

# ふれあい

2026年1月

新春

Vol.103



## 特集

1 変形性膝関節症について

2 訪問診療について



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 受付は18:30まで

※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) 鈴木 悠介 園村 純 (第1-3-5)	大山 正人 石岡 興平	中平 伸	加来 誠一郎	中平 伸	大山 正人	大山 正人
胆のう・胆石外来		大山 正人	中平 伸		中平 伸		
乳腺外科	岸本 昌浩 (第2-4/予約)						岸本 昌浩 (第2-4/予約)
大腸肛門科	大山 正	大山 正人				大山 正	大山 正人
内科	担当医	関谷 純一 高屋 豊 (第1) 角田 誠 (奇数月第1/第2-3-4-5)	関谷 純一 (予約) 内田 淳 高屋 豊	関谷 純一	内田 淳 関谷 純一 (予約) 高屋 豊 (第1) 角田 誠 (奇数月第1/第2-3-4-5)	関谷 純一 角田 誠 (奇数月第1/第2-3-4-5)	内田 淳 角田 誠 高屋 豊
循環器科	小林 良幸	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 嶋谷 祐二 (第1/不整脈)
消化器内科		大島 庶幾 (第1-3-4-5) 河原 史歩	高取 健人	高取 健人	大島 庶幾 河原 史歩	高取 健人	大島 庶幾
呼吸器科			鶴田 直敏	鶴田 直敏	大搦 泰一郎	鶴田 直敏	
糖尿病内科	大串 美奈子 (第4)	北野 則和		北野 則和		北野 則和	大串 美奈子 (第2)
整形外科	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介) 加藤 寛	担当医 9:30~ 加藤 寛	下村 隆敏 (第1-3/予約) 9:00~ 担当医 (第1-3-5) 9:30~ 江崎 明彦 (第2-4) 加藤 寛	照喜納 光信 担当医 9:30~	堀井 優志 ※受付11:00まで	照喜納 光信 (予約) 塩尻 原也 (第1) 西原 寛玄 (第3) 中井 翔 (第2-4) 宮本 裕史 (第2-4/脊髄外来)
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		藤原 裕也	飯島 麦	加納 陽祐 ※受付11:30まで	宇佐美 福人	川越 淳平	道場 啓介 (第1-3-5) 河瀬 順厚 (第2-4)
婦人科		森川 哲	森川 哲	森川 哲	森川 哲 (予約・紹介)	森川 哲 (予約・紹介)	
眼科		西浦 正敏	西浦 正敏		西浦 正敏	西浦 正敏	西浦 正敏
耳鼻咽喉科			篠原 かおる	篠原 かおる			齋藤 孝博 (第1-2-3-5) 中村 匡孝 (第4)
脳神経内科				佐藤 一彦 (第1-3)		神吉 理枝 (第2-4-5/予約)	
総合診療科・外科					福田 和歌子 14:00~16:00 関谷 純一 (予約/ペースメーカー外来)	石岡 興平 14:00~16:00	担当医 15:00~17:00
内科 15:00~17:00					角田 誠 (奇数月第1/第2-3-4-5) 14:00~17:00 ※受付16:30まで	高取 健人	
漢方外来 14:00~16:00		高屋 豊 (第2-3-4-5)			高屋 豊		
循環器科 14:00~16:00		小林 良幸	中林 章			森下 陽子	
呼吸器科 13:00~16:00					大搦 泰一郎		
糖尿病内科 14:00~16:00							
整形外科		加藤 寛 14:00~ ※受付16:00まで	加藤 寛 14:00~ ※受付16:00まで	高屋 豊 (第1-3-5/予約) 15:30~18:00 玉城 雅史 (第1-3-5) 14:00~17:00 江崎 明彦 (第2-4) 14:00~17:00 ※受付16:00まで 加藤 寛 14:00~ ※受付16:00まで	表 一岐 14:00~17:00 ※受付16:00まで	堀井 優志 14:00~17:00 ※受付16:30まで	富永 明子 (第2-4) 15:00~17:00
下肢静脈瘤外来 14:00~16:00		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 ※火・木・金はオペの場合あり			森川 哲 (予約)	森川 哲 (予約)	森川 哲 (予約)	森川 哲 (予約)	
眼科 15:00~17:30			西浦 正敏		西浦 正敏	西浦 正敏	
耳鼻咽喉科 13:00~16:00			篠原 かおる	篠原 かおる			寺田 友紀 (第1-2-3-5)
脳神経内科 水 13:00~16:00 金 14:00~16:00				佐藤 一彦 (第1-3) ※受付15:00まで ※初回受付14:30まで		神吉 理枝 (第2-4-5/予約)	
泌尿器科 月・木・金 14:00~16:00 土 13:00~15:00		藤原 裕也			宇佐美 福人	川越 淳平	道場 啓介 (第1-3-5) 河瀬 順厚 (第2-4)
総合診療科・外科		石岡 興平 高取 健人	担当医 河原 史歩	福田 和歌子 鶴田 直敏	松尾 辰朗 内田 淳	担当医 小林 良幸	
整形外科		加藤 寛	加藤 寛	江崎 明彦 (第2-4) 加藤 寛	照喜納 光信 表 一岐		
形成外科					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	
耳鼻咽喉科		河野 修二			廣瀬 智紀		
泌尿器科			飯島 麦				



