

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

Follow Me!
はじめました
Instagram
井野病院
QRコードで読み取って
Instagramで開いてください

2/1 より井野病院 SNS:Instagram がスタートしました。井野病院の情報を多くの方々へお届けすべく、週 1~2 回の頻度で UP していく予定です。



井野病院の診療案内・施設紹介・イベントや講演会案内・食事や栄養に関すること・園芸に関すること等、閲覧して下さる人にとって有益な情報、関心を持ってもらえるような内容を投稿していきたいと考えています。

フォロー・いいね・コメントをよろしくお願ひします。
(村上)

もうすぐ《お誕生日》を迎える方へ

1年に1回、絶対に忘れない日。

毎年、お誕生日に全身検査を行う、と決めておけば忘れることもなく、もしもの際の異変にも早めに気づくことができるのではないのでしょうか。普段受けていない追加検査を受けるきっかけになればと思います。

お誕生日が近づいたら一度、主治医に相談してみませんか？



MRI CT 検査



内視鏡検査



骨粗しょう症検査



超音波検査



マンモグラフィー検査



婦人科検査

最も効果が出る正しい飲み方

受診をすると、多くの場合、薬が処方されます。薬によっては正しいタイミングで飲まないとまったく効果をあらわさないこともあります。



食事と薬を飲む正しいタイミング

食後 必ず食事後すぐでなくともよく、「食後30分以内に服薬」するように指示したものです。胃に負担をかけるような薬は胃に食物が入っている状態で服薬しなければ胃が荒れてしまいます。食事した食べ物は約30分で消化されていくため、この間に服薬する必要があります。

食前 食事の30分前に服薬します。胃腸風邪の際などに処方される制吐剤は、食べ物が胃に入ってくる前に効果を出す必要があります。

食直前 「いただきます」と言ってから服薬します。糖尿病の薬に多く見られます。

食間 食事してから2時間経過してからの服薬です。食事の影響を受けやすい漢方薬が多いです。

就寝前 布団に入る20～30分前の服薬が目安です。睡眠薬に多く、服薬して眠るまで静かに過ごしましょう。

起床時 朝起きてすぐに服薬します。服薬後30分は食事をしてはいけません。骨粗鬆症の薬が多いですが、吸収が悪いため、空腹時の胃に何も無い状態での服薬が必要です。

頓服 必要な時にだけ服薬します。例えば、頭痛時、便秘時、下痢時、悪心時などの症状がある時だけ服薬します。ただし、何度も服薬してはいけません。処方箋には、「1日3回まで」、「6時間以上あけて」などの指示がありますので、それに従ってください。

薬は何で飲むの？

水以外は副作用が出ることも

水以外で服薬すると、薬の成分と相互作用しあってトラブルが起きることがあります。水または白湯で飲みましょう。

例) ●血圧の薬とグレープフルーツジュース
●カルシウムの薬と牛乳
●カフェインが含まれている頭痛薬とカフェイン飲料(コーヒー・紅茶等) ●糖尿病薬・精神神経用薬とアルコール 等



漢方の名前に「湯」が付いたものはお湯で

漢方薬で、〇〇湯という名前の付いたものは、白湯で飲む方が効果的です。これらはもともと煎じて作られる薬で、湯液(薬を煮込んだ)で服用することを意味します。具体的には、葛根湯、小青竜湯、小柴胡湯、大建中湯などです。

薬は自己判断せずに正しく飲みましょう。

花粉症の季節が始まりました

春になると多くの人が、つらい症状に悩まされる「スギ・ヒノキ花粉症」。毎年、花粉症の症



状が出ている人は早めに受診することが大事です。と同時に花粉症対策も必要です。簡単にできる花粉症対策をご紹介します。

●**マスク・メガネの着用** マスクをすることで80%、メガネをすることで約60%の花粉をカットすることができます。化粧をすることも花粉症対策できます。

●**帰宅後玄関で衣服を払う→手洗い・うがい・顔洗い** 玄関で服を払うことで室内に花粉を持ち込まないようにします。手や顔に付いた花粉を洗い流すことで症状を軽減できます。

