

ふれあい

診察時間 【午前診】 9:00~12:00 【午後診】 15:00~17:00 【夜間診】 17:00~19:00

※手術・救急・学会などにより、担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承くださいませ。

	日	月	火	水	木	金	土
総合診療科・外科	大山・担当医/加来 (第1-3/5) (第2-4)	大山 正人	加来 誠一郎	加来 誠一郎	院長	大山 正人	院長
乳 腺 外 科	岸本 昌浩 (第2-4/予約制)						岸本 昌浩 (第2-4/予約制)
大 腸 肛 門 科		院長				院長	
内 科	乙井 一典	関谷 純一 内橋 猛	内田 淳 大倉 敬之 鶴田 直敏	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 関谷 純一 (予約制) 内橋 猛	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 大倉 敬之
糖 尿 病 内 科		北野 則和	大串 美奈子 (第2)	北野 則和		北野 則和	
循 環 器 内 科	小林 良幸 (内科・循環器内科)	森下 陽子	森下 陽子	小林 良幸 嶋谷 祐二 (第3/不整脈)	森下 陽子	小林 良幸	小林 良幸(紹介・緊急) 嶋谷 祐二(第1/不整脈)
消 化 器 内 科		大島 庶幾	高取 健人	高取 健人	大島 庶幾	高取 健人 (予約制)	大島 庶幾
呼 吸 器 内 科					大搦 泰一郎		
整 形 外 科	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介) 担当医	担当医	下村 隆敏 (予約・紹介) 担当医	照喜納 光信	下村 隆敏 担当医	照喜納 光信/下村 隆敏 (予約・紹介) 担当医
形 成 外 科		照喜納 光信			照喜納 光信		照喜納 光信
皮 膚 科			太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋
泌 尿 器 科		加納 陽祐	辻野 拓也	児島 彬	林 和賢	福島 龍生	岡部 知太(第1-5)/高倉 一平(第2) 木村 孝平(第3)/寺本 昌司(第4)
婦 人 科		森川 哲	森川 哲	森川 哲	嘉嶋 那津見	嘉嶋 那津見	森川 哲 (第1-3)
眼 科		西浦 正敏	西浦 正敏	西川 憲清 9:30~	西浦 正敏	西浦 正敏	西浦 正敏
脳 神 経 内 科			神吉 理枝				
物忘れ外来 10:00~12:00		西崎 知之					
総合診療科・外科							担当医
内 科					関谷 純一 (ペースメーカー外来) 14:00~16:00		高取 健人
呼吸器内科 13:00~16:00					大搦 泰一郎		
泌尿器科 14:00~16:00		加納 陽祐			林 和賢	福島 龍生	岡部 知太(第1-5)/高倉 一平(第2) 木村 孝平(第3)/寺本 昌司(第4) 13:00~15:00
整形外科 15:30~18:00				石本 勝彦			
下肢静脈瘤外来							神戸大学 担当医 (第1・3・5/14:00~17:00)
眼 科 15:00~17:30			西浦 正敏	西川 憲清 ~14:00	西浦 正敏	西浦 正敏	
特殊外来(頭痛・漢方・旅行・禁煙) 15:00~16:30		上田 徹	上田 徹	上田 徹	上田 徹	上田 徹	
物忘れ外来 13:00~17:00		西崎 知之					
健康食品・サプリメント相談外来 13:30~14:00					上田 徹 (完全予約制)		
総合診療科・外科		加来 誠一郎	担当医	担当医	担当医	大山 正人	
内 科		高取 健人	大倉 敬之	鶴田 直敏	内田 淳	小林 良幸	
整 形 外 科		担当医	担当医	担当医	照喜納 光信	下村 隆敏 担当医	
形 成 外 科					照喜納 光信		
泌 尿 器 科			辻野 拓也				
皮 膚 科		太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	
循環器科 カテーテル検査・治療	救急対応	心臓カテーテル 午後	救急対応	心臓カテーテル 午後	心臓カテーテル 午後	心臓カテーテル 全日	救急対応

	日	月	火	水	木	金	土
午前診 (9:00~12:00)		生野 哲雄	生野 哲雄	内橋 猛	生野 哲雄	生野 哲雄	生野 哲雄
午後診 (16:00~18:00)		生野 哲雄	生野 哲雄	内橋 猛		生野 哲雄	

特集

1

大山記念病院
消化器外科の手術

2

在宅医療について



正峰会
グループ
【基本理念】

1. 患者さま・お客さまの権利の尊重を第一に考え、信頼される病院・施設づくりをめざします。
2. より良い医療・福祉をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
3. 利益を地域社会と職員に還元できるように、経営基盤を安定させます。

編集・発行
社会医療法人社団 正峰会
☎ 0795-28-3688

職員を誇りに思う

正峰会グループ 理事長 大山 正

この冬の寒さはとても厳しいものでした。それに加え、コロナの猛威。またロシアのウクライナ侵攻という暴挙に、誰もが胸をいためていることと思います。

昨年^{さいな}のコロナ第5波が落ち着いたのも束の間で、第6波に苛まれ、ピークアウトしつつあるものの、実感としては身近なところで感染が猛威を振るっている印象です。正峰会グループの西脇・丹波、神戸、舞鶴の各地で患者さま、施設のお客さま、そして職員にコロナ陽性者が発生し、その対応に追われた数ヶ月です。

