

# ふれあい

## 特集

1

新型コロナウイルス感染症の後遺症(罹患後症状)の外来について

2

新型コロナウイルス感染症の治療薬

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

※諸事情により、診療時間と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	加来 誠一郎 (第2-4)	大山 正人	中平 伸	加来 誠一郎	大山 正人 中平 伸	大山 正人	大山 正人
胆のう・胆石外来		大山 正人				大山 正人	
乳腺外	岸本 昌浩 (第2-4/予約制)						岸本 昌浩 (第2-4/予約制)
大腸	大山 正	大山 正				大山 正	
内科	乙井 一典	関谷 純一 内橋 猛	内田 淳 鶴田 直敏 大倉 敬之	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 関谷 純一 内橋 猛	関谷 純一 鶴田 直敏	内田 淳 大倉 敬之
糖尿		北野 則和	大串 美奈子 (第2)	北野 則和		北野 則和	榎野 裕也 (奇数月/第4)
循環	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)	中林 章	中林 章	小林 良幸(紹介・緊急) 嶋谷 祐二(第1/不整脈)
消化器内		大島 庶幾	高取 健人	高取 健人	大島 庶幾	高取 健人	大島 庶幾
呼吸器内				大島 庶幾 大搦 泰一郎			
整形外	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介) 担当医	下村 隆敏 中林 ゆづき	下村 隆敏 (予約・紹介) 担当医	照喜納 光信	担当医	照喜納 光信/下村 隆敏 (予約・紹介) 担当医
形成外		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		加納 陽祐	辻野 拓也	児島 彬	林 和賢	花盛 敬輝	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		森川 哲	森川 哲	森川 哲	森川 哲 (予約・紹介)	森川 哲 (予約・紹介)	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			神吉 理枝				
物忘れ外来 10:00~12:00		西崎 知之					
総合診療科・外科			加来 誠一郎		福田 和歌子		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
循環器内科 14:00~16:00		小林 良幸	中林 章			森下 陽子	
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	花盛 敬輝	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 14:00~17:00		福田 和歌子	福田 和歌子		福田 和歌子		
婦人科 特殊外来 13:30~15:30			森川 哲 (予約のみ)・手術	森川 哲 (予約のみ)・手術	森川 哲 (予約のみ)・手術	森川 哲 (予約のみ)・手術	
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	福田 和歌子	担当医	中平 伸	
胆のう・胆石外来						中平 伸	
内科		高取 健人	大倉 敬之	鶴田 直敏	内田 淳	小林 良幸	
整形外		担当医	下村 隆敏	担当医	照喜納 光信	小林 良幸 担当医	
形成外					照喜納 光信		
泌尿器			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

	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	



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

大山記念病院 院長 杉本 幸司

平素より当院の活動にご理解ならびにご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

2022年9月1日より、大山記念病院 院長に就任いたしました杉本幸司と申します。私は昭和63年に神戸大学医学部を卒業し、34年間放射線科医としてカテーテル治療、いわゆるIVRを専門としてきました。その間、救急からがん治療まで、画像検査やカテーテル治療の適応となる疾患に広く浅く関わってきましたが、逆にいえば、特定の専門疾患はもたず、各科専門医の診療に少しでも貢献し、いわゆる縁の下の力となれることを目標にまいりました。今後は、このような経験を活かしながら、少しでも地域医療の充実と病院の発展に寄与していきたいと考えております。まだまだ未熟者ではございますが、精一杯精進してまいります。皆さまのご指導ならびにご協力をよろしくお願い申し上げます。



心からの感謝を込めて ~院長退任のご挨拶~

正峰会グループ 理事長 大山 正

暑い夏が終わりました。コロナ第7波は落ち着きを見せていますが、まだまだ予断を許さない状態が続いています。

そんななか私は8月31日をもちまして大山記念病院 院長を退任いたしました。後任には神戸大学放射線科特命教授を務めた杉本幸司医師が着任いたしました。何卒一層のお力添えを賜りますようお願いいたします。