●食べ物に気を付ける

花粉症を和らげる食べ物	ヨーグルト・緑茶・生姜・青魚
花粉症を悪化させる食べ物	アルコール・甘い物・乳製品

●**ストレスを溜めない**

●**十分な睡眠を取る**

●**布団・枕をこまめに洗濯する**

井野病院フットケア外来 体験記

足のトラブルで「ひび割れ・うおのめ・巻き爪などで痛くて歩くのが辛い。放置していたら皮膚が発赤し腫れて悪化した。」などの声を聞くことがあります。



また、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。最悪の場合は壊疽(えそ)になることもあります。

そこで、井野病院ではフットケア外来で足病変の予防と悪化を防ぐために足を守るサポートをしています。「フットケア外来ではどのようなことを行っているのだろう？」という方のために、職員の私が体験してきました。レポートします。



① 整形外科診察室の右隣の部屋に入室。初めての体験なのでちょっと緊張。

② 素足になり、湯の中に足をつけます。温かくて気持ちいい。緊張がほぐれてホッとしていると石鹸で優しく足を洗淨開始。



足の洗い方を教わりました。くすぐったいのではないと思いましたが、そこはプロ。絶妙な力の入れ具合で大丈夫でした。

③ 洗淨後、タオルで優しく拭きあげます。自分の足を人にこんなに大切に扱ってもらえるなんて、気持ち良過ぎ！



④ ニッパーで爪切り開始。若い人にはわからないかもしれませんが、年をとると自分で足の爪を切るのが難しくなってくるのです。従って、いつの間にか伸びて爪の先が丸まってきました。この状態を解消してもらいました。



⑤ 次にグラインダーで爪の微調整。場所によってグライン



ダーの先を変えながらの作業。爪がどんどんきれいになっていきました。

⑥ 次に足の裏の角質除去をしてもらいました。ビューティーフットと呼ばれるヤスリのような器具で角質にアタック。これは力が要りますね。汗ブルブルで一生懸命削ってくださいました。そして、出るわ出るわ角質が。ぽろぽろ落ちていきました。



⑦ タコ・うおのめがある人は削る処置をしてもらえます。私は無しでした。

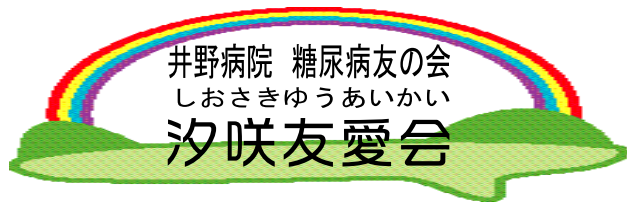
⑧ 処置が終わって足先全体に保湿クリームを塗ってもらい、つるつるになりました。

⑨ 最後に足のお手入れ方法について説明を受け、へえーと思うことがありました。例えば、私は親指の爪を切り過ぎで、丸くカットしていたので、このままだと巻き爪になってしまいうこと。巻き爪にならない爪の切り方を教えてもらいました。また、保湿クリームは足の甲だけでなく足の裏にも塗って、指の間には塗らないこと。自分では角質がひどいと思っていたのですが、実は乾燥が原因になっていること。おすすめの保湿クリームも教えてもらいました。

感想 30分程度の処置でしたが気持ちよくて幸せ感マックスでした。そして学ぶことが多かったです。一度フットケアを受けられた人の多くはリピートされているそうです。分かる気がしました。(体験者 F)

フットケア外来

対象者	足のトラブルのある方や自分でケアが難しいなどのお悩みの方はどこでも
内容	医師の指示により、角質除去、タコ・うおのめ処置、爪切り(巻き爪・分厚い爪を含む)のケアや足のお手入れ方法の説明
実施日	火・木曜 14:00~16:00【完全予約制】
担当	専任看護師(日本糖尿病療養指導士・フットケア研修受講修了・ドイツ式フットケアフスフレーガー)
料金	保険診療
申込	担当医 または 病院受付