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、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 https://www.seihokai-grp.jp

# 新年を迎えて

正峰会グループ 大山 正人

新年あけましておめでとうございます。本年が皆さまにとって健やかで穏やかな1年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

昨年は、大阪関西万博が開催され大きな盛り上がりがありました。また政治の世界では日米で首脳がかわり、社会情勢の変化もみられはじめております。

医療・介護・福祉を担うわれわれも、さまざまな課題に向き合い続けた1年でした。そのようななかで、患者さんや利用者さんのために最善を尽くそうと努力を続ける職員は、私にとって「宝物」であり、心からの誇りです。

現代は変化が激しく先が読めない不安定な時代と言われますが、そのなかで私は職員には柔軟な思考を持ち、常に学び、前向きな姿勢でいていただきたいと思えます。患者さんや利用者さんの想いや価値観を大切に、色々なことに取り組んでください。

そして、地域の皆さまの温かいご理解とご支援に深く感謝申し上げます。われわれは「地域とともにあなたといきる」という理念のもとに、地域に寄り添った医療・介護・福祉を行ってききましたが、今後はその理念の追求、本当に最善をつくせているか、ということを考えながら行動していきたいと思えます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## Contents Vol.103



大山 正人からのメッセージ

特集 1 Special Feature.1

変形性膝関節症について

特集 2 Special Feature.2

訪問診療について

神戸

ユマニチュードと大切に思う気持ちを行動に

西脇

「笑って一日がええやん」笑顔で心も身体も健康に

西脇

地域の必要人材として  
”プラチナ世代”がいつまでも活躍

素敵な人インタビュー

産前産後ケアの家 I K K A 加藤 梨絵さん

うまいもん探訪

ゆりの花庵

おいしい健康レシピ

ほたての和風クリーム煮

13 12 11 10 9 7 5 3 2



### 今月の表紙

冷たい空気の中、梅の枝にとまる小さな鳥が、春を待つ心をそっとあたためてくれるようですね。冬の静けさの中にも、新春の光がやわらかく差し込んでくる気がします。

# 変形性膝関節症について

\*膝の痛みやこわばりでお悩みの方へ\*

## 多くの方が抱える膝の不安と痛み

「歩くとき膝が痛い」「階段の上り下りがつらい」「正座ができない」「こうした膝の不調は、中高年の方を中心に多くみられます。その中でも代表的な病気が変形性膝関節症です。膝関節の軟骨がすり減って関節の形が変わり、痛みや腫れ、動かしにくさが出てくる病気です。」

最近ではインターネットなどで情報を調べて受診される方も増えています。今回は、この病気の原因や症状、治療法について分かりやすく解説します。

## 変形性膝関節症とは？

膝関節は、大腿骨(太ももの骨)と脛骨(すねの骨)、そして膝蓋骨(お皿の骨)からできています。これらの骨の表面は軟骨で覆われ、関節液が潤滑油のような役割を果たしています。加齢や過度な負担によって軟骨がすり減ると、骨同士がこすれ合っただけで炎症が起き、膝の痛みや腫れ、動きの制限が生じます。症状が進行すると、関節が変形して歩行にも支障をきたすことがあります。

## ◆手術療法(進行した症例に対して)

保存療法で効果が不十分な場合、または関節の変形が進行している場合には、痛みを根本的に取り除くための手術を検討します。代表的な手術法には次の3つがあります。

### ①膝周囲骨切り術

(AKO: Around the Knee Osteotomy)  
膝の内側や外側に集中していた荷重を、軟骨が比較的残っている部分に分散させるよう、脛骨や大腿骨の角度を調整する手術です。代表的な術式には、高位脛骨骨切り術(HTO)や遠位大腿骨骨切り術(DFO)があります。関節を温存できるため、比較的若く活動的な方に適しています。