振り返れば、平成5年6月に大山病院を開院して以来29年余の長きにわたり大過なく病院長職を全うできたのは、病院職員の献身的な努力はもちろんのことですが、地域の皆さま、行政や医療・介護機関の皆さまに支えていただいたからに他なりません。人として、また医師としてもまだまだ未熟な私を、皆さまが教え導いてくださったと心から感謝を申し上げます。

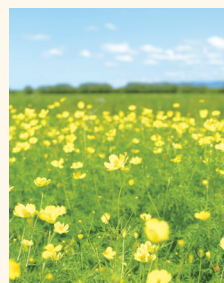
ひとつ思い出を挙げるなら、平成15年から開催している「健康ふれあいフェスタ」です。医療の現場を飛び出して、地域の皆さまと触れ合えたことは、基本理念の「地域とともに、あなたと生きる。」を体現できているようで幸せでした。この2年、開催は中止となりましたが、with コロナを前提に開催できる方法を検討しています。

最後になりますが、これからは理事長としてグループ内の事業所を見守り、大山記念病院では引き続き医師として診療に従事する所存です。

今後とも大山記念病院をはじめ、正峰会グループをよろしくお願い申し上げます。

Contents vol.90

おいしい健康レシピ 塩こうじと味噌の発酵鍋	うまいもん探訪 むすび亭	素敵な人インタビュー 大地 由美さん	西脇さくら保育園 2023年度(令和5年度)園児募集	舞鶴 体のなかから美しく、健康に	神戸 毎日の食事に楽しみプラス	丹波 デイサービスファン 丹波市柏原町に開設	特集 2 知っておこう 新型コロナウイルス感染症の治療薬	特集 1 Special Feature:1 新型コロナウイルス感染症の 後遺症(罹患後症状)の外来について	理事長からのメッセージ
13	12	11	10	9	8	7	5	3	1



今月の表紙

コスモス(宮ノ下コスモス広苑)

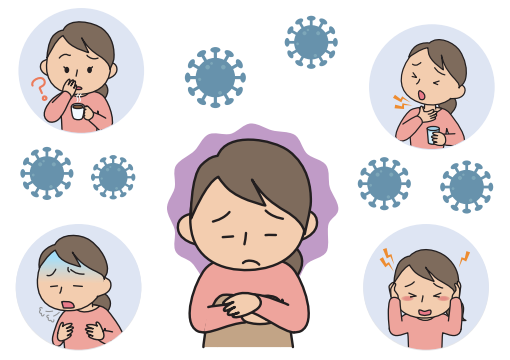
撮影者：河野 吏華さん

秋の桜と書いてコスモス。花の色によって花言葉が異なっています。黄色のコスモスの花言葉は「自然美」。これからも自然の美しさに癒やされていきたいですね。

新型コロナウイルス感染症の  
後遺症（罹患後症状）の外来について

大山記念病院  
特殊外来  
(頭痛・漢方・旅行・禁煙)

大山記念病院の外来の対象となる後遺症は、新型コロナウイルス感染症から3ヶ月（少なくとも2ヶ月）以上、西洋医学的な



診断や症状の説明がつかない症状が続く場合でも、もともと持っていた症状の悪化は対象ではありません。初期の後遺症外来の報告の一つには受診患者の平均年齢が31歳とありました。つまり高齢者のもとももって持っていた基礎疾患の悪化は対象としていないと考えています。例えば、もともと心不全があり感染後に症状が悪化した場合や、気管支喘息があり呼吸状態が悪化した場合、認知症がさらに

進んだ場合などです。そのような場合は、その対象の診療科を受診することをお勧めしています。  
さて、この後遺症を防ぐ最も有効な方法は新型コロナウイルス



感染症に感染しないことです。マスクの着用、手洗い手指消毒の励行、3密（密閉・密集・密接）を避けるなど、日常生活に根差した予防が必要です。しかし、どんなに注意していても罹患することはあります。



