

# あすけあい

Vol.99



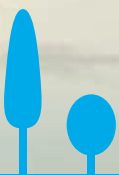
2016年  
7-9月号



## 目次

巻頭言 -熱中症に注意しよう-	P2
健康管理センターからのお知らせ	P3
新入職員紹介	P4
地域福祉関係職員との意見交換会を開催しました	P5
「介護者のつどい」開催案内	P5
院長日記	P6
おすすめ 献立・ロコモ予防	P7
外来担当医表	P8

「おいでん 花火」





内科 医師

ながはしきわむ

長橋 究



## 熱中症に注意しよう

じめじめとした梅雨も明け、夏本番を前に気温がどんどん上がる時期となりました。

これからの季節に世間をにぎわせる病気、それは「熱中症」です。夏の盛りに多いと思われがちですが、気温の上昇に体が適応できず、さらに雨上がりで湿度の高い時期だからこそ特に注意が必要です。

「熱中症」と一言で言われますが、その症状は特徴的なものはありません。軽度ではめまいや立ちくらみ、筋けいれん(こむら返り)が起こりますが、症状が進むと頭痛や吐き気、倦怠感、さらには意識障害や血圧低下なども招く恐れがあります。発症時期も様々で暑い場所にいるときだけでなく、その数時間後に症状が出現することもまれではありません。

熱中症の予防のポイントは言うまでもなく1)暑いところを避ける2)水分と塩分補給の2点です。

屋外での業務だけでなく、農作業や運動をするときでも直射日光を避け、気温の高い日中は控えるようにしてください。また最近では室内での熱中症も増えつつあります。都市部よりは涼しいこの地域ですが、それでも日中の気温が30度を超えることが当たり前になりました。窓を開けて風を通していても知らず知らずのうちに熱中症の危険にさらされてしまうため、できればエアコンなどを使用し室温を下げるようお願いします。

また、水分補給では忘れずに塩分も補給しましょう。流れた汗の中には塩分が含まれており、水分のみの補給では体内のミネラルバランスが崩れ、熱中症症状を引き起こすことがあります。オススメは市販の経口補水液やスポーツドリンクですが、お茶を飲む際は、一切れの漬物を合わせるなど工夫をしてください。屋外活動だけでなく、室内でも気づかないうちに汗をかいています。普段の生活でもいつもより多めの水分補給を心掛けてください。

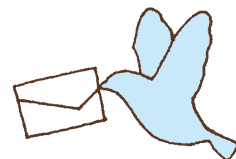
熱中症はいつでも誰でも起きる可能性があります。暑さと水分・塩分補給に気を付けて、今年の夏も乗り切りましょう!



## 健康管理センターからのお知らせ

平成28年度の健診は4月1日から実施しております。

終盤になりますと希望日時でのご予約が取りにくくなりますので健診の予約を考えてみえる方は早めの予約をおすすめします。



また今年度も対象者には豊田市より乳がん・子宮頸がんの無料クーポン券が郵送されています。こちらは6月1日より開始しておりますのでお手元に届いた方はぜひこの機会にご利用ください。

## 年に1度の健診は必ず受けるようにしましょう！

### 足助病院巡回健診について



7月より順次、対象地区に足助病院スタッフが伺います。

医師による健康講話・保健師、看護師による健康相談も行いますので日頃健診を受けていない方だけでなく、検査の結果について聞いてみたいことがあるなど相談のみにも対応させていただきます。

対象地区にお住まいの方ならどなたでも参加できますので、皆様お誘い合わせの上お越しください。多数のご参加お待ちしております。

対象地区、日時等の詳細については回覧板などで案内がまわりますのでそちらをご確認ください。



▲ 医師による講話の様子

### 内容

医師による講話

身体計測・血圧

採血・検尿・健康相談など



▲ 採血の様子



申込み・問い合わせ先

足助病院健康管理センター

Tel 0565-62-1273 (直通)

こだま たつへい  
兒玉 起平



1. 医師
2. 豊田市
3. A型
4. 波乗り
5. 薪割り 太鼓
6. おいでん みりん おどろまい
7. 足助病院を受診される方々の、筋、骨、関節を守るよう頑張ります。