この間の特徴として、コロナ陽性と判定されようとも中～重度者のコロナ専用病床^{ひっぽく}が逼迫して簡単には入院することができません。その結果、私どものような一般の病院の中で、施設の中で、また自宅で治療や観察することを余儀なくされています。そのような状況ですから、当法人の病院や施設では職員が協力しあい、回復に向けた取り組みや感染拡大防止のための知恵を出し合うなど、過酷な状況に使命感をもって臨んでいます。現実の厳しさから逃げることなく、果敢にコロナと向き合い、戦っています。発熱外来、PCR検査、ワクチン接種、どれも迅速に対応します。病院の患者さまを守り、施設のお客さまの生活を守っています。そんな当法人の職員を誇りに思います。

今後、第6波の感染者数が下がり切らないうちに第7波が始まる可能性すらあります。一喜一憂することなく、苦しい経験を生かし、目の前の事象に医療職、介護職として粛々と取り組んでいきたいと思ひます。



Contents Vol.88

理事長からのメッセージ	2
特集 1 Special Feature.1 大山記念病院 消化器外科の手術	3
特集 2 Special Feature.2 在宅医療について	5
舞鶴 複合施設きょうらく 定期巡回・随時対応型訪問介護看護	7
西脇 コモエスタにしわき	8
丹波 さんなん桜の里ダイバージオナルセラピー	9
神戸 有料老人ホーム神戸大山	10
素敵な人インタビュー 手編みベストの寄付 赤永 一子さん	11
うまいもん探訪 洋食鉄板料理ピエトラグランデ	12
おいしい健康レシピ ぶりと菜の花のサラダ	13

今月の表紙



ネモフィラ (兵庫県立播磨中央公園)

撮影者：藤本 実希 様 (兵庫県神戸市)

花言葉は「どこでも成功」「可憐」。乾燥や寒さに強く、日だまりで自生することに由来します。青い花の中心が白い花姿から baby blue eyes(赤ちゃんの青い瞳)とも呼ばれています。

いつか大阪まいしまシーサイドパークで、青い空と青い海と一面のネモフィラを写真におさめたいです。

大山記念病院の消化器外科では、体幹四肢の外傷や気胸などの胸部疾患と、口から肛門にいたる消化管、肝臓、胆嚢、膵臓(以下、肝胆膵)などの疾患に対応しています。

今回は当科での消化管、肝胆膵疾患に対する現在の治療を紹介させていただきます。

腹腔鏡下手術

当科では三田市以北では数少ない内視鏡外科学会技術認定医が在籍し、昨年度も多数の腹腔鏡下手術を施行しました。

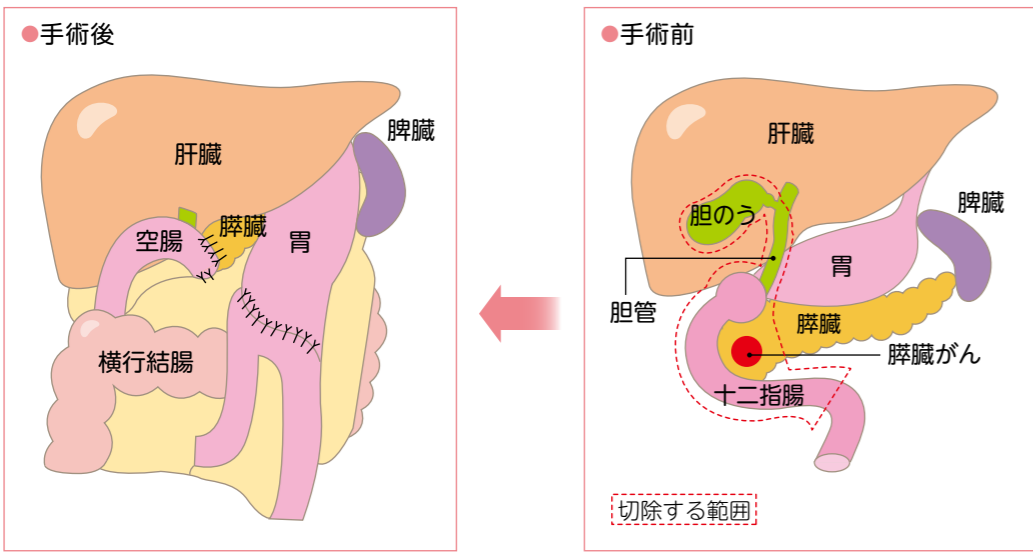
良性・悪性の疾患に関わらず、体への負担が小さい腹腔鏡下手術を第一選択としています。ただ肝胆膵の悪性疾患や消化器がんの進行度

腹腔鏡下手術の、開腹手術との違い

- ・傷が小さい
- ・腹腔鏡による拡大で手術部位が正確に見える
- ・必要な神経や臓器を温存できる
- ・術後の痛みが少ない
- ・術後の回復が早い
- ・技術を習得するのに時間や経験を要するため、術者や病院間で技術の差が大きい

肝胆膵悪性疾患に対する手術

がん専門病院での勤務経験から、肝胆膵悪性疾患に対する手術も近年多数行なっています。膵臓がん、胆管がんに対して高難度手術といわれる膵頭十二指腸切除術を昨年4名に施行し、良好な経過で退院されました。



