



《発行者》

医療法人畏敬会 井野辺府内クリニック  
 院長：井野邊 義人  
 大分県大分市府内町1丁目3-23  
 TEL:097-533-0255 FAX:097-533-1370  
<http://www.inobe.or.jp/>  
 2016年1月9日発行

医療から介護まで地域住民の生活全体を支えます。

年頭のご挨拶

〜府内総合在宅ケアセンター発足〜

明けまして

おめでとうございます

高齢化社会の到来が何年も前から取りざたされ、超高齢化社会が訪れる二〇二五年問題等も確実に迫ってくる時代となりました。私も医療、介護を担うものとしては、一人で支える介護者の方々の割合が増えることにもなります。従って、我々はサービスを提供する組織として協力し工夫をしてお互いをカバーしながら利用者を支えていかなければいけません。

昨年の当院の大きな改革として、当クリニックの在宅部門をワンフロアーにまとめた府内総合在宅ケアセンターを発足したことが挙げられます。センター長には包括支援センター長であった小倉君が就任しました。今年はその活動の充実を第一目標にして頑張っていく所存です。本日の在宅を支える活動を医療、介護と一体となつて行っていききたい、そう思っております。



ところで、昨年は私の趣味の面でも大きな喜びがありました。私ども畏敬会には『井野辺モンキーズ』(あまりかっこいい名前ではありませんが)というソフトボールチームがあります。約一〇年間ほど細々と活動を続けて参りましたが、昨年の市の秋季大会で初めて準優勝することができました。経験者のいないゼロからの出発でしたが、活動を続ける中で、いろんな方々と出会い、さまざまな仲間が参加してくるようになり、何事にも変えがたい経験をさせていただきました。

多くの協力者に深く感謝しております。勝負の世界は勝ち負けが白黒はつきり付きますので非常に残酷です。どんなに頑張つても結果が伴わず、努力が報われないことは日常茶飯事です。完璧だと思っても安定して勝ち続けることはありえませんが、所詮人間のやることです。勝つたり負けたりの世界です。きっとそれは人生そのものでしょう。謙虚な気持ちや努力を続ける気持ちが無ければ立ちいかなくなりません。そして運命を受け入れる覚悟と強い気持ちが必要されます。まだまだ、その境地には遠く及びませんが、今年も楽しく粘り強く続けていきたいと思っております。



皆様にとりまして、公私ともども充実した一年となりましたようお祈りし、年頭の挨拶とさせていただきます。

院長 井野邊 義人

井野辺府内クリニック 理念と基本方針

【理念】医療から介護まで地域住民の生活全体を支えよう

【基本方針】良質な医療・介護を提供しよう

情報を共有・分析し改善に務めよう

自己研鑽を通じ生きがいのある職場にしよう



管理栄養士の

# わくわくクッキング



遠藤管理栄養士のおすすめメニューのご紹介です。今回は「きな粉を使ったレシピ」です。きな粉は食物繊維やミネラル大豆たんぱく質 大豆イソフラボンなど、栄養素が豊富に含まれていて、生活習慣病の予防や肥満の解消に効果が期待できます。

## 春菊と舞茸のきな粉和え

\*材料四人分\*

- ・春菊 一束(150g)
- ・舞茸 1/2パック
- ・サラタ油 小さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・きな粉 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・濃口醤油 小さじ2



作り方\*

- ①春菊と舞茸は洗って食べやすい大きさに切る
- ②春菊は茹でて水気を絞る
- ③舞茸は炒めて味付けをする(A)
- ④春菊と舞茸は合わせて(B)で味付けをする

\*コメント\*

春菊はカロテン・ビタミン・鉄 カルシウムが豊富、きな粉のたんぱく質や油と合わせる事でカロテンの吸収が高まります。色んな野菜で応用が利きます。きな粉の香ばしさをお試しください。

## さつま芋団子のきな粉かけ

\*材料六人分\*

- ・さつま芋 中1/2個(100g)
- ・絹ごし豆腐 1/3丁強 (150g)
- ・だんご粉 100g
- ・きな粉 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々
- ・黒みつ 大さじ1

作り方\*

- ①皮をむいたさつま芋は切つて水にさらし、レンジで火を通す
- ②ボウルに温かいさつま芋を入れてつぶす
- ③②の中に豆腐を加え合わせ、だんご粉を加えて耳たぶ位の柔らかさになるように混ぜる
- ④沸騰したお湯に、団子の形を作りながら茹で、浮いてきたら氷水で冷ます
- ⑤氷切りした団子にAをまぶし、食べる直前に黒蜜をかける