せお あかね  
瀬尾 茜



1. 看護師
2. 豊田市
3. A型
4. ソフトボール
5. 岩盤浴 ドライブ 寝ること
6. 失敗を恐れない。
7. いたらない点多々あると思いますが、日々の努力を忘れず、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

こんどう みう  
近藤 美有



1. 看護師
2. 豊田市
3. A型
4. ソフトボール
5. 音楽鑑賞
6. 何事にも挑戦
7. いたらない所もあり、迷惑をかけてしまうとは思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。

おくむら かりん  
奥村 佳林



1. 看護師
2. 豊田市
3. O型
4. ダンス
5. 買い物 スニーカー ウォーキング
6. マイペース
7. 一生懸命頑張ります！

かわしり ゆい  
川尻 由依



1. 看護師
2. 豊田市
3. B型
4. ソフトテニス
5. 食べること DVD鑑賞
6. 健康第一
7. 笑顔を忘れず頑張ります。よろしくお願いします。

すずき まり  
鈴木 麻莉



1. 看護師
2. 豊田市
3. B型
4. ソフトテニス
5. 模様替え 料理 生物の飼育
6. Never too late (何かを始める時、まだまだ遅くない！)
7. 報連相をおこたらず、患者様には笑顔を忘れない対応のできる看護師を目指して、精進してまいります。

かとう あよ  
加藤 亜代



1. 看護師
2. 豊田市
3. A型
4. バレーボール
5. エレクトーン ペットと遊ぶこと
6. 継続は力なり
7. 誰からも信頼される看護師を目指して頑張ります。これから宜しくお願いします。

ふじわら ちなみ  
藤原 ちなみ



1. 看護師
2. 豊田市
3. O型
4. バドミントン
5. 音楽鑑賞 山登り
6. 一生懸命
7. 明るく元気に頑張ります！よろしくお願いします。

ふてんま りえ  
普天間 理瑛



1. 看護師
2. 豊田市
3. O型
4. バドミントン
5. 映画鑑賞 散歩
6. 明日は明日の風が吹く
7. 何事にも“ありがとう”の気持ちを忘れずに取り組んでいきたいと思っています。

まつい ときえ  
松井 登貴枝



1. 看護助手
2. 豊田市
3. A型
4. バレーボール
5. 小説を読むこと
6. 笑
7. 「ありがとうございます。」という気持ちを忘れず一生懸命頑張ります。

たきざわ こうへい  
滝沢 航平



1. 事務
2. 額田郡幸田町
3. A型
4. ハンドボール
5. バイク 旅行 読書
6. 素直
7. 安城更生病院から来ました滝沢です。まだまだ若いので色々誘って下さい。

ひろもり みさ  
広森 美沙



1. 事務
2. 豊田市
3. O型
4. テニス
5. 音楽鑑賞
6. 笑っていればきっと楽しいことがある。
7. 一日でも早く仕事に慣れるよう精一杯頑張りますので、宜しくお願い致します。

## 「中山間地域における地域福祉関係職員との意見交換会」を開催しました



平成28年3月22日に地域の介護施設・居宅介護支援事務所職員向けに「中山間地域における地域福祉関係職員との意見交換会」を開催し34名のご参加をいただきました。



「看護サマリーについて」アンケート報告の後にグループディスカッションを行いました。居宅や施設に向けてこのような情報がほしい、どのように情報を共有していくとよいか等活発な意見交換が行えました。

多数いただいたご意見を元に福祉委員会で検討していき、患者さん・地域福祉関係職員・病院職員にとってよりよい看護サマリーができるよう努めてまいります。

福祉委員会

## 足助地区 介護者のつどい

家族の介護で困ったり、不安になったり。  
「こんな時どうしたらいいんだろう・・・」「よその家族はどうしているのかな？」  
介護者同士集まって、悩みや苦勞、喜びを話し合ってみませんか？

- |     |   |
|-----|---|
| 対象者 | 高齢者の介護をしている方・介護経験のある方(10名程度)                  |
| 日時  | 平成28年10月5日(金)13時15分～15時 ※13時より受付いたします。        |
| 場所  | 足助病院 南棟 1階 講義室2                               |
| 内容  | 1.整膚を知って、リフレッシュ(仮)<br>講師：整膚美容師 藤澤和子氏<br>2.交流会 |