などにより、適応にならない場合もあります。この腹腔鏡下手術は、臍部以外に5mm、12mmの小さな穴を2〜3ヶ所開け、手術をします。

大腸がんに対する腹腔鏡下手術

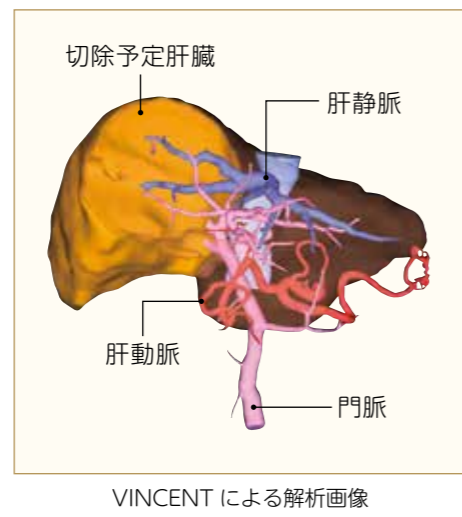
大腸がんに対する腹腔鏡下手術は現在、標準手術となっています。昨年は40例の大腸がん手術全例に対して腹腔鏡下に手術を施行しました。縫合不全といわれる腸のつなぎ目が治癒せず、腹膜炎を生じるなどの術後合併症はありませんでした。

また肛門に近い直腸の早期がんに対して、究極の肛門温存手術といわれるISRという術式も腹腔鏡下に対応可能です。

肛門温存をご希望の方は、ご相談ください。

***ISR手術について**
腹腔鏡下に括約筋間までの剥離を十分に行い、肛門から適切な剥離、吻合を行なっています。

肝細胞がんに対する手術も積極的に進んでいます。VINCENTという画像解析ソフトを用い、血管の走行、切除肝臓、残存肝臓の容量を測定し、安全な手術を行なっています。当初は切除不能と判断した門脈腫瘍栓を伴う巨大肝細胞がんに対して抗がん剤治療を行い、がんを縮小させた上で根治切除を行うこともできました。

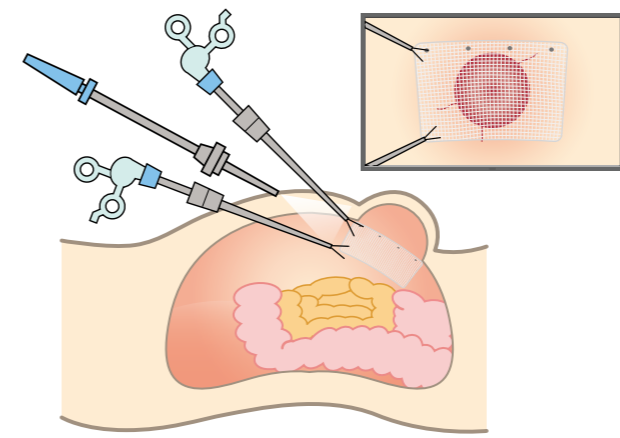


患者さんへ

当科では消化器内科と連携し、良性・悪性の疾患に関わらず、診断から治療に至るまでスピーディーな対応をしています。手術治療は進歩していますが、やはり早期診断が重要です。何か気になることがあれば、お早めにご相談ください。

鼠径ヘルニアに対する腹腔鏡下手術

腹腔鏡下鼠径ヘルニア修復術(TAPP法)を積極的に進めています。この手術は臍部と5mmの穴の2ヶ所で施行します。腹腔内から直接観察するため、ヘルニアの診断が容易になります。またカメラを動かし反対側も見られるため、症状のない反対側のヘルニアの診断も可能になります。



■大山記念病院 外科 (総合診療科)

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	大山 正人 担当医 (第1・3・5) 加来 誠一郎 (隔週交代)	大山 正人	加来 誠一郎	加来 誠一郎	院長	大山 正人	院長
午後診 15:00~17:00	-	-	-	-	-	-	担当医
夜間診 17:00~19:00	-	加来 誠一郎	担当医	担当医	担当医	大山 正人	-



☎ 0120-05-3773 TEL: 0795-28-3773 (携帯電話・PHSからはこちらにおかけください)
【午前診】 9:00~12:00 【午後診】 15:00~17:00 【夜間診】 17:00~19:00



大山記念病院
消化器外科
(内視鏡外科)
大山 正人 医師

前例のない高齢社会にある日本では、社会保障給付費の増大が深刻な問題になっています。そのため、社会保障改革の一つの取り組みとして、どこに住んでいても、その人にとって適切な医療・介護サービスを受けられる社会をめざし、在宅医療の充実、地域包括ケアシステムの構築が求められています。

今回は大山記念病院の在宅医療について、訪問診療と訪問看護をご紹介します。

訪問診療

医師が、病院へ通院することが困難な方のご自宅や施設に訪問し診療を行います。定期的に（月2回程度）訪問し、診察や介護方法などに対する指導・助言を行います。

《対象者》

- ・ 通院が困難な方
- ・ 寝たきりの方、またその可能性のある方
- ・ 重度の障がいをおもちの方
- ・ 在宅療養を希望される方
- ・ 退院後の在宅ケアを必要とされる方



