


ご自由にお持ちください

 足助病院広報誌(季刊発行)

あすけあい

2021年7月号

Vol.119

特集

フレッシューズ！新入職員紹介



【PHOTO:小渡の夢かけ風鈴(小山美里)】

P2…………コロナワクチン予防接種について
P3…………健康管理センターからのお知らせ
P3…………足助病院公式「LINE」開設
P4.5………特集:フレッシューズ!新入職員紹介

P6…………VOICE
P7…………おすすめ献立・Let'sロコモ予防
P8…………診療担当医表

新型コロナウイルスワクチン 個別接種が始まりました!!

足助病院では新型コロナワクチンの個別接種を一般高齢者の方より順次開始しております。ここで、当院での個別接種を希望される方のワクチン接種までの流れについて、また接種後の注意事項について説明いたします。

ワクチン接種までの流れについて

- ① 新型コロナワクチンの予診票・クーポン券がご自宅に届きます。
- ② 足助病院新型コロナワクチン**予約専用ダイヤル (0565)-62-2679** へ電話をかけ2回分の接種予約をお済ませ下さい。(受付時間：平日 9:00～16:00)※病院窓口や代表電話での予約は承っておりません。
- ③ 予約当日、予約時間の15分前までに来院して下さい。
 - ・本人確認書類(免許証や健康保険証等)
 - ・予診票(来院前にご自宅にて記入をお願いします)
 - ・クーポン券

以上3点、一つでも忘れると予防接種が打てなくなりますので、必ずお持ちください。

- 予約が殺到した場合、お電話が繋がりにくい場合がございます。
- 予約のキャンセルや変更等はできませんのでご承知おきください。
- また個別接種ではなく集団接種をご希望の方は、豊田市役所新型コロナワクチンコールセンターへお問い合わせください。



ご自宅に接種券が届いてから予約をお取りください。



事前に



予約専用電話(0565)-62-2679
におかけ下さい。
2回分の予約をお取りします。



当日



予約時間の15分前にお越し下さい。
・本人確認書類
・予診票(記入済みのもの)
・クーポン券
を忘れずにお持ち下さい。

予防接種当日・接種後の注意事項

- 新型コロナワクチン接種の2週間前後は他の予防接種を打つことができません。
- ワクチン接種後は15分以上(過去に重いアレルギー症状を起こしたことのある方や採血等で気分が悪くなったり、失神を起こしたことのある方は30分以上)接種会場で座って体調に変化がないか様子を見て頂きます。お待ちの間もマスク着用、会話を控える等感染対策をお願いします。

接種後すぐに現れる可能性のある症状

アナフィラキシー
蕁麻疹等の皮膚症状、腹痛や嘔吐等の消化器症状、息苦しさ等の呼吸器症状が急に起こる。
血管迷走神経反射
ワクチン接種に対する緊張や、痛みをきっかけに立ちくらみがしたり、血の気が引いて気を失う。
※このような症状が出現した場合は、近くにいるスタッフへお知らせ下さい。

接種後、数日以内に現れる可能性のある症状について

接種部位の痛みや腫れ・頭痛・疲労・筋肉痛・関節痛・悪寒・下痢等

これらの症状の大部分は接種後数日以内に回復しています。

上記は6月末時点での情報により作成しております。
今後ワクチンの入荷状況等によっては変更となる場合がございます。

健康管理センターからのお知らせ

足助病院巡回健診について



令和3年度は7月下旬より順次、対象地区に足助病院スタッフが伺います。
当日は**身長・体重測定、血圧測定のほか、希望者への採血・検尿検査**を実施します。
一部結果を記載してお渡ししますので健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

医師による健康講話、保健師による健康相談を行います。

健康面で気になることや健診結果での疑問点などありましたらお気軽にお声掛けください。

また**今年度より新しく「塩分濃度測定」**を始めます。

お家で食べている味噌汁の塩分濃度をチェックします。

対象地区への案内と一緒に容器を配布しますので、健診当日の味噌汁を容器に入れて会場にお持ちください。減塩のコツやレシピなども配布予定です。

対象地区、日時など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。

足助病院「LINE」公式アカウント 開設しました!!



この度足助病院では、スマートフォンなどで利用できる
「LINE」に公式アカウントを開設しました!