申し込み・お問い合わせ先 足助地域包括支援センター(足助病院内) 電話番号:62-0683

病院の改築後1年目に、新しくなった病院の披露を兼ねて病院祭を開催しました。今年はそれから2年たちましたので、病院祭のミニ版として音楽祭を催すことにしました。

歌を歌い大声を出すことは健康に良いのです。身体的には呼吸運動をすることで、誤嚥防止につながりますし、精神的にもとても良いと思います。6月4日土曜日、今にも雨が降りそうな空模様を心配しながら午後1時に開会しました。オープニングとして宇宙戦艦ヤマトのテーマが、足助高校吹奏楽部の演奏によって始まり、続いて待ちに待ったカラオケ大会が元気に始まりしました。お年寄りから孫まで、老若男女交えた構成でした。

足助中学のブラスバンド部の演奏は素晴らしくMISSION(ミッション)：IMPOSSIBLE(インポッシブル)のテーマは最高でした。第2部から4部までのカラオケも大変盛り上がり、審査員を務めた小生はじめ、事務部長、足助高校の黒川校長による採点は大変でしたが、(株)第一興商提供のカラオケ器機による採点と審査員の採点を合計して、厳格な結果発表となりました。



栄誉ある音楽祭のカラオケ優勝者は「波止場のポレロ」を唄われた成瀬欣江さんでありました。その他、準優勝2名、衣装部門、パフォーマンス部門、元気はつらつ部門の特別賞もありました。また、足助病院の美人看護課長たちの合唱、旭地区を中心とした地元の山里合唱団の美声も披露されました。



入院中の奥様のために歌い、花束を受け取るご主人

午後1時から4時30分までであったという間に過ぎ、飲食店として出店してくださったクレープ屋さん、五平餅屋さん、カフェなど、非常に盛況でした。幼い子供から中学、高校生、お年寄りが集まり、楽しむ素敵な会であったと主催者は満足しております。

協賛いただいたJAあいち豊田、JA愛知東、JA共済総合研究所、シダックス(株)、(株)第一興商、(株)光洋、味の素(株)、花王プロフェッショナル・サー

ビス(株)、カゴメ(株)に深謝いたします。今後もイベントを通じて皆様とともに楽しむことができることを祈念しています。

## 今月号のテーマ：夏を乗り切る！ピリ辛酢豚

夏になるとおいしいパイナップル！今回はパイナップルを使った酢豚を紹介します。料理に果物を使うなんてありえない！という方もいらっしゃると思いますが、パイナップルにはたんぱく質を分解する酵素が含まれており、お肉の消化を助けてくれる働きがあるんです。一緒に食べて効果的に栄養を摂りましょう！

また、夏になると疲れやすく、体がだるいなどの夏バテに苦しむ方も多くなります。豚肉には疲れの素を消しエネルギーに変えてくれるビタミンB1が豊富に含まれており、バテやすい夏の強い味方です。旬の食材を上手に取り入れれ暑さに負けず元気に過ごしましょう！！

### 《夏を乗り切る！ピリ辛酢豚》

#### 材料 (2人分)

・豚もも薄切り	160g
・片栗粉	少々
・玉ねぎ	100g
・スナップエンドウ	60g
・赤ピーマン	50g
・ベビーコーン	20g
・生パイナップル	100g
・サラダ油	小さじ1
・唐辛子	少量
----- A -----	
・酢	30g
・しょうゆ	10g
・砂糖	20g
・酒	20g
・オイスターソース	10g

#### 作り方

- ① 玉ねぎ・ピーマンは幅1cm程度のくし切り、パイナップルは一口大に切る。
- ② 材料Aを合わせて調味液を作る。
- ③ 薄切り肉を端から丸め、片栗粉をまぶしておく。
- ④ フライパンに油をひき唐辛子を入れ③の豚肉を焼く。火が通ったら一旦豚肉を取りだし、玉ねぎとピーマンを炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら②で合わせた調味液と取り出しておいた豚肉、パイナップルを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に盛りつけて完成。