訪問看護

訪問診療と異なり、看護師がご自宅や施設に訪問して、看護サービスを行います。

《訪問看護の内容》

- ・ 身体清拭、洗髪、入浴介助など療養上のお世話
- ・ 医師の指示のもと、点滴、注射、傷の処置、カテーテル（胃ろう、尿管留置）、人工肛門の管理などの医療処置
- ・ 生活の質の向上のためのリハビリテーション
- ・ 床ずれ予防の工夫や指導、手当
- ・ 体温、脈拍、血圧測定
- ・ 酸素吸入器、人工呼吸器などの医療機器の管理
- ・ がん末期や終末期をその人らしく過ごされるためのお手伝い
- ・ 介護全般における悩みごと、認知症について、精神科の看護の相談、アドバイス

《訪問地域》

西脇市、多可町、丹波市
※詳しいエリアはお問い合わせください。

《訪問診療の内容》

- ・ 医師による定期的な診療
- ・ 体温、脈拍、血圧、呼吸状態、栄養状態の確認など
- ・ 各種検査（血液・尿検査など）
- ・ 院外処方せん発行
- ・ 留置カテーテルなどの管理
- ・ 褥瘡（床ずれ）処置
- ・ 末期がん患者さまの緩和ケア



《訪問日》

患者さまご家族のご都合を伺い、訪問日時を調整します。



大倉 敬之 医師

桜丘訪問看護ステーションからのメッセージ

皆さんが落ち着く場所はどこですか？
皆さんは、誰と過ごすのが一番、やすらぎますか？
医療処置が必要であっても、家でも大丈夫。
家にいるだけで最高のケア、治療だから。
訪問看護師は、24時間365日、「家で過ごしたい」という思いを支え、お手伝いさせていただきます。
療養生活にお困りの方は、ご相談ください。

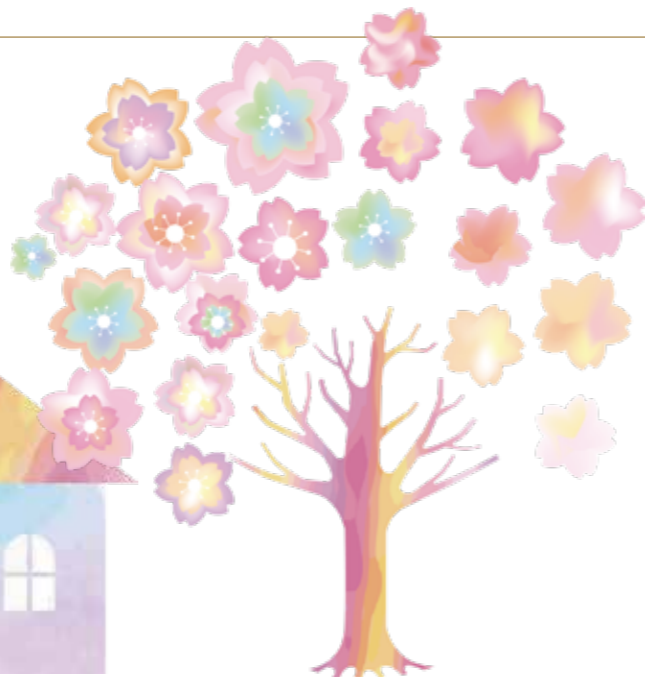


富田 誠人 医師

訪問診療をご希望の場合は、左記にご連絡ください。
※皮膚科の診療も相談に応じます。



連絡先 大山記念病院
電話番号 0795-28-3773
担当 看護師 岸田



訪問看護をご希望の場合は、左記にご連絡ください。



連絡先 桜丘訪問看護ステーション
電話番号 0795-25-5055
担当 看護師 青山

複合施設 きょうらく 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

あんしんケアコールセンター きょうらく
舞鶴市余部下8-16
☎0773-65-3603

きょうらくのあんしんサービス

複合施設きょうらくでは、住宅型有料老人ホーム、訪問介護、訪問看護に加え、定期巡回・随時対応型訪問介護看護のサービスを提供しています。



定期巡回・随時対応型訪問介護看護とは

24時間365日、お客さまにはご自身の生活リズムに合わせて、主に次の4つのサービスをご利用いただくことができます。

- 1 定期巡回サービス**
ヘルパーが1日に何回かご自宅を訪問し、配膳や排せつ介助などを行います。
- 2 訪問看護サービス**
看護師が訪問し、病状の観察や内服薬の管理などを行います。



住み慣れたご自宅で安心の生活を...