### ②単顆型人工膝関節置換術(UKA)

膝の内側または外側の一部だけが傷んでいる場合に、その部分だけを人工関節に置き換える手術です。正常な軟骨や靭帯をできるだけ残すため、術後の回復が早く、自然な膝の動きを保ちやすいのが特徴です。

### ③人工膝関節全置換術(TKA)

膝全体の関節面を人工関節に置き換える手術です。関節の変形が進行している方、痛みが強く日常生活に支障をきたす方に適しています。耐久性や安定性に優れており、長期的な改善が期待できます。

## 主な症状

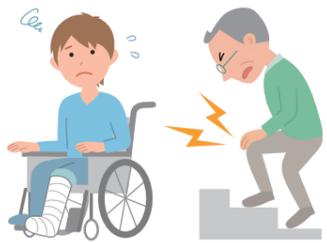
- 膝の痛み(特に立ち上がり・歩きはじめ)
  - 階段の昇り降りの痛み
  - 膝の腫れや熱感
  - 正座や深い屈伸が難しくなる
  - O脚の進行、歩行バランスの悪化
- 早期の段階では休息や軽い運動で改善することもありますが、放置すると症状が進行していきます。

## 原因と危険因子

- 加齢による軟骨の摩耗
- 肥満による膝への負担
- 運動不足や筋力低下
- 過去のケガ(骨折、半月板損傷など)
- 遺伝的要因

## 診断について

診察では、膝の動きや腫れを確認し、レントゲンやMRIで関節の状態を調べます。軟骨のすり減り具合や骨の変形の程度により、治療方針を決定します。



患者さんの年齢、生活スタイル、関節の状態に応じて、最も適した治療法を選択していきます。

## リハビリテーションと予防

手術後はリハビリによる筋力回復と歩行訓練が重要です。

- また、手術をしない方でも日常生活で膝を守る工夫が大切です。
- 正しい姿勢と歩き方を心がける
- 太ももの筋肉(大腿四頭筋)を鍛える
- 無理な階段昇降を避ける
- 適正体重を維持する

## 最後に

変形性膝関節症は、早めの診断と適切な治療によって進行を防ぐことができます。

痛みを「年のせい」と諦めず、気になる症状がある場合は整形外科を受診してください。患者さん一人ひとりの生活に合わせた最良の治療を、私たちが一緒に考えます。



## ■整形外科

	日	月	火	水	木	金	土
午前診	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介) 加藤 寛	担当医 9:30~ 加藤 寛	下村 隆敏 (第1・3/予約)9:00~ 担当医 (第1・3・5)9:30~ 江崎 明彦(第2・4) 加藤 寛	照喜納 光信 担当医 9:30~	堀井 優志 ※受付11:00まで	照喜納 光信(予約) 塩尻 原也(第1) 西原 寛玄(第3) 中井 翔(第2・4) 宮本 裕史 (第2・4/脊椎外来)
午後診	—	加藤 寛 14:00~ ※受付16:00まで	加藤 寛 14:00~ ※受付16:00まで	石本 勝彦 (第1・3・5)15:30~18:00 玉城 雅史 (第1・3・5)14:00~17:00 江崎 明彦 (第2・4)14:00~17:00 ※受付16:00まで 加藤 寛 14:00~ ※受付16:00まで	表 一岐 14:00~17:00 ※受付16:00まで	堀井 優志 14:00~17:00 ※受付16:30まで	富永 明子(第2・4) 15:00~17:00
夜間診	—	加藤 寛	加藤 寛	江崎 明彦(第2・4) 加藤 寛	照喜納 光信 表 一岐	—	—

大山記念病院

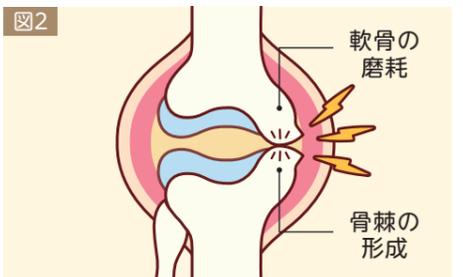
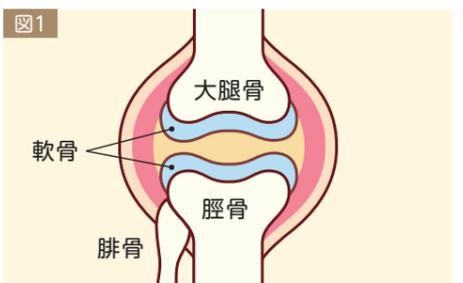
0570-550-731 【午前診】 9:00 ~ 12:00 【午後診】 15:00 ~ 17:00 【夜間診】 17:00 ~ 19:00 ※受付は18:30まで