①換気の悪い密閉空間



②多数が集まる密集場所



③間近で会話や発声をする密接場面

現時点までに報道されている新型コロナウイルス感染症の後遺症は多彩であり、主な症状としては、全身倦怠感・疲労感、息苦しい感じ（息切れ）、咳や痰、脱毛、嗅覚障害、味覚障害、睡眠障害、集中力の低下、記憶力低下、心筋炎、心房細動、髄膜炎などがあります。その他にも、関節痛、筋肉痛、頭痛、咽頭痛、食欲不振、下痢、めまい、目や口腔内の乾燥、結膜充血などが報告されています。

さまざまな後遺症



また、傾向として、29歳までの若年者は、嗅覚障害、味覚障害などの訴えが多く、30歳からは咳、呼吸困難、疲れやすさ、倦怠感などの訴えが多くなる傾向があります。また、ワクチン接種者はワクチン未接種者に比べ、罹患後症状の出現が少ないという報告もあります。  
現在においても、新型コロナウイルス感染後の多彩な症状を説明できる病態や機序（しくみ）についてはまだ不明ですが、いろいろ手段による加療により改善した例も報告されています。当院でも、具体的には西洋薬や漢方薬、アロマセラピーなどを合わせて治療を行います。実際、全身倦怠感や遷延性咳嗽（長引く咳）などの症状が漢方薬の投与で改善している例があります。



■大山記念病院 特殊外来(頭痛・漢方・旅行・禁煙)

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
15:00~16:30	—	うえた 上田 徹	上田 徹	上田 徹	上田 徹	上田 徹	—



☎ 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

2019年12月に武漢市から発生した新型コロナウイルス感染症は、瞬く間に世界中に広がり、今もなお私たちの生活を脅かしています。現在ではそれに対するお薬の開発が進み、重症化のリスクが随分下がりました。  
今回は、そのお薬についてご紹介いたします。

**お薬の種類について**

お薬には、感染した直後に使用される抗ウイルス薬・中和抗体薬、状態の悪いときに使用する免疫抑制薬・免疫調整薬があります。

新型コロナウイルス感染症においては抗ウイルス薬と中和抗体薬が主力として使用されています。

どちらもウイルスと戦うものではなく、ヒトの体に侵入したウイルスが増えるのを防ぐお薬です。



**特例承認**

国民の生命および健康に重大な影響を与える恐れのある疾病のまん延など、緊急時に対応する仕組みとして「特例承認」という制度があります。緊急の使用が必要な医薬品について、厚生労働大臣が、一定の要件のもと通常の承認の手続きを簡素化して承認する制度です。  
ワクチンだけでなく、昨年末に特例承認を取得したラゲブリオカプセルを皮切りに、現在ではいろいろな特徴のあるお薬が出てきています。

**お薬の服用について**

新型コロナウイルス感染症では、発症後数日間はウイルスの増殖が盛んになります。発症後7日前後からは免疫による制御作用である炎症反応が主な病態となります。

したがって感染した直後できる限り早い段階で抗ウイルス薬または中和抗体薬を服用することが必要となります。  
早期に服用を開始することで、より高い治療効果が得られます。

**お薬の効き目**

お薬に効果があるかどうかは、「発症後から29日目までに治療を完了できるか」で判断します。

他にも「症状が早く改善するか」なども判断基準の一つですが、新型コロナウイルス感染症に対しては現時点では特効薬がありません。そのため「どれだけ症状がひどくなることを抑えられるか」が判断基準となっています。



**一番の治療薬は体調管理**

これらのお薬により助けられる命も多くあります。しかし、お薬を服用するだけで回復することはありません。お薬はあくまで回復するための補助をするもので、戦うのは私たちの体のなかにある自己免疫です。