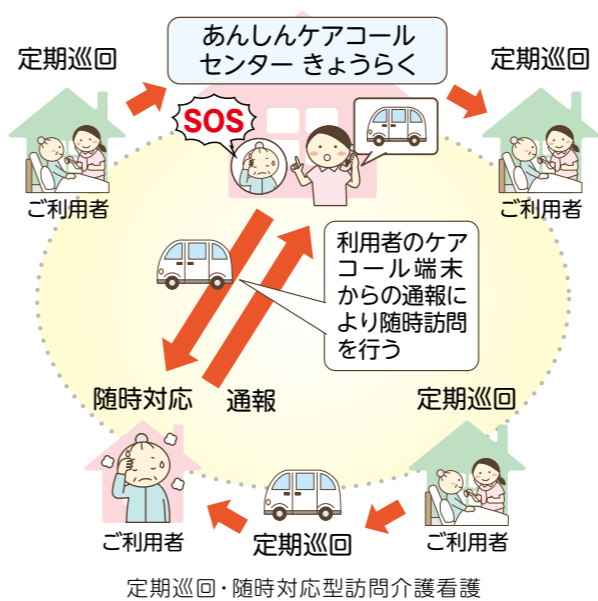
3 随時対応サービス

ご自宅に緊急通報ベル(ケアコール端末)を設置し、いつでもオペレーターが相談に応じます。

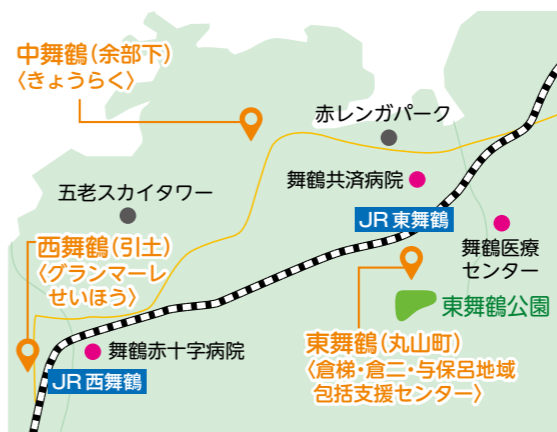
4 随時訪問サービス

オペレーターにご相談いただいた後、必要な場合はヘルパーや看護師が、ご自宅に駆けつけます。

このサービスは令和4年1月現在、舞鶴市では「きょうらく」のみが提供していて、100名を超える方にご登録いただいています。



平成28年12月に中舞鶴(余部下)で事業所を開設して以降、令和2年4月に西舞鶴(引土)、令和3年4月に東舞鶴(丸山町)にもサテライト事業所を開設し、サービス提供地域を拡大しています。



舞鶴の3ヶ所の定期巡回・随時対応型訪問介護看護

住み慣れた地域、ご自宅で安心して暮らせると、ご利用者のみならずご家族にも喜んでいただいています。今後も地域に密着しているからこそできるサービスをご提供いたします。詳しくはお問い合わせください。

コモエスタにしわき

西脇市蒲江55-1-1
☎0795-23-6051

コモスタにしわきは、2016年5月に開設し、今年で6年目を迎えます。

お客さま一人ひとりに寄り添い、生活に温もりと心地よさを感じていただくことを大切にしています。



特別養護老人ホーム 50床 短期入所生活介護(ショートステイ) 10床

理学療法士や看護職員が介護職員と連携して、お客さまの自立支援・重度化防止に向けて取り組んでいます。お客さま一人ひとりに合わせた目標を設定し、足の上げ下げやスクワット、歩行訓練などの機能訓練を行なっています。

また、お客さまがご自宅での暮らしに近い環境で生活できるように、一人ひとりの個性や生活リズムを大切にしています。

目標に向かってがんばっておられるお客さま、楽しそうにお過ごしのお客さまのイキイキとした表情からは、充実感が伝わってきます。

今後も良い表情、たくさん笑顔を見られるように、お客さまの想いに寄り添っていきたく思います。



デイサービスセンター こもれ庵 一日の定員35名

お客さまに楽しみや新たな喜びを感じていただけるように、レクリエーションや季節のイベントなどに力を入れています。

レクリエーションでは体操や脳トレパズルのほかにも、フラワーアレンジメントやお菓子作りを行なっています。活動のなかでお客さま同士の交流も広がり、「次に来るのが楽しみ」とのお声をいただいています。

また、お茶会や納涼祭、運動会、クリスマス会、お正月行事など、これまでの人生を振り返り、懐かしさを感じていただけるような季節のイベントを実施しています。イベント以外にも桜や紫陽花、コスモスなどを眺めて、移ろいゆく季節を感じていただくなど、毎日思い出のページとなるような時間を提供していきます。

糖尿病コラム

Vol.8

大山記念病院
糖尿病看護認定看護師
東田 美紀

今回は糖尿病のタイプ(1型、2型)についてお伝えします。

1型糖尿病は血糖を下げるインスリンというホルモンが何らかの原因でほとんど出せなくなることで発症し、糖尿病全体に占める割合は僅か5%以下です。しかし、発症する年齢層は乳児から高齢の方まで広範囲で、治療方法はインスリンを体外から補填するためのインスリン注射です。

一方、2型糖尿病は生活習慣(過食・運動不足など)が原因で発症し、糖尿病全体の90%以上のほりです。治療の基本は生活習慣の改善(食事療法と運動療法)です。生活改善で効果が出にくいときは内服薬やインスリン注射治療を行う場合もあります。

ご自身やご家族の糖尿病のタイプを正しく理解し、気になることがあればお気軽に、当院糖尿病内科まで受診ください。

さんなん桜の里 ダイバーショナルセラピー

丹波市山南町野坂2-1-15
☎0795-70-5700

さんなん桜の里では、通常の機能訓練のほか、2022年よりダイバーショナルセラピーを取り入れています。あまりなじみのない言葉かもしれませんが、お客さま一人ひとりの興味や関心を引き出し、「自分らしくより楽しい人生」を送っていただくことをめざすものです。「事前調査」▼「計画」▼「実施」▼「事後評価」にもとづいて行います。