第5回勉強会報告

テーマ 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

1/23(木)、第5回勉強会が井野病院2階会議室にて開催されました。

1) 講演

運動の長期的な効果として

- ① インスリン抵抗性を上げる
- ② 体重の減量・肥満防止
- ③ 高血圧・脂質異常症の改善
- ④ 心肺機能の向上
- ⑤ 筋力・体力の向上
- ⑥ 筋肉の萎縮・骨粗鬆症の予防
- ⑦ 爽快感・ストレス解消

運動は3日坊主でやめないで継続していくことが、健康を守ることだと知りました。

運動を続けていくために

- ① 記録をつける: カレンダーやスケジュール帳に運動した日に印をつける
- ② 一度で運動することが困難な時は分割してする: 運動は10分を3回など1日の中で分割しても効果あり
- ③ 仲間をつくる: 家族や友人・ペットなど一緒に運動できる仲間をつくる
- ④ ご褒美を用意する: 1週間や1か月継続できた時に、自身に小さなご褒美を用意しておくのも達成感を味わえる
- ⑤ 携帯の歩数計アプリやウォーキングゲームなどの利用: ポイントが貯まるなどお得感がある

参加者からは、座ってする自転車こぎをしながら友人と話すのが楽しみで日課になっているなどの意見がありました。

また毎日テレビでしている運動を見ながら自分も行おうとのことで、その運動している内容を再現して披露してくださり会場が笑顔と笑いで大盛り上がりでした。

私も音楽を聴きながら運動していますが、

皆さんのように運動を楽しんでいきたいと思いました。

2) 運動の実践

講師から運動の内容や姿勢・呼吸の仕方・腕や足の位置など細かく指導を受けながら、皆で体を動かして実践しました。

分かりやすい説明で、運動の方法が身についた感じがします。 (会員 S)



井野病院談話コーナー リニューアル

病院 1 階の図書コーナーとして活用してきたスペースを談話コーナーに改装しました。仕切り壁や棚を移動し、広く開放的な癒しの空間に変わっています。

談話コーナーからはフローレンス・ナイチンゲールの庭を臨むことができます。庭にはナイチンゲールの石像や松の盆栽、四季折々の草花、タイミングによっては小鳥が餌を食べに来る様子などを見ることができます。

談話コーナーに自動販売機を移設し、飲食が可能となっています。フリーWi-Fi や書籍も用意していますので、癒しの場所としてご利用ください (小林)



しおさきサーブ特急便

歩行車とシルバーカーの違いについて

歩行車の定義は、『歩行の安定性確保、または支持のために用いるもの、体重を支えて移動するもの』とあります。歩行が自立できない方が身体を預けて使用するものになります。

一方、シルバーカーは、自立歩行可能者が対象で、『品物の運搬、及び休憩に用いるもの』ります。外観は一見似ていますが、構造面でかなり違いがあります。

外観・構造

歩行車はハンドルが「コの字型」となっており、身体を囲むような形となっています。身体を支えやすく、体重をかけても安定する構造となっているものがほとんどです。

一方、シルバーカーはハンドルが「バー型」となっています。構造上、歩行車と比べると身体を支えにくく、体重をかけすぎると前輪が浮いて不安定になる可能性があります。



最新歩行車
(介護保険レンタル対象品)
安寿 リトルターンⅡ
抑速プラス



人気シルバーカー
(自費対象商品)
島製作所 ハーモニーALⅡ

対象者

歩行車は、歩行の補助が主な目的であるため、疲れやすい人・歩くと足腰が痛くなる人・ふらつき・つまずきが多い人が対象となります。荷物入れがついたタイプも多くあり、荷物の運搬も可能です。このほかにも、足腰への負担の違いや安定性、また転倒予防リスクなどの違いもあります。

シルバーカーは荷物の運搬を主な目的として開発されています。そのため、構造上歩行補助の役割が主体ではありませんので、「自立して歩ける人」が対象となります。

歩行車は、介護保険のレンタル対象でもあります。もし、自身や回りの方が歩行補助具の導入を検討しておられるなら、ケアマネージャーや福祉用具専門相談員に相談してみてもいいでしょうか。ぜひ福祉用具を有効に活用してください。(積木)