## 治療法について

治療は症状や進行度によって段階的に行われます。

## ◆保存療法(手術をしない治療)

- 痛み止めやヒアルロン酸注射
  - リハビリテーション(太ももの筋力強化)
  - 体重管理、生活習慣の改善
  - 装具(サポーター、インソール)による負担軽減
- これらの治療で痛みが軽減する方も多くおられます。



【図1】正常な膝関節のレントゲンのイラスト  
【図2】変形性膝関節症のレントゲンのイラスト  
(関節の隙間が狭くなっている)



大山記念病院  
整形外科  
玉城 雅史 医師

大山記念病院では、昨年の7月に訪問診療専門の松尾医師が就任し、自宅で医療サービスが受けられる在宅医療を積極的に進めています。

訪問診療とは

通院が難しい患者さまに対して、医師が自宅を訪問し、診療や治療、薬の処方を行う医療サービスです。診療内容は、問診、血圧などバイタルチェック、投薬、軽微な処置などが行われます。また、必要に応じて点滴や輸血などの医療行為も実施可能です。

訪問頻度は、計画を立てて医師が定期的に訪問します。例えば「第1・第3火曜日14時」というように、日時を決めて診療に伺うことで、患者さまの状態を把握し小さな病状の変化に気づくことができます。



対象者について

訪問診療の対象は、「自宅や施設で療養しており、疾患や傷病のために通院が困難な方」です。疾患や介護度による基準はありません。訪問診療が認められるかどうかは、「患者さまがそこで生活しているかどうか」で判断されます。入所施設は認められませんが、ショートステイやデイサービスなど一時的に滞在している施設の訪問診療は基本的に認められません。また、訪問診療できる医療機関は、自宅から16kmの範囲内と決められています。



具体的な対象例をあげると、在宅酸素療養や中心静脈栄養など行っており、ご自宅から病院への通院が困難な場合

歩行が困難、寝たきりなどご家族の介護が必要な場合

高齢、がん末期、難病、重度障がい者などの理由でご自宅での療養を希望される場合

退院後の在宅ケアが必要な方や、住み慣れた自宅でご家族と過ごしながらかかりつけ医を希望する方が対象になります。

1ヶ月あたりの費用

かかる費用は、健康保険の種類、回数により異なります。

70歳以上の方

(例)1割負担約4,000円～18,000円まで  
保険負担割合により、金額が異なります。限度額認定証(低I・低II)をお持ちの方は上限が18,000円までとなります。福祉医療費受給者証をお持ちの方は1回につき400円または600円の月2回まで



◆70歳未満の方  
までになります。  
上限がなく、通常の負担割合がかかりますが、「高額療養費制度」や「限度額適用認定証」の発行などがありますので、返還される場合があります。詳細は国民健康保険の方は各市役所、社会保険の方は各々の組合にお問い合わせください。

訪問診療を受けたいと思ったら

1 まずは相談

かかりつけ医師やケアマネジャー、地域包括支援センターに相談するのが一般的です。相談先がわからなければ、大山記念病院 医療連携室か外来看護師に相談してください。



2 医療機関との面談・調整

大山記念病院に相談された場合は病状の把握、診療内容など確認後、調整します。

3 契約・訪問診療開始

同意書の取り交わし後、日程を決め訪問診療がスタートします。



よくある質問

Q 訪問看護との違いは？  
A 訪問診療は医師(看護師同行のときもあり)が、訪問看護は看護師が訪問します。医療の役割が異なります。



Q 訪問診療と往診の違いは？

A 訪問診療と往診は、どちらも自宅などに医師が訪問し、医療サービスが受けられる、「在宅医療」です。しかし、訪問の頻度、治療内容、期間、計画性があるかないか、など大きな違いがあります。訪問診療は計画を立てて診療を行います。往診は、通院できない患者さまやご家族の要請を受けて、その都度医師が訪問するものです。急な病状の変化や救急車を呼ぶほどでもない場合に、臨時の手段として利用されます。



「住み慣れた自宅で最期まで自分らしく暮らしたい」と願う人が増えています。そんな思いを支えるのが「訪問診療」という仕組みです。この記事を読んで、「自分の家族も対象かも?」「話だけでも聞いてみたい」と思われたら、ぜひお気軽にご相談ください。