さんなん桜の里での取り組み

「昔はよく畑で収穫した大根で切り干し大根を作っていたよ」「また作りたいな」というお客さまの声をもち、「

職員が「切り干し大根作り」を計画しました。

土付きの大根を洗うところから開始しました。

実施

皮をむき、大根を切りました。



実施

水分が抜けるように干す作業を実施しました。



事後評価

後日手作りの切り干し大根を使った料理を味わっていただきました。昔の感覚を思い出して再び料理を始めたりと、「生活の質」や「人生の意味」をより良い方向に動かす一歩として、活きたと感じています。実際にやってみた感想や、日が経つてどう意識が変わるか、事後評価を継続しつつ、次回に繋げていきたいと考えています。

また、お客さまの興味を引き出せるよう、トロリーライブラリー（移動図書館）を導入しました。料理や編み物、釣りやスポーツ、小説や絵本など、いろいろなジャンル



ご自身で本を選び、真剣に読んでいらっしゃいます。

の本をカートに載せて、施設内を巡回しています。お客さまには、読みたい本を自由に選んでいただくことができます。

こうしてお客さま一人ひとりの興味を日常のなかで調査し、それに基づいた「何か」を計画し、実施します。

お客さまに寄り添って

できる・できないで決めるのではなく、好き・嫌い、楽しい・楽しくない、したい・したくないという気持ちを優先します。興味があるものにも自主的に参加することで、自尊心を高め、自己実現のきっかけとなります。

さんなん桜の里では、お客さま一人ひとりに寄り添い、より楽しい人生を送っていただくためのお手伝いをいたします。まずは前向きな「わくわく」する毎日を一緒に楽しむことから始めましょう。



有料老人ホーム神戸大山

神戸市兵庫区水木通10丁目1-12
神戸大山病院 2階
☎078-578-6201

有料老人ホーム神戸大山は、神戸大山病院2階にある、住宅型の有料老人ホーム（全10部屋）です。

有料老人ホームの生活援助員が24時間常駐し、健康管理をしたり介護相談にのったりしています。ご自宅のように過ごしなから、看護・介護・リハビリテーションなどのサービスを受けられるので、安心して生活していただくことができます。



全室個室でプライバシーが守られた居室。ベッドやチェスト、テレビ、冷蔵庫などのほか、トイレも完備しています。

特長

神戸大山病院内にあるので、緊急の場合にはすぐに処置を受けることができ、場合によっては入院も可能で、お客さまの安心に繋がっています。

また神戸大山病院は透析治療にも対応しているので、建物内の移動だけで透析を受けることができます。移動が最小限で済むことは、定期的な通院が必要なお客さまにとって大きな負担軽減になると考えています。



明るく広々としたフリースペース。自由にご利用いただけるので、ご入居者の憩いの場となっています。

ご利用対象者

- * 透析治療の通院が困難な方
- * 一人暮らしに不安を感じている方
- * 神戸大山病院退院後すぐにご自宅で生活することが不安な方（短期利用）



ご自身に合わせたサービスを利用しながら、自分らしい生活を送っていただけます。

新型コロナウイルス感染症が終息しななから、短時間での見学には対応していますので、お問い合わせください。

医療・介護の法律相談

身近な法律相談に弁護士がお答えします。

正論会グループ法律顧問
協和総合法律事務所
今川 忠 弁護士

「任意後見契約とは」

任意後見契約は、例えば、①身寄りがなく将来認知症になつて財産管理などができなくなつたらどうしようかと悩んでいる方や、②未成年の子が知的障害で判断能力がないので、成人した後の財産管理などに心配があるという方に向いているといわれています。①の場合では自らが認知症になる前に、②の場合では未成年の子が成年に達する前に、成年後見人となるべき人と任意後見契約を締結し、あらかじめこの人にと決めて成年後見人になるべき人を選んでおくことができるからです。

この任意後見契約は公正証書で結ぶ必要があります。任意後見契約を締結すると登記されます。また、この契約を結ぶときは、その人の生活、療養看護および財産の管理などについて、どのような範囲で成年後見人に対し代理権を与えるかを定めることとなります。

そして①の場合は、ご自分の判断能力が低下したときに、また②の場合は未成年が成年に達するまでに家庭裁判所に申立をすれば、あらかじめ選んだ人が成年後見人となります。このとき、家庭裁判所で成年後見監督人を選任してもらつてもできます。成年後見人は、任意後見契約で決められた範囲で職務を行うこととなります。成年後見監督人は成年後見人の職務を監督することになります。

このように任意後見契約は、将来の不安をなくす制度として活用できます。



ランチコース
 【但馬鶏モモ肉鉄板焼きデミグラスソース】
 前菜、ライスorパン、ポターージュスープ、
 プチデザート、ドリンク付き
 2,500円(税込)



但馬鶏は鉄板で焼くことで皮はパリパリ、中はジューシーに焼き上がります。

うまいもん探訪

vol. 32 洋食鉄板料理
 ピエトラグランデ



洋食鉄板料理
 pietragrande
 ピエトラグランデ



牛すじ煮込み
 ほくっとした口当たりと同時に舌の上でとろけます。お酒との相性も◎。



シェフの気まぐれポターージュ
 じっくり煮込まれた野菜が濃厚でまろやかな甘みに。

前菜や付け合わせには地元の農家さんから直接仕入れた有機野菜を使用されています。最適な調理・シンプルな味付けが一つひとつの野菜の味を際立たせています。

届いた野菜を見てからメニューを組み立て、リピーターのお客さまにも毎回違ったお料理を提供されています。

お客さまに驚いてもらい、喜んでもらえるように、今後もメニューを工夫し続けたいと話された大石さん。近年、都会からこの地域に移住して農業や飲食店を始める人が増えているので、もっと地産地消の輪が広がり、地域が盛り上がることを期待されていました。