当院からのお知らせやイベント情報、売店の企画等、
皆様のお役に立てる情報を随時配信していきます!
ぜひ「友だち追加」をお願いします!

▼IDで検索

▼QRコード読み取り



@043cxfhx



お友だち追加は
こちらから

愛知厚生連
足助病院

フレッシューズ！ 新入職員紹介

足助病院に勤務することになりました職員を紹介いたします。

職名 名前

- 1 出身地
- 2 血液型
- 3 学生時代に取り組んでいた部活動
- 4 趣味
- 5 好きな言葉
- 6 最後に一言



医師 ながはし さわむ 長橋 究

- 1 足助
- 2 A型
- 3 卓球
- 4 細々と卓球を続けています。
- 5 おもしろきことなき世を面白く。
- 6 縁あって4年振りに帰ってきました。医療を通じて皆さまの生活をより豊かにするべく頑張ります。



医師 あらかわ こうへい 荒川 耕平

- 1 愛知県
- 2 B型
- 3 サッカー
- 4 爬虫類
- 5 なし
- 6 半年間よろしくお願いします。



医師 いのうえ ようへい 井上 陽平

- 1 春日井市
- 2 O型
- 3 バドミントン・陸上
- 4 スキー・絵画
- 5 no problem
- 6 1年間よろしくお願いします。



薬剤師 ささき ひでお 佐々木 英雄

- 1 豊田市
- 2 A型
- 3 卓球
- 4 旅行
- 5 家内安全
- 6 新天地で頑張ります。



管理栄養士 いしかわ ゆな 石川 侑奈

- 1 幸田町
- 2 O型
- 3 テニス
- 4 カフェを巡ること
- 5 感謝
- 6 常に明るく精一杯頑張ります。



保健師 ひび あこ 日比 亜湖

- 1 静岡県菊川市
- 2 B型
- 3 ゴルフ
- 4 ディズニーランドに行くこと
- 5 雨垂れ石を穿つ
- 6 初めての転勤で毎日ドキドキっぱなしです。不慣れなことばかりでご迷惑をおかけしますが、頑張りますのでよろしくお願いします。



看護師 かない ゆきこ 金井 由紀子

- 1 長崎県
- 2 O型
- 3 ソフトテニス
- 4 旅行
- 5 一生懸命
- 6 豊田厚生病院より転勤してきました。引っ越ししてきたばかりで色々不安もありますが、早く仕事を覚えて笑顔で頑張っていきたいと思います。ご指導よろしくお願いします。



看護師 かとう ひな 加藤 日向

- 1 豊田市
- 2 O型
- 3 軽音楽
- 4 車
- 5 ありがとう
- 6 患者さんに寄り添える看護師になれるよう一生懸命頑張ります。



看護師 かざま 風間 ほのか

- 1 豊田市
- 2 AB型
- 3 吹奏楽
- 4 散歩・カメラ・読書
- 5 ありがとう
- 6 何事も丁寧に取り組んでいきたいと思えます。よろしくお願いします。



看護師 ^{あおき} ^{わかな}
青木 若歩

- 1 豊田市
- 2 O型
- 3 吹奏楽
- 4 絵を描くこと・楽器を吹くこと
- 5 ありがとう
- 6 これから大変なこともあると思いますが、一生懸命頑張ります。



看護師 ^{みしな} ^{ふみよ}
三品 文誉

- 1 岐阜県
- 2 A型
- 3 バドミントン
- 4 映画を観ること・ドライブ・旅行
- 5 華金
- 6 至らない点もあると思いますが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



看護師 ^{つくだ} ^{ななみ}
塚田 七海

- 1 豊田市
- 2 A型
- 3 バレーボール
- 4 おいしいものを食べること・カフェ巡り
- 5 華金
- 6 精一杯頑張ります。至らない点もあると思いますがよろしくお願いします。