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

春のスキンケアのポイント

四季の中でも春は肌トラブルが起きやすい季節です。春に肌トラブルが起きやすい理由には紫外線、花粉、空気の乾燥、マスクやティッシュの摩擦などがあります。

スキンケアのポイント

洗顔 帰宅したら、できるだけ早く洗顔して、肌に刺激となる物質を洗い流すことが大切です。メイクをしている場合はクレンジング剤を肌になじませてメイクを



落とし、洗い流します。その後、石けんや洗顔料をしっかりと泡立てて、泡でやさしく洗いましょ。全体を洗い終わったら、ぬるま湯ですすぎ残しがないように洗い流します。洗ったあとは清潔なタオルで、軽く押さえるように水分を拭き取りましょ。

保湿 洗顔後は化粧水で水分を補い、その後、乳液やクリームを肌になじませてしっかりと保湿ましょ。



肌表面に付着した花粉などの刺激となるものをきちんと洗い流すことや、徹底した保湿ケアが肌トラブルの予防につながります。また、紫外線と花粉への対策をしっかりと行うことも意識ましょ。

介護老人保健施設 しおさきヴィラだより

毎日のうた体操

デイケア デイケアでは毎朝、ラジオ体操と歌体操を行っています。

歌体操の曲と振り付けは毎月担当スタッフが考えており、たまに難しくて他のスタッフもできず、笑ってごまかすことも…。

体操は、みんな一緒に身体を動かすことでストレス解消や認知症予防の効果もあり、ごまかして《笑う》ことも認知機能の低下予防や免疫力向上、血圧が安定し高血圧を予防するなど良いことづくめなんですよ♪

3/6 に開催した大塩公民館での健康教室でもこのようなデイケア体操をしました。



また機会があれば、是非参加してみてください。(谷口)

節分

入所 2/3(月)に豆まきを行いました。スタッフがいろいろな鬼に扮し、利用者様は「鬼は外、福は内」と言いながら思い思いに豆を鬼に目がけて投げておられました。時間が短く「これだけ？」と笑いながら豆まきをされ、鬼との記念撮影もとても喜んでおられました。

節分の豆まきは、豆を鬼にぶつけることで病気や災厄を象徴する鬼を追い払い、福を呼び込むという深い意味が込められているそうです。



(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

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

走るデパ地下 阪急のスイーツ移動販売

阪急うめだ本店で人気の和洋菓子を積んだ移動販売車が、様々な街や施設に出店するサービス



『走るデパ地下』。阪急百貨店に行かなくても、デパ地下のスイーツを買えるだけではなく、ブランドの垣根なく、どれにしようかワクワクしながら選ぶ楽しみも魅力のひとつです。

その移動販売車が2/1(土)、しおさきケアコート玄関前にやってきました。

2月ということでバレンタインデーが近いいため、チョコレートやバレンタイン限定のお菓子がたくさん並んでいました。

入居者さんは色とりどりのお菓子を前に何を買おうかと悩まれていました。お子さんやお孫さんのためにとたくさん購入される方もおられました。



節分のいなり寿司

今年の節分は2/2でした。巻き寿司を食べて無病息災を願う人が多いですが、しおさきケアコートでは夕食時にいなり寿司を提供しました。



「いなり寿司、美味しいね。」「今年の恵方は西南西やね。」とお話をされながら美味しそうに召し上がっていました。(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



どんぐり保育園日記

豆まき会

2/3(月)に豆まき会をしました。

手作りの鬼のお面や可愛い帽子を被ってドキドキした様子の子どもたち。節分の由来やクイズを聞いて、鬼のイラストの箱に紙で作った豆を投げ入れていると、後ろから鬼の姿が！ビックリして逃げ回ったり保育者の後ろに隠れたりする姿も。それでも勇気を振り絞って『鬼は～そと！福は～うち！』の掛け声をかけながら一生懸命豆を投げつけました。



『鬼は～そと！福は～うち！』の掛け声をかけながら一生懸命豆を投げつけました。

ようやく鬼は降参し、優しい福の神様が来てくれました。最後にはみんな仲良くなって鬼のパンツのダンスを元気いっぱい踊りました。とっても頑張った子どもたち、何だか一つ大きくなれたような気がしました。心の中にいるかもしれない悪い鬼を退治して、強く優しい気持ちが育ってほしいと願っています。