一番大切なことは、一人ひとりの感染対策です。そして普段から体調管理に気を付けることが、新型コロナウイルス感染症だけでなくすべての病気の一番の治療薬となります。



皆さま、どうかくれぐれも「自愛ください」。

	軽症	中等症Ⅰ	中等症Ⅱ	重症
主なコロナ治療薬	肺炎の所見なし	呼吸困難・肺炎の所見あり	酸素投与が必要	人工呼吸/ECMOが必要
抗ウイルス薬 ウイルスの増殖を防ぐ	ベクルリー(レムデシビル)			
飲み薬	ラゲブリオ(モルヌピラビル)* パキロビッドパック(ニルマレルピルリトナビル)*			
中和抗体薬 ウイルスの細胞への侵入を抑制	ロナプリーブ(カシリピマブ・イムデビマブ) ゼビュディ(ソトロビマブ)*			
免疫抑制・調節薬 過剰な免疫反応を抑える	点滴 アクテムラ(トシリズマブ) 飲み薬 デカドロン(ステロイド) オルミエント(バリシチニブ)			

各治療薬は販売名、( )内は成分。厚労省資料を基に作成。  
※特例承認を取得して使用できるお薬

# デイサービスファン 丹波市柏原町に開設

「お問い合わせ」  
デイサービスファン  
丹波市柏原町柏原1-4336-1  
☎0795-881-5097

2022年9月、丹波市柏原町に通所介護の事業所「デイサービスファン」を開設いたしました。

名前の「ファン」は、英語でFun・Fan。次の3つの思いを含めて、名付けました。

Fun(楽しい)  
「楽しく過ごせる場になるように」

「お客さまに、心がはずむ楽しい1日を過ごしていただきたいという思いを含めています。」

好きな企画に参加していただけるよう、たくさんの方のプログラムに加え、日ごとのイベントも用意しています。運動会の玉入れや借り物競走で競い合ったり、釣りで使う疑似餌作りやお菓子作りで協力したり。ただ楽しむだけでなく、身体機能の維持や認知症予防などの目的も兼ねたプログラムを考えています。

「ご利用者同士の交流も多いので、自然に気の合うご友人の和も、できるのではないのでしょうか。」



Fan(扇風機)  
「新しい風を起こせるように」

皆さまからの要望にもたくさん応えて新しいものにもチャレンジしていくという思いを含めています。

私たちが提案するプログラムだけでなく「孫にキャラクターのキーキを作ってもらいたいから練習したい」「ゴルフをして健康とカッコよさを保持したい」など、お客さまの思いを大切にします。一緒にわくわくドキドキすることを考え、実現させていきたいと思います。



Fan(ファン)  
「ファンが増えるように」

お客さまご本人をはじめ、ご家族にもファンになってほしいという思いを含めています。

日常とは少し違うウキウキする楽しさを味わっていただけるよう、パーティーや運動会などでよく見る三角旗で部屋を装飾しています。「お友達とたくさんおしゃべりできて楽しかった」「早くデイに行きたいな」と思ってもらえれば最高です。



「ご家族も、送迎される際はちよつと寄ってみてください。少しの時間でも、心が踊る時間を共有できれば嬉しいです。」

退院後ご不安がある方も、ご自宅で安心して生活できるよう支援いたします。大山記念病院、さんなん桜の里、メディアケア柏原デイサービスセンターをはじめ、正峰会グループの事業所と連携していますので、安心してお任せください。見学やご利用について、お気軽にご連絡ください。