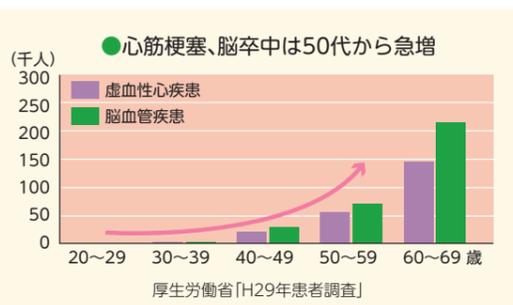
【問い合わせ先】大山記念病院 医療連携室 ☎0795-28-5800 または外来窓口

検診コラム Vol.8

Topic 心臓血管ドック

心臓血管ドックは血管の動脈硬化の程度、心臓の機能やそれに直接影響する冠動脈の狭窄や閉塞の状態等を検査するコースです。これらの検査は、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)のリスク把握や早期発見に有効です。

虚血性心疾患は初期症状がなく突然発症することがあります。発症予防の観点から、心臓病の家族歴がある方や生活習慣病の持病がある方、そして、心筋梗塞や脳卒中が発症しやすい50代以降の方に特にお勧めします。



※注意…冠動脈CT検査は造影剤を使用するため、腎機能低下や造影剤アレルギーの方、特定の糖尿病治療薬服用中の方は健診での検査ができません。かかりつけ医にご相談ください。

Table with 2 columns: 心臓血管ドック [料金]55,000円 and 検査項目. Items include 身体計測、血圧測定, 心電図、負荷心電図、動脈硬化検査, 血液検査, 心臓超音波検査, 視力・聴力検査, 冠動脈CT検査.



大山記念病院 看護部

できる喜びが自信につながる 見る 触れる

私たちは、ユマニチュードの考え方を積極的に取り入れ、お客さまが自分でできるという実感がもてることを大切にしています。

モンファミリーユ北六甲がグループホームという強みを活かして一人ひとりに合わせた個別ケアを行なっています。例えば、食事に行くときにも、その方のペースに合わせて手を握って歩きながら自分の足で歩くことを増やすようにしています。生活をしているなかで出来たことがご自身の嬉しいという思いに繋がり、表情が明るくなる瞬間が私たちも嬉しいです。



生活の中で楽しみながら役割を 立つ

生活の中で行う洗濯を干すことや調理をすることを「一緒にしたい」というお客さまが多くいらっしゃいます。日々の自分の役割があることを喜んでくださっていて、楽しく取り組んでもらっています。



また、季節に合わせたイベントの準備も積極的に参加してもらっています。運動会やクリスマスイベントなどの準備をすることも立って体を動かせる運動になっています。

思いに寄り添うケアを大切に 話す

正峰会グループ全体でユマニチュードを推進していますが、モンファミリーユ北六甲でも「どうすれば安心して受け入れてくれるか」を大切に考えます。ケアをする側が一方的ではなく、お客さまを対等な存在として尊重するユマニチュードの姿勢をこれからも行動にしようと思います。



その思いを常に心にもち、お客さまが安心して過ごせる環境を提供していきます。

ユマニチュードとは

フランスで生まれた認知症ケアの考え方で、日々関わるすべての人に、「あなたは大切な人です」と伝えることがユマニチュードの原点です。

認知症の方は、記憶が薄れても「感じる力」は残っています。だからこそ、私たちの目線や声、触れ方がとても大切です。



ユマニチュードの4つの柱

見る

相手の目をまっすぐに見つめ、穏やかなまなざしで関心を示すことで、安心感と信頼を与えます。



話す

優しい声でゆっくりと、話をします。言葉で伝えることが大切です。



立つ

立つ機会をふやすことで、生きている実感が生まれ、自信や誇りが湧きます。



触れる

手のひら全体で包み込み、支えるように触れることで、相手の心が落ち着きます。



終活に向けて準備しよう その3

【成年後見人の選任】

「1年前から母の同意を得て母の預金通帳からお金を引き出し、母の介護費用等にあてていましたが、弟から母は認知症であるので、横領に当たる。」といわれていますが、どうしたらよいのでしょうかとの相談を受けました。

認知症で判断能力があるか否かは、医師の診断によりますので、医師の意見を聞く「半年前から判断能力はない」とのことでした。この診断は、長谷川式認知症スケールやMMSEに基づくもので、これらは裁判所が成年後見人を選任するか否かを判断する際の資料となっているものです。そこで、相談者は直ぐ家庭裁判所から成年後見人の選任をしてもらいましたが、母の預金通帳から引き出したお金の半年分を返還せざるを得ませんでした。