#### 栄養価 (1人分)

エネルギー	269kcal
たんぱく質	29.4g
脂質	20.4g
炭水化物	7.0g
塩分	1.4g
ビタミンB1	0.88 mg

## Let's ロコモ予防

- ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？
- 骨や筋肉、関節などの運動器が衰えたり傷んだりして、すでに要介護や寝たきりであったり、
- 今後これらになる可能性が高い状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。
- 原因は、加齢に伴う筋力減少や身体バランス能力の低下、運動器疾患などによって引き起こされます。
- そのため、運動習慣を持ち下肢筋力やバランス能力を保つことが予防として重要になります。

### 肩と腹筋をきたえる

前後に足を開き、両手を後ろに  
1・2・3・4で上げて、  
5・6・7・8で戻します。



息をとめずに痛みのない範囲で行いましょう。  
治療中の病気やケガ、体調に不安があるときは  
医師に相談しましょう。

## みんなでやろまい！

### 教室のご案内

院内ではロコモ予防体操倶楽部・脳いきいき倶楽部を行っています。  
内容の詳細や参加希望の方は院内のいきいき支援事務局  
までお問い合わせください。 >>連絡先 (0565)62-4165

#### ロコモ予防体操倶楽部

目的：ロコモティブシンドロームの予防  
日時：毎月第2・4木曜日 11～12時  
場所：当院南棟 講義室  
参加費：300円



#### 脳いきいき倶楽部

目的：認知症の予防  
日時：毎月第1・3火曜日 11～12時  
場所：当院南棟 講義室  
参加費：300円(別途材料費)



# I 外来担当医表

都合により医師が入りかわる場合があります。

		月	火	水	木	金	第1土	第3土	
内科	I 診	早川	都筑	早川	小林	早川	都筑	米田	
	II 診	米田	江崎	米田	長橋	都筑		小林	
	III 診	小林	正木	井出	正木	井出	長橋	井出	
	初診	都筑/長橋	井出/福田	小林1・3・5 長橋2・4	米田/武田	長橋	(交替制)	(交替制)	
	GIF・TV	井出	小林/早川	小林(ドック)	早川	小林	井出/小林	早川	
	午後	中尾	米田	都筑	武田	(交替制)			
小児科	午後	伊藤/中村		中島/中村		鈴木/若野			
外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土	
	午前	長谷川	三宅	長谷川	三宅	三宅	(交替制)	(交替制)	
脳神経外科	午前	柏野	頭痛外来 (柏野)	柏野	ものわずれ外来 (柏野)	柏野	柏野	柏野	
整形外科	午前	I 診	余語	兒玉	兒玉	余語	余語	(交替制)	(交替制)
		II 診	石川	余語1・3・5 石川2・4	石川	石川	兒玉		
眼科		月	火	水	木	金	第1土	第3土	
	I 診	菅	菅	菅	菅	菅	菅	菅	
	II 診	坪井				鈴木	鈴木	鈴木	
	午後	手術	菅	手術	菅	検査			
耳鼻咽喉科	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	
	II 診		西村		谷川				
	午後	佐藤	検査・手術	佐藤2・4・5	佐藤・谷川	検査・手術			
婦人科	午前	尾崎				鈴木			
泌尿器科	午前			岩瀬					
皮膚科	午前		井汲			堀尾			

※医師名横の数字は担当週を表します。また、医師が複数名の欄は交替制となります。

# I 外来診療カレンダー!

※ 第1・第3土曜日(青字)は  
午前からの診療です。

○印は休診日です。

2016年 7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2016年 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2016年 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

その他の診療科や最新情報は  
ホームページをご覧ください。

足助病院

検索

受付時間 / 午前8:00~11:30 午後13:00~16:30 ※毎月保険証の確認にご協力ください。

なお、諸般の事情によりやむを得ず休診及び代診となる場合がございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。  
[初診・予約外の再診の方は、予約者の間に随時入れておりますが、混雑時には長くお待たせすることをご了承下さい。]

愛知県豊田市岩神町仲田20番地 <http://www.jaaikosei.or.jp/asuke/>

愛知県厚生農業協同組合連合会 **足助病院**

TEL0565-62-1211  
FAX0565-62-1820

**地域医療連携課**

TEL0565-62-1219  
FAX0565-62-1229

**居宅介護支援事業所**

TEL0565-62-1228

**足助訪問看護ステーション**

TEL0565-62-0781

**健康管理センター**

TEL0565-62-1273

**足助地域包括支援センター**

TEL0565-62-0683