- ・ご利用定員 30名
- ・ご利用時間 9時30分～16時45分
- ・ご利用対象者 要支援・要介護の方
- ・送迎範囲 丹波市全域



\*メディアケア柏原デイサービスセンターと同じ敷地内にあります。



# 毎日の食事に楽しみプラス

「お問い合わせ」  
フローラルヴィラ垂水  
神戸市垂水区下畑町西砂山301-1  
☎0781-755-0511

フローラルヴィラ垂水では、ご利用者に寄り添った栄養ケアに加え、わくわくしていただける食事の提供を行なっています。

デイケアでの取り組み

より一層ご満足いただけるように、食事内容をボリュームアップしました。

小鉢を一品追加し、今まで以上にさまざまなメニューを楽しんでいただけるようになりました。デザートには桃や梨など、季節の果物を提供しています。



ボリュームアップ献立  
この日は小鉢のお刺身を追加しました。

今後もパフェや和菓子のバイキングなど、皆さまの声を取り入れたさまざまな企画を予定していきます。



入所での取り組み

毎月、お誕生日会でケーキをご提供しています。ご利用者の嬉しそうなお顔が職員の励みになっています。

またその際に撮った写真は、コロナ禍でなかなか会うことのできないご家族にお送りしています。入所中の様子が見られて嬉しいという喜びのお手紙もいただきました。



お誕生日会  
お誕生日プレートとメッセージカードを添えて皆でお祝いしました。

また「クレープバイキング」では、その場で好きな具材やソース、トッピングを選んでいただき、ご利用者の目の前でクレープを作ります。



クレープバイキング  
その場で好みのクレープを作ってお提供しました。

「楽しむことは、心身に活力を与えてくれます。食べるように工夫を重ね、食べる喜びをいつまでも感じていただきたいと思います。」

## 糖尿病コラム

Vol.10

大山記念病院  
糖尿病看護認定看護師  
東田 美紀

今回は糖尿病の合併症である神経障害についてお伝えします。

糖尿病で高血糖の状態が続くと、細い血管や神経が痛み、神経障害が起こります。神経障害の現れ方は人によってさまざまですが、手足の先に痛みやしびれが出る感覚が分りにくいなどの症状が出てきます。そのため足に傷ができても自覚できず、ひどくなる場合があります。悪化すると、蜂窩織炎<sup>1</sup>や、ひどいときは皮膚の血流がなくなり、壊疽<sup>2</sup>が起こることがあります。また神経障害の痛みの症状が強いと、歩行に支障をきたしたり、睡眠が障害されたりすることがあります。

糖尿病は放置すると合併症を引き起こしてしまう、こわい病気です。しかし、身体に現れるサインに気づき、血糖コントロールすること、うまく付き合っていくことも可能です。気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

※1 皮膚とその下の組織に細菌が感染し、炎症が起る病気。  
※2 少しの傷などに細菌が感染し、そこから化膿してしまい、皮膚から皮下組織などの細胞が死んで腐ってしまう病気。

やさしさとぬくもりで寄り添う保育

西脇さくら保育園 2023年度(令和5年度)

## 園児募集



## 保育の特色

## 体操教室



## 英語教室



## 絵本の読み聞かせ



## リトミック



## 365日の保育体制

保護者の働き方に合わせて、お預かりします。



## 一時保育の実施

数時間などの一時預かりも対応します。

## 知育玩具

お子さまの年齢に合った知育玩具で、遊びを通して知能全般の発達を促進します。



地域のお子さまも入園をお待ちしています ※年度途中でもご入園いただけます。

入園時期・登園日程など、お気軽にご相談ください。



西脇さくら保育園

社会福祉法人正峰会

〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高326-1  
TEL.0795-28-4197 FAX.0795-38-7260

## マイヤーズ・カクテル点滴

もともと体のなかに存在する栄養素であるビタミンとミネラルだけを配合した点滴療法です。直接身体に働きかけることができるため、サプリメントに比べて、非常に高い効果が期待できます。