このようなことがないようにするためには、高齢者を介護している親族が主治医の意見をよく聞き、判断能力がないという情報を入力すれば、すみやかに、成年後見人の選任をしてもらうことが重要だと考えます。成年後見人には、通常、複雑な事案や親族間に争いがある場合などは弁護士などの専門家が選任されることになり、そのようなことがなければ、適切と判断された親族が成年後見人に選任されることもあります。

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

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コードからお送りください。



# 地域の必要人材として 「プラチナ世代」がいつまでも活躍

## 現場を支えるプラチナ世代

大山記念病院の近くには、ハーベストコート桜丘1号館・2号館(有料老人ホーム)3号館(サービス付き高齢者向け住宅)があります。

多くのお客さまの暮らしを支えるには、介護職員だけでなくさまざまな仲間の力が欠かせません。桜丘ヘルパーステーションでは現在、45名の職員が、それぞれの役割を担いながら働いています。そのうち12名が70歳以上で、私たちはこの方々をプラチナ世代と呼んでいます。



ハーベストコート桜丘1号館(30室) 医療サービスが必要な方  
ハーベストコート桜丘2号館(29室) 中度の介護が必要な方



ハーベストコート桜丘3号館(60室)  
自立の方から中度の介護が必要な方

## プラチナ世代の声



自宅の近くで少しの時間でも働けることができありがたい！自分が地域のお役に立っているということが嬉しい。やりがいをもって働くことが、活力になる！



一人だと不安だけど、同世代の仲間がいるので働きやすい。一緒に話をする仲間が増えて嬉しい！話しやすい人が多く、楽しく長く働きたいと思う！



## 誰かの笑顔が、自分の元気に

業務は、食事の盛り付けや配膳、簡単な片付け、ごみの分別や搬出、お客さまとのコミュニケーションなどです。ほとんどの方が資格をもち始められましたが、子育てや介護などを通じて培った人生経験から生まれる心配りやあたたかさは心強い存在になっています。生涯現役で、社会での役割が元気の秘訣だそうです。これからもプラチナ世代の方に活躍してほしいと思います。



【お問い合わせ】 桜丘ヘルパーステーション 兵庫県西脇市黒田庄町田高 313-126 ☎ 0795-25-5300

「笑って一日がええやん」〜笑顔で心も身体も健康に〜

年齢を重ね、自分でできていたことが、だんだんとできなくなると、気持ちが落ち込むときもあると思います。デイサービスゆうゆうでは、そんな不安を吹き飛ばし、「笑って過ごせる一日を」をモットーに、一人ひとりのお客さまの笑顔を引き出せる楽しい環境づくりに取り組んでいます。

笑うことで心も身体も健康に！

デイサービスゆうゆうでは定期的に「笑いヨガ」を取り入れていて、身体もしっかりと動かしながら「わーはっは」「ヤッター。ヤッター。イエーイ！」と大きな声を出して、楽しんでいます。



▲「ああ〜面白い。笑って一日がええやん〜」と表情明るく元気いっぱいです。

同年代の方との交流で笑顔になれる

同年代の新しいお友だちを作って年齢が近いからこそ話せる、悩みや分かり合える話題でお話を楽しんでもらい、「私だけじゃなかった」の安心感から笑顔を引き出せるように交流の場をつくっています。



▲手をたたきながら大笑いしたのは「ああ〜よう笑った。笑すぎてしんどいわ〜」どんなお話だったんでしょう(笑)

役割をもつことで、達成感から生まれる笑顔を大切に！得意なことや、培われてきた経験、日常のなじみのある作業を、役割として取り組んでいただくことで、達成感が生まれ、自然と笑顔が増えていきます。



▲「洗い物は仕事ですっとしたから」とお手伝いさせていただきます。



今後も「ああ〜今日も一日楽しかった」と笑顔で帰っていただけるよう、お客さまの気持ちに寄り添った、楽しい場所作りを行なっていきます。



季節に合わせて装いを変えるショコラ

# 素敵な人★ interview

加藤梨絵さんにお話を伺いました。兵庫県の市町より産後ケア事業を受託し、丹波篠山市で産前産後ケアの家「JIKKA」を開いた加藤さん。デイケア（日帰り）、宿泊（ショートステイ）など、一人ひとりに合わせたケアをされています。