\*コメント\*

水を使わず豆腐を使用した団子のため、たんぱく質が豊富です。余ったり、味噌汁の中に団子を入れても美味しいです。



# 井野辺府内クリニック ご紹介

## 外来受診のご案内

平日(午前) 9:00~13:00 (受付は8:30~)  
 平日(午後) 14:00~17:30 (水曜・土曜は休診)  
 夜間診療 17:30~19:00 (月曜・木曜・金曜のみ)  
 \*祝・祭日は外来診療を休診いたします。  
 \*禁煙外来:月・水・木・金・土(午前)  
 月・木・金(午後)

## 駐車場をご利用の皆様へ

当院の契約駐車場は \*\*契約駐車場\*\*  
 右記の駐車場となっており、  
 ①中谷ガレージ (高さ制限:1m50cm まで)  
 ②吉村モータープール  
 ③中央ガレージ (トキハ第2パーキング)  
 外来患者様は外来診療が終了するまで無料、入院患者様のお見舞いの方は1時間が無料です。駐車券を受付に持参して下さい。

## 外来担当医一覧

		月	火	水	木	金	土
総合診療	午前	院長	木村	院長	院長	院長	院長
一般内科	午後	院長	石井		院長	院長	
循環器	午前	院長		院長	院長	院長	院長
糖尿病	午後	院長			院長	院長	
呼吸器内科	午後		石井				
心療内科	午前		穴井				

## 関連施設

- ・井野辺病院
- ・介護老人保健施設ふない
- ・府内健診センター
- ・通所リハビリテーション
- ・訪問看護ステーションいのべ
- ・介護保険サービスセンターいのべ
- ・いのべ訪問介護ステーション
- ・ケア付高齢者住宅

ウエルヴィラ府内

### お知らせ

感染症の多い時期です。感染予防のため職員のマスク着用にご理解ください。

### おねがい

当院は禁煙外来を行っています。敷地内は禁煙となっております。ご協力よろしくお願ひします。



### 編集後記

今シーズンには「暖冬」のおかげで一人のクリスマスでも全く寒く感じることも無く、平穩無事にヌクヌクと過ごしていた所、目頭が熱くなる瞬間がありました。

心は北国の吹雪に晒されてもバレンタインデーに向け、「暖炉」のハートを燃やす申年三六歳年男は今年何かを起こします。

(Y O)

# 新型ノロウィルスが大流行の兆し！



## ～インフルエンザにも注意が必要です～

感染症は、病原体、感染経路、個体の条件がそろった時に発症します。

① 病原体とは細菌やウイルス(インフルエンザやノロなど)

\* 病原体への対策は病原体を排出している方の隔離、熱湯、アルコールや次亜塩素酸(ノロウイルスに有効)などの消毒が有効です。



② 感染経路とは飛沫感染(インフルエンザなど)、空気感染(はしか、水ぼうそうなど)、経口感染(ノロウイルスなど)、接触感染(ロタ、ノロウイルスなど)があります。

\* 感染経路の対策には  
手洗い、うがい、  
マスクの着用が  
大切です。



③ 個体の条件とは個々人の抵抗力のことです。

\* 個体の条件には予防接種、規則正しい生活と十分な睡眠をとり抵抗力をつけることが重要です。

☆この三つがそろわないように対策を  
していくことが大切です。

\* 感染症に負けず冬を乗り越え  
ましよう。

## 年に一度は健康チェック

平成二十七年度も残りわずかです。  
今年度、健康診断を受けましたか？

早期発見、早期治療のため年に一回は健康診断を受けるようにしましょう。  
特定健診の受診券がある方は利用してください。

大分市国保の方は平成二十八年三月十八日まで受診可能です。  
高期高齢者の方は平成二十八年三月三十一日まで有効です。

動脈硬化の予防に特定健診受診が大切です。各種がん健診・半日人間ドックも受診可能です。ご予約は当院の二階「府内健診センター」で受付しております。

(特定健診の内容 身長・体重・腹囲・  
血圧・肝機能・脂質・血糖・検尿)



健診のご予約  
お問い合わせは  
こちらまで  
↓  
府内健診センター  
TEL 097-513-5339  
FAX 097-534-8852



## 「タバコをやめたい！」と思ったら、禁煙外外来を受診してみませんか？

禁煙外来



ニコチン依存症の治療を  
健康保険適用で実施しております。  
(保険適用には条件あり)



たばこの煙には四〇〇〇種類以上の化学物質が含まれています。そのうち発がん物質は六〇種類、その他は廃棄ガスや、殺虫剤などに含まれる物質が含まれています。ニコチンの依存症は麻薬と同等でやめることが難しいです。