ランチ・ディナーともに完全予約制。数ヶ月先まで予約待ちとなる時期もあるため、早めのお問い合わせがおすすめです。



採れたての有機野菜。
 スーパーでは見かけないような珍しい野菜に出会えることも。

洋食鉄板料理 ピエトラグランデ

〒669-3131 丹波市山南町谷川 2318-1

【電話番号】0795-88-5516

【営業時間】ランチタイム 11:00-14:00

ディナータイム 17:00-20:00

※完全予約制

【定休日】月曜日・第3火曜日(不定休あり)

【ホームページ】<https://pietragrande.net/>



オーナーシェフの大石豊和さん



素敵な人 interview

手編みベストの寄付を続けておられる、丹波市山南町谷川の赤永一子さんにお話を伺いました。



手編みベストの寄付を始めたきっかけを教えてください。

手編みベストを作り始めた明確な時期は覚えていないのですが、編み物は小学3年生からずっと続けてきました。手編みベストは、最初の頃は近所の人にさしあげていたのですが「手編みベストをもらったからこれをお返しに」などと、どうしても気を遣われる。それが嫌で寄付を始めました。気を遣わず喜んでもらいたいという思いが、寄付を始めたきっかけになったように思います。

手編みベスト作りについて教えてください。

まずは材料集めからです。糸を買いに行き、糸を選びながら、こんなものを作ろうと頭の中で空想します。このときから私の楽しみは始まっています。細い糸・太い糸、残った材料を寄せて作ることもあります。



デザインを材料によって変えたり、自分の編みやすいやり方にしたり、編みながら浮かんだアイデアを取り入れたりしています。空想と現実とは違うものですが、出てきたいろいろな発想を取り入れながら、できあがっていく過程がすごく楽しいです。

1着にかかる日数は4~10日とデザインによって異なりますが、どんな人が着てくれるかな、喜んでもらえる嬉しいなど、思いを馳せながら毎日楽しんで編んでいます。

大切にしていることを教えてください。

手編みベストは、自宅近くの事業所への100着に続き、2021年12月に丹波市社会福祉協議会さまへも目標としていた100着を寄付することができました。これは私一人ですべてできたものではなく、糸の買い出しから寄付先へのお届け、社協さまとの繋がりも、お友達の田中さん・津瀬さんとのご縁があってのもので、ご縁と感謝の気持ちを大切にしています。

昭和58年から地元の人たち5,6人で編み物教室をしていました。みんな歳なので教室自体は解散したのですが、やっぱり編み物が好きなので、一人でこつこつと編んでいます。もらってくれる人や喜んでくれる人がいると、やりがいがありますし、人との繋がりも感じられます。私が編んだベストを、田中さんや津瀬さんが着ているときに、「これ手編み?」と周りの人に話しかけられるということを知ると、人と人との繋がりを手編みベストが編み出したと感じられ嬉しくなります。

現在85歳なので、90歳まで元気で編めたら十分です。その先の人生はおまけだと思っています。喜んでもらえることを想像して、気楽に楽しみながら、ご縁と感謝の気持ちを大切にずっと編んでいけたら幸せです。



正峰会グループのゴールデンウィークの休診日

大山記念病院

4月29日、5月3日、4日、5日

神戸大山病院、谷上ノリジクリニック、生野医院

4月29日、5月1日、3日、4日、5日

舞鶴正峰会クリニック

【一般外来】 4月29日、
5月1日、3日、4日、5日

【人工透析内科】 5月1日

New 新任医師のご紹介 Face

神戸大山病院

腎臓内科、透析内科、糖尿病内科

泉谷 環 医師

はじめまして。これまで京都と滋賀で勤務し、糖尿病、慢性腎臓病、腎不全・透析治療に幅広く関わってきました。どうぞお気軽にご相談ください。よろしくお祈りします。



おいしい健康レシピ

ぶりと菜の花のサラダ

定番の食材を低塩でおいしく食べましょう。

～今日はちょっとイタリアン～
香りのある薬味（大葉やきんかんなど）を使用すると塩分を控えることができます。また野菜・果物に多く含まれるカリウムは、塩分を排出させる働きがあります。

材料（4人分）

- ぶりの切り身（アラでもよい）* 3切れ
- 菜の花* 16本ぐらい
- きんかん* 8個
- 大葉 10枚
- にんにく 2かけ
- らっきょう漬け* 8粒
- オイルサーディン 1缶（65g）
- 塩 一つまみ（0.6g）
- オリーブオイル 大さじ2
- 3%食塩水 水1リットルに対して食塩30g（分量外）