期待される効能・効果 慢性疲労、片頭痛発作、こむら返り、生理不順などの改善

※ビタミン・ミネラルが不足すると…//

【所要時間】約1時間

【料金】

\*マイヤーズ・カクテル ▶ 16,500円

\*マイヤーズ・カクテル ストロング

▶ 初回37,000円 / 2回目以降22,000円



疲労感

不眠

体調不良

## 美肌注射

グルタチオン、補酵素型ビタミンB6、ビタミンB7が含まれていて、抗酸化作用やメラニン生成抑制作用、デトックス効果などがあります。



期待される効能・効果 美肌・美白、シミやくすみの除去、肌の老化防止

【所要時間】約10分 週に1回から10日に1回の頻度で10回ほど続けることをおすすめします。

【料金】3,850円

## にんにく注射

主成分はビタミンB1です。血行が良くなって新陳代謝が高まります。

※ビタミンB1が不足すると…//

※硫化アリルという成分がにんにくのような匂いなので通称「にんにく注射」と呼ばれています。にんにくは入っていないので、口臭や体臭に影響はありません。

イライラする

すぐに  
疲れる期待される効能・効果 冷え性、疲労、腰痛・神経痛、  
胃腸・肝機能などの改善、滋養強壮

元気が出ない

体が  
だるい

肥満

【所要時間】約10分 【料金】3,300円

料金は  
すべて税込  
です点滴療法で、体のなかから栄養補給してみませんか。  
気になる症状や不安なことがあれば、まずはご連絡ください。

舞鶴正峰会クリニック 京都府舞鶴市字引土19-5 ☎0773-78-3250

【運転免許証の自主返納制度とは】  
池袋で起こった交通事故以来、ますます高齢者の運転リスクが社会問題化しています。このようななかで、有名なタレントが運転免許証の自主返納をしたことが報道され、自主返納制度が注目を集めています。

運転免許証の自主返納制度とは、運転免許証が不要になった方や、加齢に伴う身体機能の低下等のため運転に不安を感じるようになった高齢ドライバーの方が、自主的に運転免許証を返納することができるという制度です。ただし、運転免許の停止・取消しの行政処分中の方や、停止・取消処分の基準等に該当する方等は、自主返納することができませんので、ご注意ください。

そして、自主返納された方は、「運転経歴証明書」の交付が受けられます。この「運転経歴証明書」は、運転免許証に代わる公的な本人確認書類として、永年、利用することができます。



こんな場合どうなるの？あなたの質問を募集します。郵便はがきで14ページの宛先へ、もしくは左のQRからお送りください。

体のなかから美しく、健康に

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。

正峰会グループ法律顧問  
協和総合法律事務所  
今川忠 弁護士



上段左から、鰹と大葉マヨ210円、九条ネギとちりめん180円、チーズマヨたらこ190円  
下段左から、紅鮭190円、天然海老の天むす280円、牛肉しぐれ煮220円(全て税込)

## うまいもん探訪

vol. 34

### むすび亭



店主の城口 名帆美さん、  
城口商店代表の城口 安彦さんご夫妻▲

「美味しいお米を味わってほしい」という、店主の城口 名帆美さんの思いがきっかけで、2019年11月にむすび亭をオープンされました。テイクアウト専門店、店内には20数種類のおむすびが並びます。

お米は、お米問屋の城口商店を営むご主人が厳選されたものを使用。お米の品種、温度や湿度などによって水と火の加減を細かく調整し、昔ながらの大きなお釜で炊くことで、お米はふっくらつやつやに、甘みも最大限に引き出すことができるそうです。

おむすびは「握る」のではなく「結ぶ」独自の手法で、粒をつぶさずにふんわり包み込むように一つひとつ手作りされていて、口のなかでほろっとほどけてお米の旨みが広がります。