看護師 ^{こうじや} ^{しずか}
糀谷 静

- 1 豊田市
- 2 O型
- 3 茶華道
- 4 旅行
- 5 おやすみ
- 6 厚生連の職員の一員として、これから笑顔で頑張っていこうと思います。



看護師 ^{かみや} ^{はるか}
神谷 遥佳

- 1 安城市
- 2 A型
- 3 帰宅部
- 4 旅行
- 5 ありがとう
- 6 毎日笑顔で明るく頑張っていきます。



看護師 ^{ばば} ^{あいか}
馬場 愛花

- 1 豊田市
- 2 AB型
- 3 ハンドボール
- 4 スポーツを見る
- 5 幸
- 6 毎日元気に頑張ります。



看護師 ^{やはた} ^{はるか}
八幡 遥香

- 1 豊田市
- 2 A型
- 3 バasketボール
- 4 ドライブ・スポーツ観戦
- 5 華金
- 6 患者さんの思いに寄り添い、毎日笑顔で頑張ります。



事務一般職 ^{さかい} ^{かずみ}
酒井 和美

- 1 兵庫県神戸市
- 2 A型
- 3 なし
- 4 読書・ウォーキング
- 5 一期一会
- 6 今年度より正職員として改めてお世話になることになりました。どうぞよろしくお願いします。



事務一般職 ^{なかの} ^{はづき}
中野 巴月

- 1 豊田市
- 2 B型
- 3 茶道
- 4 読書
- 5 自分の生きる人生を愛せ。自分の愛する人生を生きる。
- 6 早く仕事を覚えて精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



VOICE

09

臨床検査室 臨床検査技師 水野 敦貴



Q1 どんな業務をしていますか？

検体検査の、尿・一般検査部門を担当しています。提出された尿を顕微鏡で観察し、腎臓や膀胱の動き、炎症や細菌感染の有無などを検査しています。検便からは、便に付着した血液成分を検査することで、大腸からの出血の有無を確認します。検査で使用する分析機器の精度管理も行っています。検査室は職員が少ないため、状況に応じて心電図など他部門の業務を行うこともあります。

Q2 なぜ臨床検査技師を目指したのですか？

もともと生物学に興味があり、臨床検査学科の大学に進学したことがきっかけです。当初は臨床検査技師の職業を詳しく知らなかったのですが、大学で勉強するうちに人体を構成、維持する仕組みに関心を持つようになりました。

Q3 業務の中で心がけていることは？

検査の過誤を起こさないことを第一に考えています。臨床経験が浅いので、検査結果に不安を感じた場合は躊躇せず上司の技師に確認を仰いでいます。経験を重ね、自信をもって検査結果を臨床に送れるよう日々業務に励んでいます。担当の業務は、この検査結果は診療にどのような影響を与えるのか、臨床的意義を考えて検査するよう努めています。

Q4 業務中で良かったこと、やりがいを感じたことは？

臨床検査技師は患者様と直接接する機会の少ない職業ですが、電子カルテで患者様の容態を確認しています。患者様に炎症や細菌感染などが起きていれば、検体の性状（見た目）も変化します。そういった結果を臨床へ提出し、適切な治療がなされたことをカルテで確認できると、治療に携わることができたやりがいを感じます。



Q6 趣味はありますか？

最近はおっぱら漫画を読んでいます。活字本も小説や新書学術書等、幅広く読んでいますが、本棚には買うだけ買って未読の本が何冊も差さっています。

Q7 最後に地域の方へメッセージを

当院検査室は、正確な検査結果を迅速に臨床へ提供できるよう業務を行っています。外出しづらいご時世ではありますが、患者様ご自身の体調に少しでも不安が見られたらぜひ当院にお越しください。

おすすめ献立

今年度のテーマ

簡単!○○するだけレシピ - 食卓を彩りましょう -

自律神経は体温を一定に調節する役割を担っています。ところが、気温差の大きい場所を歩きまわることによってバランスが乱れ、食欲低下や消化不良、全身の疲労感など様々な不調感を引き起こす原因につながります。また、夏になると手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物の摂りすぎは胃腸に負担をかけやすいと考えられています。今回のレシピは

冷やし素麺ではなく温かい素麺にさっぱりとした具材を合わせ調味料は麺つゆを用意するだけです。梅干しに含まれるクエン酸は唾液や胃酸の分泌を促し食欲を増進させるといわれています。しかし、塩分が高い食品なので1日1個から2個程度までにしましょう。



あっさり梅おろし
にゅうめん

材料(1人分)

