付も変わります。実際、過去には 2 月 2 日や 2 月 4 日だったこともありました。2025 年は 2 月 2 日です。

- 2024 年 2 月 3 日 (土)
- 2025 年 2 月 2 日 (日)
- 2026 年 2 月 3 日 (火)
- 2027 年 2 月 3 日 (水)

豆まきで魔除けや邪気払いをして、心新たに一年をスタートさせましょう。



## 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

### 体の内側からできる乾燥肌対策

私たちの体は常に古い細胞が新しい細胞に置き換わることで健康な状態を保つことができますが、栄養バランスが崩れているとこのプロセスがうまく進まず、乾燥肌などのトラブルが発生しやすくなります。栄養素は相互に作用し合いバランスが取れていることで最大の効果を発揮するため、全体的な栄養バランスを整えることが重要です。その上で、乾燥肌に効果的と言われている次のような栄養素の摂取を意識してみましょう。



1. ビタミン A:細胞の成長を促進し皮膚のターンオーバーを正常に保つ。
2. ビタミン C:コラーゲンの生成を助けの弾力や保湿力を維持。
3. ビタミン E: 抗酸化作用で細胞膜を保護し肌のバリア機能を強化。血行を促進。
4. ビタミン B 群:肌の細胞の代謝をサポートし、乾燥や炎症を防ぐ。
5. たんぱく質:肌の構造を維持し、修復する。
6. 亜鉛:細胞の生成や修復に重要。皮脂の分泌を調整し、肌のバランスを保つ。
7. n-3 系脂肪酸:肌のバリア機能を強化し、水分を保持。抗炎症作用があり、肌の健康を守る。

## 鮭のムニエル アーモンドソース

### 【一人分栄養価】

エネルギー347kcal たんぱく質 17.8g 脂質 28.5g  
炭水化物 8.8g 食塩相当量 1.0g ビタミンA123 μg RAE  
ビタミンC63mg ビタミンE6.8mg n-3 系脂肪酸 1.52g



### 【材料】(2人分)

鮭…2切れ  
こしょう…少々  
小麦粉…大さじ1  
オリーブオイル…大さじ1  
パセリ粉  
ブロッコリー…60g  
赤パプリカ…1/2個



副菜 1SV  
主菜 2SV

### ★アーモンドソース

バター…20g  
スライスアーモンド…20g  
レモン汁…小さじ1  
醤油…小さじ1/2

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け茹でておく。パプリカは3cm程度の角切りにする。
- ②鮭は水気を拭き取りこしょうを振り、両面に小麦粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を皮面から入れる。空いているところにパプリカも並べる。皮面が色よく焼けたら返して弱火で中まで火が通るまで焼き、お皿に取り出す。パプリカも時々返しながらしんなりするまで焼き、ブロッコリーと一緒に付け合わせる。
- ④フライパンをキッチンペーパーで拭き、バターとアーモンドスライスを入れて中火で炒め、薄く色づいたら火を止め、レモン汁と醤油を加え鮭にかける。あればパセリ粉をふる。

(管理栄養士/豊田)