## うまいもん探訪 vol. 47 ゆりの花庵



▲店主の隅本さん



▲なめらかなガナッシュがおいしそう

丹波の風景の中にそっと佇む、かわいなお店。扉を開けると、色とりどりのボンボンショコラが並び、見ていてわくわくする空間が広がります。

店主の隅本さんは、「自分のお店を持ちたい」という夢を叶えるため、フランスの伝統菓子・ボンボンショコラの技術を学び、もともとのフランス料理好きが育んだ探究心を生かしてプロとしての腕を磨いてこられました。



▲ショコラに合うコーヒーもあります



▲デイケアアウトやプレゼントにもぴったり

ショコラへの色づけは、季節や温度で左右される難しい作業。それでも、丹波の自然や季節の景色からヒントを得て色やデザインを考える時間は、アート好きの隅本さんにとって「大変だけど、とても楽しいひととき」と話しておられます。ひと粒ひと粒に、丁寧な手仕事と遊び心が込められています。

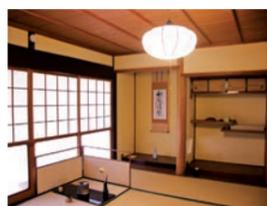
ショーケースには、クランベリー、栗、紅茶、抹茶、オレンジピールなど、どれにしようか迷ってしまうほどたくさんの種類が並びます。ひと口食べると素材の香りがふわっと広がり、後味にはやさしいショコラの香りがずっと残って幸せな気持ちに。思わず、次のひと粒にも手が伸びてすぐに食べてしまいそうになります。

店内にはゆったり過ごせるイートインスペースがあり、奥には落ち着いた和室の茶室も。ショコラ好きの方も、地元の方も訪れてくださるのが嬉しい、と隅本さんは話します。

今後は茶室を活用したイベントや、チョコレート以外のお菓子にも挑戦していきたいとのこと。丹波の自然とともに広がるショコラの世界が、これからますます楽しみなお店です。



▲窓の外には庭園が広がっています



▲和室の茶室は落ち着く空間に

### 活動を始められたきっかけを教えてください。

大阪市の総合病院で10年近く助産師として働いていましたが、コロナ禍をきっかけに夫と丹波篠山市へ移住しました。最初は不安もありましたが、地域の皆さんがあたたかく声を掛けてくださり、その優しさにとっても励まされました。

2022年に長男が誕生し、この土地で子育てをするなかで、「地域の皆さんに見守られている安心感」を日々感じていたんです。そんな環境に触れ、「ほかのお母さんにも、この安心感を届けたい」と思うようになりました。その思いが、産前産後ケアの家「JIKKA」を始める大きなきっかけになりました。

### 活動の中で大切にしていることを教えてください。

まずは、お母さんの思いに寄り添うことです。育児や授乳の考え方は人それぞれなので、否定せず、その方のペースに合わせてお話を聞くことを心がけています。



また、産後は「お母さんが何もしなくていい時間」がとても大切だと思っています。ゆっくりお風呂に入ったり、誰かに赤ちゃんを預けて横になったりそんな小さな休息が、心と体をふっと軽くしてくれると思っています。

### 施設の名前の由来を教えてください。

「JIKKA」という名前には、「実家のように気軽に頼ってほしい」という願いを込めました。都会育ちの私自身、気軽に帰れる実家が近くにない心細さを感じたことがあるので、ここが「もうひとつの実家」のような存在に

なれば嬉しいです。もちろん、実家が近くであっても、気軽にお母さんたちに来ていただきたいと思っています。



▲心地よい風がぬける古民家で五右衛門風呂や、さまざまな施術を受けられます

### 今後の活動について教えてください。

これからは、産後すぐのお母さんだけでなく、1歳以上のお子さんと一緒に参加できるイベントや教室も広げていきたいと考えています。お母さんたちの「こんなことがあったらいいな」という声を大切にしながら、安心して相談できる場所として成長させていきたいです。

そして、この地域の中で「みんなで子育てをしていく」という思いをさらに広げていけたらと思っています。お母さんの心にそっと寄り添う、そんな場所であり続けたいです。



▲産後ケアランチはできたてを食べられます



## ゆりの花庵

〒669-3157 兵庫県丹波市山南町和田168-4  
【電話番号】0795-81-4099 【営業時間】10:00~17:00  
【定休日】月・火・日 【Instagram】@yurinohanaan

Instagram▶



## 産前産後ケアの家 JIKKA

Instagram▶

〒669-2613 兵庫県丹波篠山市市野々298  
ケア内容、ご予約、お問い合わせ、定休日などは、Instagramへ  
【Instagram】@jikka\_sanzensangocare





イベント情報や日々のできごとなどを

Instagramで Follow us

更新しています!