- ◆素麺(乾麺).....50g(1束)
- ◆きざみ揚げ.....10g
- ◆大根.....50g
- ◆かつお節.....適量
- ◆オクラ.....1本
- ◆梅干し.....1個

- A [麺つゆ(2倍濃縮).....30ml
水.....100ml

作り方

- ① 素麺を茹でたら水でぬめりをとる。
- ② 大根をおろし、オクラは軽く茹でたら斜め切りにする。
- ③ 茹でた素麺を器に盛り、Aをかけ具材を盛り付けたら完成。



栄養価(1人分)

- * エネルギー.....247kcal
- * 炭水化物.....47.1g
- * たんぱく質.....7.4g
- * 脂質.....2.4g
- * 食塩相当量.....5.5g

Let's ロコモ予防

みんなで
やろまい!

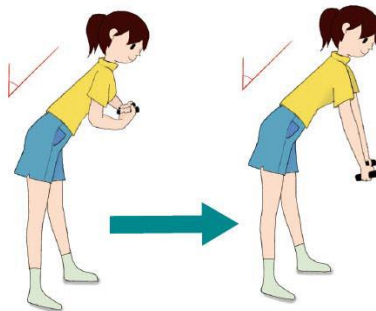
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

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。

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

うでと背中筋を鍛える (背筋、大胸筋、上腕二頭筋)



動かす時は
ゆっくりと

足を開き上体を45度前傾し
1・2・3・4で上げて、
5・6・7・8で下ろす。

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。

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)

■外来担当医表■

※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。
 ※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。※1 火曜日I初診は隔週交替制となります。
 ※2 小児科のみ午後診察は13:30から開始となります。また、予防接種は午後のみとなります。
 ※3 整形外科の午後診察は5月12日より開始します。(予約外診療のみ)

受付
時間

平日 / 8:00~11:30
13:00~16:30

診療
時間

平日(午前) 9:00~
平日(午後) 15:00~[内科、整形外科、耳鼻咽喉科]

各診療科によって診療日及び診療時間が異なります。詳細はお問合せください。

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ちさせていただきます。ご了承ください。

毎月保険証の確認にご協力ください。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
内科	午前	I 診	早川	安藤	早川	小林	米田
		II 診	米田	森下	安藤	長橋	正木
		III 診	小林	正木	鈴木	正木	鈴木
		I初診	河合	鏡味※1 服部※1	宮田	荒川	荒川
		II初診	井上	香川	香川	藤田	藤田
	午後	安藤	森下	米田	藤田	井上	
	専門外来	火 13:30~15:00 江崎		脳神経内科・認知症外来			
		火 13:30~15:00 小林・早川		老年よろず外来			
小児科	午前	上田	上田	上田	上田	上田	
	午後※2	上田		上田		上田	
外科	午前		(交替制)			(交替制)	
整形外科	午前	I 診	余語	余語	石川	太田	余語
		II 診	石川	太田		石川	太田
	午後※3			石川			
脳神経外科	午前	山田	山田	山田	山田	山田	
皮膚科	午前		鳥居			加藤	
泌尿器科	午前	坂元	金田	金田	金田	金田	
婦人科	午前	②④池内			①③⑤(交替制)	鈴森	
眼科	午前 I 診	平井	平井	濱田	柴田	①③鈴木 ②④⑤谷口	
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
		II 診				菅	
	午後	佐藤		②④⑤佐藤	佐藤		

■外来カレンダー■

※○印は休診日です。※2020年4月1日より完全週休2日制となり、土曜日は休診になります。

7月 July 2021年

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	⑳	㉑	㉒
㉓	26	27	28	29	30	⑳

8月 August 2021年

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	⑰
⑱	22	23	24	25	26	⑳
㉑	30	31				

9月 September 2021年

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	㉔
㉕	27	28	29	30		

愛知県厚生農業協同組合連合会 **足助病院 ☎(0565)62-1211** | 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

■愛知県豊田市岩神町仲田20番地 ■FAX:(0565)62-1820 ■HP:https://asukehp.or.jp

地域医療連携課 ☎(0565)62-1219 FAX(0565)62-1229

居宅介護支援事業所 ☎(0565)62-1228

健康管理センター ☎(0565)62-1273

足助訪問看護ステーション ☎(0565)62-0781

足助地域包括支援センター ☎(0565)62-0683