*それぞれマグロ、スナッペンエンドウ、オレンジ、玉ねぎなどでも代用できます。

栄養価（1人分）
エネルギー 222kcal タンパク質 15.3g
脂質 13.8g 糖質 0g 塩分 0.4g 食物繊維 4.3g

作り方

- ぶりの切り身は皮と骨を取り、1切れを3等分する。
- 鍋に3%の食塩水を沸かし、1のぶりを入れて蓋をして火を止め、20分ほど放置して火を通す。
- 菜の花は2等分に切り、2とは別の3%食塩水でさっと茹でて水を切っておく。
- きんかんは3mmの厚さに輪切りする。
- 大葉、にんにく、らっきょう漬けは、みじん切りにしてボールに入れオイルサーディンを混ぜる。
- 5にゆでたぶりと菜の花、きんかんを入れ、オリーブオイル、塩を入れて混ぜる。

ミニ知識

日本人の食事摂取基準が2020年東京オリンピックに合わせて、変更されました。海外でも日本食が注目されているなか、日本人の塩分摂取量は諸外国と比べて多いことが問題でした。人に必要な塩分は1日2gで、欧米人の摂取量が5gなのに対し、日本人は12gを摂取していたのです。そこで若い世代の生活習慣病（高血圧、慢性腎臓病）の発症を予防するため、成人の食塩（ナトリウム）の摂取目標量をこれまでの男性8.0g・女性7.0gから0.5g引き下げ、男性7.5g・女性6.5g/日と設定、また特に高血圧・慢性腎臓病の重症化予防のための目標食塩量は6.0g/日未満と設定されました。



管理栄養士 大野 彩果さん

Topics

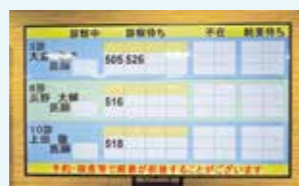
大山記念病院 軽自動車の救急車導入

この春、当院に新しく軽自動車の救急車を導入しました。軽自動車でありながら応急処置ができる機能や設備を搭載しています。2台の救急車で、さらに地域医療に貢献していきます。



大山記念病院 外来待合に大型モニター導入

診察中や診察待ち、お会計番号などの情報が発信される大型モニターを、新たに4台導入しました。



カフェクルドット 2種類のカードをはじめました

*スタンプカード

500円の飲食でスタンプ1個
スタンプ11個で200円引き

*「トリオでGO」カード

3人以上のご来店で、1グループにつき、コーヒーまたは紅茶1杯が無料

ケーキのお持ち帰りも承ります！

〒679-0321 西脇市黒田庄町田高316
☎0795-28-5181
Instagram▶@kurudot_285181

2022年度(令和4年度)園児募集!!
～年度途中でもご入園いただけます～
西脇さくら保育園 〒679-0321兵庫県西脇市黒田庄町田高326-1 ☎0795-28-4197
地域のお子さまの入園もお待ちしております。園見学・説明、お気軽にお問い合わせください。

		1		9	5
ア	3		7		1
		4	イ	2	
3		6	5		8
	8				4
5		7	ウ	3	1
		2		7	
	7		1		6
	9	オ	7		8

頭の体操

正解者の中から抽選で10名の方に、「クオカード500円分」もしくは「カフェクルドット コーヒーor紅茶1杯無料券(モーニングサービスも利用可)を2枚」をお送りいたします。(発送をもって発表に代えさせていただきます)

【ルール】

- 3x3のブロックに区切られた正方形の枠内に1から9までの数字が入ります。
- 縦にも1から9の数字が入ります。
- 横にも1から9の数字が入ります。

空白を全て数字で埋めて、ア、イ、ウ、エ、オの数字の合計をお答えください。答えが分かった方は、郵便はがき下記①～⑦をご記入の上、ご応募ください。

- ①答え ②お名前 ③ご住所 ④面白かったページ、興味深かった記事
- ⑤今後知りたい内容 ⑥希望の景品(クオカードorカフェクルドット1杯無料券2枚)
- ⑦(さしつかえなければ)年齢

◆締切 2022年6月10日(金)

前回の答え... 28

◆宛先 〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高313-294 地域交流館くろだしょう4階 (社医)正峰会 統括本部 広報部 宛

第1弾 健康体操

散歩や運動を始める前にストレッチを行いましょう。急に動き出すと関節や筋肉を傷めてしまう原因になるので、しっかりと体をほぐしましょう。

- 注意 運動中は息を止めずゆっくり呼吸をしましょう。
- 注意 反動はつけず痛みのない範囲で行いましょう。
- 注意 体に痛みや違和感がある場合は運動を中止しましょう。

- *最終域で30秒程止めてじっくり筋肉を伸ばしましょう。
- *左右の筋肉をしっかりと伸ばしましょう。

1 もも裏のストレッチ



- 椅子に浅く座ります。
- 片足をのばし、つま先を立てます。
- 息を吐きながら、腰から前屈します。

2 内もものストレッチ



- 椅子に座り、両足を大きく外側に開きます。
- 肩が両足の中心に入るイメージで上体をねじります。
- 膝を外側へ押しつけていきます。

3 ふともも前のストレッチ



- 椅子の背もたれを持ちながら、横向きに座ります。
- 片足を後ろに引きます。
- 背中もしっかりと伸ばし、体が前に傾かないように注意をします。

4 ふくらはぎ裏のストレッチ



- 壁などに両手をつきます。
- 前後に足を開き、後ろ足の膝をのばします。
- 後ろ足の踵が床から離れないように注意をします。