Instagram @koho\_seihoukai



New 新任医師のご紹介 Face

神戸大山病院

泌尿器科 竹丸 紘史 医師



このたび、神戸大山病院にて地域の皆さまの健康を支える一助となるべく、泌尿器科を立ち上げました。

当科では、前立腺がんや膀胱がんなどの尿路悪性腫瘍、前立腺肥大症をはじめとする男性排尿障害、膀胱炎や性感染症、女性の尿失禁や頻尿など泌尿器科全般にわたる診療を行っております。最新のエビデンスに基づき、丁寧でわかりやすい説明とプライバシーに配慮した診療を心がけております。地域に根ざした「かかりつけ泌尿器科医」として、皆さまの日々の不安やお悩みに寄り添い、信頼される泌尿器科をめざしてまいります。どんな些細な症状でもお気軽にご相談ください。



サービス付き高齢者向け住宅新規オープンにつき

施設職員募集!

2026年春にオープン予定! 新しい施設と一緒に働きませんか?

- 最寄り駅 学園都市駅(神戸市西区)
- 職種 LSA(生活援助員)  
※生活されている方の、安否確認や生活相談、一時的な家事援助などを行う仕事です。
- 給与 パート:時給1,120円~



【お問い合わせ】 ☎ 0795-28-3688 (採用担当)

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「カフェフルドット 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。

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

【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郵便番号、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カフェフルドット1杯無料券2枚) ⑦(さしつかえなければ)年齢

◆締切 2026年3月10日(火) ※消印有効

前回の答え... 18



◆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 広報グループ 宛



おいしい健康レシピ

ほたての和風クリーム煮

❖材料(1人分)

- 帆立貝柱 ..... 3個
- 料理酒 ..... 大さじ1
- にんじん ..... 30g
- 玉ねぎ ..... 50g
- 白菜 ..... 100g
- 冷凍ブロッコリー ..... 20g
- 水 ..... 適量
- 粉末だし ..... 小さじ1
- 食塩 ..... ひとつまみ
- スキムミルク ..... 大さじ1(無しでもOK)
- 片栗粉 ..... 小さじ1
- 白味噌 ..... 小さじ1
- 牛乳 ..... 1/2カップ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー 265kcal たんぱく質 24.6g  
脂質 5.1g 炭水化物 10.3g 塩分 1.9g

💡ミニ知識

お正月で余りがちな白味噌を活用したレシピを考えました。冬に旬を迎える帆立には、免疫細胞を活性化させ、風邪や感染症にかかりにくくする亜鉛が豊富に含まれています。ブロッコリーなどのビタミンCと一緒に摂取することにより、亜鉛の吸収効率が大幅に高まるといわれています。一杯で満足感のあるレシピなのでぜひ作ってみてください。



栄養士 森垣舞花さん

作り方

- 帆立貝柱に料理酒をふってラップをし、600w 1分加熱する。(火が通ってなければ10秒ずつ足して様子を見る。)
- にんじんは薄切り、玉ねぎはくし切りにする。白菜は2cm幅に切る。
- 鍋にブロッコリー以外の野菜を入れ、ヒタヒタの水を加えて火にかける。沸騰したらアクを取り、粉末だしと食塩を加える。
- 煮汁が全体の1/3 カップ位になるまで煮詰め、ブロッコリーと帆立貝柱を加える。(帆立貝柱の煮汁ごと入れることで旨味アップ)
- ボウルにAを入れ、牛乳少々で溶き、残りの牛乳を加えてよく混ぜる。
- AにBを加えて、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。

第4弾



セルフケアシリーズ 「股関節体操」

股関節は立ったり座ったり歩いたりする度に動くため、日常的に負荷のかかる関節です。日頃から運動を行い、筋力を維持しましょう。

\*痛みや腫れが生じた場合は運動を中止し、医師の診察を受けましょう。

①太ももの前の筋肉を鍛える 10回×2セット



仰向けに寝て、片方の膝を立てます。反対の足を伸ばしたままで、立てた膝と同じ高さになるまでゆっくりと上げてゆっくりと降ろします。

②太ももの横の筋肉を鍛える 10回×2セット



台に手を置いて立ち、片足を横にゆっくりと開き、ゆっくりと戻します。股関節の外側を意識しましょう。体が横に傾かないように注意しましょう。

③お尻の筋肉を鍛える 10回×2セット



台に手を置いて立ち、片足をそのまま後ろに上げます。体が前に傾いたり、腰に力を入れ過ぎたりしないように注意し、お尻に力が入るように意識しましょう。