おむすびというシンプルな食べ物だからこそ、食材にも徹底的にこだわっておられます。塩はお米の甘みを引き出す淡路島の藻塩を、海苔は時間が経っても



3升炊きの大きなお釜4口で  
毎朝炊き上げます。

風味が落ちずベタつかない有明海産を選ばれています。具材には北海道産の魚介や国産牛などを、調理には米油が使われているそうです。



▲さらだ 160円(税込)  
たくあんとマヨネーズが相性抜群。ピリッと爽やかな一味が効いて、さっぱり食べられます。



▲しじみご飯 160円(税込)  
ご飯とお揚げにたっぷりしみ込んだしじみの旨みが、噛むたびに口のなかに広がります。



▲ランチボックス620円(税込)～  
おむすびと国産鶏肉からあげ、だし巻たまご、お漬物が入った嬉しいセット。手作りならではの優しい味で心も満たされます。

すべて店内で手作りし、仕込みから完成まで添加物を使っていないので、お子さまからご高齢の方まで毎日でも安心して食べていただけます。

「店名のとおり、おむすびを通して人と食べ物との縁、人と人との縁を結びたい。夢は、お客さまに来ていただくだけではなく、キッチンカーなどでお客さまのところにお伺いして、たくさんのご縁を結んでいくことです。」と教えてくださった店主の城口さん。

お仕事の合間やお出かけのお供に、手作りの優しさが詰まったちょっと特別なおむすびはいかがでしょう。

### むすび亭

〒677-0044 兵庫県西脇市上野 216-1  
【電話番号】 0795-38-7660  
【営業時間】 10:30～15:00 (売り切れ次第終了)  
※ご予約はなるべく前日の午前中までをお願いします。  
【定休日】 日・月 【ホームページ】 <https://musubitei.com/>



## 素敵なお人 interview

日本メディカルハーブ協会認定シニアハーバルセラピスト\*として丹波市周辺地域で活動されている大地 由美さんにお話を伺いました。

\*健康の維持に使われているハーブの成分・作用や、ストレス・生活習慣から生じるさまざまなケースに応じた植物療法を学び、ハーブを活かしたライフスタイルを提案することができる専門家。



### ハーブとの出会いを教えてください。

介護が必要になった実家の父に、手作りのハーブティーを出す喜んでくれたんです。振り返ると、これがハーブとの出会いでした。そのころは、庭にハーブを何気なく植えていて「香りがいい」ということしか知らなかったのですが、今は亡き父が、最期まで好んで飲んでくれたハーブティーには何か力があるのではないかと思い、大阪や東京の学習会へ行きました。そのなかで、「日本メディカルハーブ協会」に出会い、シニアハーバルセラピストの資格を取得し、今に至っています。



ハーブには心身のバランスを整える作用があります。

### 活動について教えてください。

庭で育てているたくさんのハーブで作った茶葉の販売、メディカルハーブ教室(講座・ワークショップ)、個別カウンセリングを行なっています。例えば冷え性のお悩みには、身体を温める作用があるハーブを組み合わせるというように、相談者から体調や好みをお聞きしてブレンドし、その人専用のハーブもご提案しています。

いつか病院や施設などで「シニアハーバルセラピスト」として直接的な治療ではないけれど、精神面

からアプローチし、ハーブで心を癒やして、痛みをやわらげるお手伝いできれば嬉しいです。



ローマンカモミール エキナセア コモンセージ

### 健康に過ごすために大切なことを教えてください。

私の願いは「みんなが身体の中から、細胞レベルで元気になり笑顔で生活できる」こと。「口から入れるものが大事で、口から入るものが細胞を決める」と思っています。子育てされている方も、お仕事で忙しい方も、素材そのものを食べたり簡単な和食にしたりと、無理のない程度に食べ物を意識していただきたいです。

ハーブなどの「香り」は生活になくてもいいものだけれど、あった方がいい。なぜなら、見た目でも楽しませてくれて、香りで癒やしてくれるから。そんなハーブを生活に取り入れ、心身ともに健康に過ごしていただければと思います。



ブレンドして作った  
フレッシュハーブティー

大地 由美 ホームページはこちら▶

090-8238-8572  
tellus\_daiti@outlook.jp  
<https://tsuku2.jp/tellus>



新規事業

正峰会では、2022年6月1日より神戸市内の7事業所を事業承継し、運営を開始しました。



桃山台  
せいほうクリニック



介護老人保健施設  
フローラルヴィラ  
桃山台



デイサービス  
元気塾せいほう



正峰会訪問看護  
ステーション



グループホーム  
モンファミリーユ  
白川台



グループホーム  
モンファミリーユ  
伊川谷



小規模多機能ホーム  
ゆうゆう玉津

Topics

カフェ クルドット 月替わりお弁当定食

10月のお弁当定食は、自家製「鮭の西京焼きとロールキャベツ」、サラダ、小鉢3品、スープ、ごはんです。ご予約いただけますと、スムーズにご提供できます。皆さまのお越しをお待ちしています。