たばこが深く関わる病気としては、がん、動脈硬化、うつ病、胃潰瘍、骨そしょう症、喘息などがあります。

禁煙は、タバコを吸っていたときよりも明らかにその人の健康状態を改善してくれます

禁煙外来で禁煙に取り組みましょう。

井野辺病院は、東北復興を支援します。  
ボランティア発祥の地OITAから東北に愛と希望とパワーを!!  
**おおいたエイド**

vol.4  
Oita Aid+  
2015年11月8日  
ホルトホール大分 小ホール  
延べ約230人の方がご来場、  
チケット代を含む  
寄付金総額 **476,165円**  
を集める事ができました。  
本当にありがとうございました。  
Facebook Oita Aid

十一月八日、ホルトホールで「おおいたエイド」が開催されました。

「おおいたエイド」は畏敬会理事長 井野邊純一が声をあげて始めたチャリティコンサートです。

チアリーディングやブラスバンド、ロックやネパール民謡など幅広いジャンルの出演と物品販売をしました。

今回の寄付金476,165円は東日本大震災とネパール大震災復興支援のため全額寄付させていただきます。

ご協力ありがとうございました。

# 各事務所を統合しました！ ～府内総合在宅ケアセンター～

お問い合わせは  
お気軽に



井野辺府内クリニックでは高齢者等の在宅生活を支援するため、左記の事業所を運営しています。このたび、各事業所を一フロアーにまとめ「府内総合在宅ケアセンター」として始動しました。些細なご相談でもお気軽にお問い合わせ下さい。

## いのべ訪問介護ステーション

在宅で介護が必要な方が、自分らしく生活ができるよう、また介護している方も無理をせず介護ができるよう、母体施設との連携を取りながらヘルパーによる在宅介護のお手伝いをさせていただきます。

TEL 097-540-5115

FAX 097-534-8980

E mail houkai@inobe.or.jp

## 介護保険サービスセンターいのべ

介護保険法に基づき、要支援・要介護状態の方が在宅生活でお困りのことを、ともに考え、話し合い、その人らしい生活を維持できるようサポートさせていただきます。

TEL 097-537-4788

FAX 097-534-8980

E mail kaigoss@inobe.or.jp

## 井野辺府内クリニック 通所リハビリテーション

1日40名の枠で実施しています。出来ることの発見を支援し、職員ともども力を合わせて目標に向けてお手伝いさせていただきます。

TEL 097-533-6661

FAX 097-533-6662

E mail funaide3@inobe.or.jp



## 訪問看護ステーションいのべ

介護保険と医療保険で、あらゆる在宅療養者を支援します。患者さんには、ご自宅で満足のいく看護の提供を、介護する方には、ご自分の生活を大切にしながら質の高い介護ができるようお手伝いをいたします。

TEL 097-537-4165

FAX 097-534-8980

E mail houkan@inobe.or.jp



介護保険  
サービスセンターいのべ  
管理者 安藤 知恵美

この度、平成二十七年十一月より介護保険サービスセンターいのべの管理者をさせて頂くことになりました。正直責任の重大さに不安で胸がいつぱいですが、でも、気持ちの若さややる気だけは十分持っているつもりです。気が付かないことも沢山あると思いますが皆様のお力添えを頂き頑張ってお返し致します。今後共、よろしくお願ひ致します。

## 職員紹介

府内総合在宅ケアセンター長 小倉 亮一



これまで事務所が別棟でしたが、平成二十七年十一月から「府内総合在宅ケアセンター」として事務所をMCビル一階に統合しました。  
(通所リハビリ除く)  
地域にお住まいの高齢者の皆さまに、生きがいを持ってお元気に過ごしていただけるお手伝いをしていきますので今後よろしくお願ひ致します。



制度利用には事前の手続きが必要ですが、支給対象の方の条件や購入できる品目等その他、制度詳細を確認されたい事がありましたら最寄りの地域包括支援センターか、担当している居宅介護支援事業者ケアマネージャーにお知らせ下さい。

転倒予防に努めていく事が出来る方は多いです。福祉用具を設置して  
必要とせず、身の周りの事が概ね自立されている場合に、  
転倒予防に努めていく事が出来る方は多いです。  
転倒予防に努めていく事が出来る方は多いです。  
転倒予防に努めていく事が出来る方は多いです。

「介護保険サービス」のご利用についてミニミニ情報

知っておいだら、これからもう元気はつうつ！

要介護認定を受けられる方の認定申請に至る要因には、認知症、脳卒中等様々有りますが、中でも「転倒による骨折」「関節疾患」に分類される生活不活発病(廃用症候群)は大きな割合を占めています。  
介護認定を受けていても通所サービスやヘルパーの利用等は特に必要とせず、身の周りの事が概ね自立されている場合に、福祉用具を設置して転倒予防に努めていく事が出来る方は多いです。