今年も健康で笑顔あふれる年になりますように。

交通安全教室

5歳児クラスで交通安全教室を行いました。

交通安全協会の方のお話を聞き、横断歩道のシートの上を、実際に左右を確認して手を上げて歩いて練習するなど、たくさんのお話を学びました。



他のクラスの子どもたちもパトカーの中を見学したり、警察官の方と写真を撮ったりと興味津々でとても嬉しそうでした。



楽しかった保育園生活もあとわずか。小学

校に行っても交通ルールをしっかり守って、気を付けて毎日登校してくださいね。(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

私たちと一緒に働きませんか？ 井野病院 看護師募集

当院は病床 100 床 (急性期病棟 50 床、地域包括ケア病棟 50 床) の地域密着型の病院です。



看護部では地域の皆様の信頼に応えようと日々医療・看護を提供しています。とても働きやすい職場です。私たちと一緒に働きませんか？

看護師にインタビュー 『井野病院の自慢は？』

●患者さんに寄り添い、やさしさと思いやりを大切にしています。働きやすい職場環境作りにも取り組み、人間関係も良好です。



●3 交代と 2 交代が選択でき、ライフスタイルにあわせた働き方ができます。

●ママさんナースも多く、子育てと仕事の両立の大変さを理解しているので、急な子どもの用事もお互いフォローしあえるアットホームな職場環境です。託児所もあるのでとても安心です。

●プラチナナース(定年前後の看護師)も安心して業務ができるように PNS(2 人の看護師が共働して複数の患者を受け持つ看護方式)を導入しています。

●夜勤手当が高い、新人歓迎会・職員旅行・忘年会等の楽しい行事などがあり、福利厚生が手厚いです。

●院内外の勉強会、研修参加に積極的に参加するように推奨してくれ、教育体制が充実しています。

※随時見学実施中です。給与・勤務体制等、詳しくはホームページの求人情報をご確認ください。

お問合せ/総務課人事担当
TEL079-254-3107

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 菜の花

春の訪れを告げる代表的な野菜「菜の花」。菜の花の特徴はなんといっても、独特の香りとおほのかな苦みです。独特の香りは「テルペン類」という成分で、血行促進やストレス減少、抗酸化作用といった効果が期待できます。また、おほのかな苦みは「植物性アルカロイド」という成分で、身体の老廃物を排出するデトックス効果があります。その他にも免疫力を高めるビタミンCや、強い抗酸化作用を持ち、身体をストレスから守る効果や老化を抑える効果のあるビタミンE、さらには骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムなど様々な栄養素が含まれています。

菜の花をよりおいしく食べるには、新鮮なものを選び特有の食感を活かして調理するのがおすすめです。

菜の花の選び方は、①蕾がかたくしまっているもの②葉や茎の緑が鮮やかなもの③切り口がみずみずしいものを選ぶといいでしょう。

購入後は湿らせたキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、花を上にして立てて冷蔵庫で保存すると1週間ほど持ちます。菜の花は乾燥に弱くしおれやすいので、ぜひ試してみてください。



菜の花の和風ツナマヨサラダ

【一人分栄養価】

エネルギー183kcal たんぱく質 12.2g
食塩相当量 1.23g



【材料】(2人分)

菜の花…130g
ツナ缶…30g
ミニトマト…3個
A { マヨネーズ…大さじ
醤油…小さじ1
白すりごま…小さじ2



副菜 1.2SV

【作り方】

- ① 菜の花は根元の固い部分を切り落とし長さを半分に切り穂先と茎に分ける。
- ② 熱湯に茎を入れて約30秒茹でる。穂先も加えて約30秒茹でてザルにあげる。
- ③ 粗熱が取れたら水気を絞る。ミニトマトは1/4に切り、ツナは汁気を切る。
- ④ ボウルに③とAを入れて混ぜ合わせて完成。

ポイント

- 菜の花は茎の太い部分から茹でることで茹で加減を均一にする。
- 菜の花の茹で時間は太さによって調整する。余熱でも火が通るので、少し固めの状態でザルにあげる。
(管理栄養士/宮本)