コーヒー or 紅茶付き 1,100円 (税込)

☎0795-28-5181

小鉢もボリュームアップしました

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

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\*2枚(1,000円分相当)」をお送りいたします。なお発送をもって発表に代えさせていただきます ※モーニングサービスも利用可

【ルール】

- 1) 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。
- 2) 縦にも1から9の数字が入ります。
- 3) 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、郵便はがきに下記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12月10日(土)

前回の答え... 26



◆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 企画部 宛



おいしい  
健康レシピ

塩こうじと味噌の  
発酵鍋

栄養価(1人分)

エネルギー 503kcal たんぱく質 19.6g  
脂質 35.9g 炭水化物 26.5g 塩分 3.7g

❖材料(4人前)

- 塩こうじ ..... 大さじ4  
(塩こうじの代わりに甘酒や酒粕を使うと、一味違った風味が楽しめます)
- 味噌 ..... 大さじ4
- 無添加鶏がらスープの素 ..... 小さじ2
- 水 ..... 480cc
- 豚肉 ..... 320g
- 人参 ..... 1/2本
- 白菜 ..... 1/4株
- 長ネギ ..... 1本
- ④しいたけ ..... 4個
- しめじ ..... 1パック
- もやし ..... 1袋
- 油揚げ ..... 2枚
- 水菜 ..... 1袋



- 鍋に塩こうじ、味噌、鶏がらスープの素、水を入れてかき混ぜる。
- 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- Aを①の鍋に入れ、蓋をして火にかける。
- 中火で約20分煮て材料に火が通ったら水菜を入れて、さっと火を通す。

\*最後にカマンベールチーズを入れるのもおすすめです。



📖ミニ知識

健康年齢を長く保つためには、腸内環境を整えることが大切です。また食材をおいしく安全に使い切るためにも「発酵」の力が見直されています。ヨーグルトや納豆、塩こうじ、味噌、甘酒、チーズなどの発酵食品は、免疫力アップに加えて、疲労回復、美肌などの効果効能も期待できるといわれています。身近な発酵食品で腸活をしましょう。



管理栄養士  
辻井典子さん

第3弾 健康体操

「口腔トレーニング」

マスクをして過ごしていると表情や口の動きが鈍くなってきます。マスクを外して口や舌を動かす口腔トレーニングで口のまわりや舌の筋肉を鍛えて滑舌の改善や誤嚥防止に努めましょう。

【注意点】

- ・運動は鏡で確認しながら行いましょう。
- ・1日10回を目安に行いましょう。
- ・疲れたら無理をせずにできる範囲で動かしていきましょう。

あ・い・う・べ体操

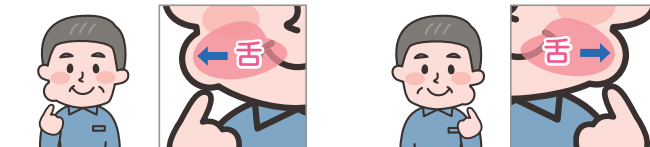
口のまわりの筋力がアップし表情が明るくなります。

舌の体操

舌がなめらかに動いて食べ物が飲み込みやすくなります。



- あ 口を大きくあけて「あ」
- い 口を横に引っ張るように「い」
- う 口をすぼめて「う」
- べ 舌を突き出して下に伸ばして「べ」



- ①舌でほっぺたの内側を強く押す
- ②指で舌の先をほっぺたの上から押さえる
- ③指と舌でゆっくり力くらべ5秒間
- ④左右行いましょう