

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10月号

Vol.120

特集

デリバリー職場体験～病院で働く職業



超小型電気自動車
C+pod

豊田市役所より訪問診療・電気自動車普及事業の一環として
8月25日～9月8日の期間、足助病院に貸与して頂きました。

[写真] 足助病院駐車場PVカーポート

白色：足助病院公用車

青色：豊田市役所より市内の医療機関向けに貸与



P2……………特集:デリバリー職場体験

P3……………最新AI技術を搭載したMRI導入します

P4.5…………VOICE10記念号「医師」

P6……………健診センターからのお知らせ

P6……………新入職員紹介

P7……………おすすめ献立・Let'sココモ予防

P8……………診療担当医表



豊田市立足助中学校へ 行ってきました

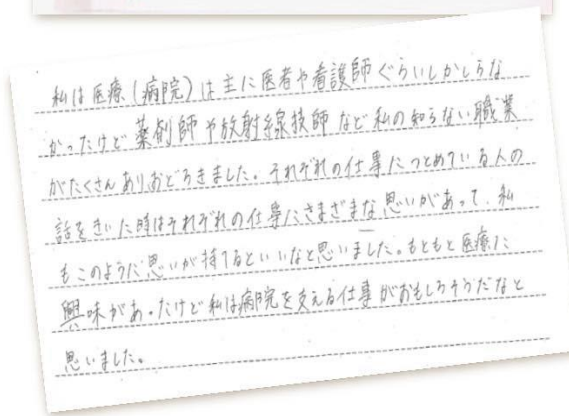
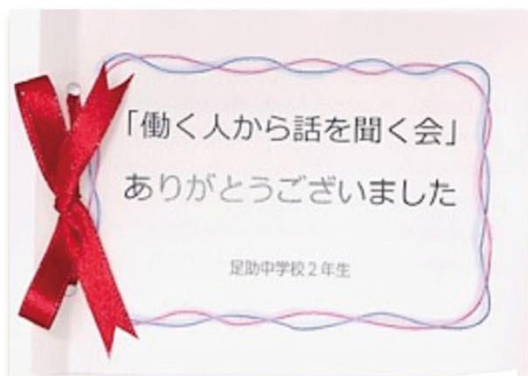
デリバリー職場体験 ～病院で働く職業ってしってる??～



前回の作手中学校への出張職場体験学習に続いて著者の母校である足助中学校へ伺って職業講演会を行いました。今回は、「13歳のハローワーク in 足助病院」と題して病院で働く13の職業についてお話をしました。



今回は趣向を変えて、職員のインタビューを動画で撮影して職員の生の声を中学生の皆さんに見て頂き大好評でした。



皆さんの地域からもデリバリー依頼をお待ちしています。
病院で働く職業を知ってもらい、そして、将来足助病院で共に働けると嬉しいです。

世界初

2021年10月より

最新AI技術を搭載した 患者さんに優しいMRIを導入します！



優しさ

1

短時間撮影が可能！

最新の AI 搭載で短時間でも高画質の画像を提供！

優しさ

2

検査中の音が静かに！

最新の MRI 装置は従来のものと比べて格段に静か！

優しさ

3

トンネル径が広い！

圧迫感が軽減されるので、閉所が不安な方も安心！

この機会に脳ドックを受けましょう！

60歳以上の方には脳委縮度評価を無料でお付けします！

*記憶をつかさどる海馬とその周辺の萎縮の度合いを確認できます

足助病院健康管理センター Tel:0565-62-1273

※検診は予約が必要になります



VOICE

-10 記念号-

日本脳神経外科学会専門医
日本抗加齢医学専門医
ベストボディ・ジャパン主催
モデルジャパン 2020
レジェンドクラス日本大会 5 位

脳神経外科部長・医師 | 山田 隆壽



2019年4月から始まったあすけあいの職員紹介「VOICE」のコーナーは、記念すべき10回目を迎えました。そこで今回はVOICEで初めて医師を紹介します。今回登場して頂くのは、脳神経外科部長・山田隆壽先生です。山田先生は日本脳神経学会専門医で平成30年4月に足助病院に着任されてから、月曜日から金曜日まで毎日午前中の外来を担当して頂いております。また、日本抗加齢医学会専門医の資格もお持ちで、ご自身も筋肉トレーニングをされており、ベストボディ協会が運営する、モデルジャパン2020日本大会・レジェンドクラス（60歳以上）で5位を受賞される等素晴らしい功績をお持ちです。

Q1 足助病院の脳神経外科では、主にどのような診療をされていますか？

診察で神経学的検査を行い、主にMRIで画像診断します。MRI以外でもCTや脳波検査、エコーの検査を行うこともあります。

Q3 足助病院の印象はどうでしたか？

他科の先生、薬剤部、放射線室、リハビリテーション室、栄養管理室、看護部、地域医療福祉連携部の職員の皆様の愛に支えられて脳神経外科は存続しています。とても良いチーム医療ができる環境を与えられていると思っています。

Q2 頭痛症状で悩む方へのアドバイスをお願いします。

頭痛の多くは機能性頭痛で心配いりません。これまで経験したことのないひどい頭痛は脳卒中の可能性があるので大きな病院に急いで受診しましょう。脳動脈瘤は破裂するまで症状のないことが多いので、頭痛のない人でも一度は脳ドックを受診しておきましょう。

Q4 先生ご自身のことで、ご趣味は？

筋トレとバイオリンです。バイオリンは50歳を過ぎてから始めました。自分の好きなクラシック、時には最近の流行りの曲を弾いています。

Q5 先生はどのようなトレーニングをされていますか？

ウエイトトレーニングとヨガです。毎日のルーティンとしては、バーベルやダンベルを使ったトレーニング、腹筋、背筋を行っています。

Q7 高齢者の方におすすめのトレーニングは？

若年者、高齢者にかかわらず、体幹、足腰の運動が重要と思います。腹筋、背筋、スクワット、デッドリフトなどです。

Q9 特別外来について教えてください。

令和3年10月から高性能の新しいMRIが導入されます。脳神経外科では、この新しいMRIが皆様の脳だけでなく脊髄も同時に保険診療として診させていただきます。1回の検査で脳～脊髄(頭からお尻の先まで)撮影をして、それに付随してしっかり神経学的に診察させて頂きたいと思っております。

Q6 アンチエイジングについてアドバイスを頂けますか？

人は生まれてすぐから老化が始まります。しかし、質の良い食事・運動・睡眠で誰でもアンチエイジングできます。睡眠は7時間くらいとるのが理想です。

Q8 今後重点的に取り組んでいきたいことは？

頭のとっぺんからつまさきまで(脳から脊髄・末梢神経まで)しっかり丁寧に診察したいです。

Q10 最後に地域の方へメッセージをお願いします。

足助病院では、10月から新しいMRIが導入されます。新しいMRIでは、比較的短時間でこれまで以上に綺麗な画像を撮影することができます。10月以降午後の特別外来を開設して脳だけではなく脊髄まで、しっかり時間をかけて診察をしていきたいと思っております。是非、脳神経外科の特別午後外来を受診してください。



足助病院公式SNS やっています！

皆さまのお役に立つ
情報をお届けします



facebook

いいね！
お待ちしています





LINE@

友だち
募集中





Instagram

いいね！
お待ちしています



JA愛知厚生連 足助病院

@043cxfhx

@asukehospital

健康管理センターからのお知らせ

暑さもだんだん和らいで秋らしい気配を感じられるようになってきました。

今年度の豊田市特定健診・がん検診受診券の有効期限は令和4年1月31日までとなっていますが受診はお済みですか?まだ受診をされていない方は希望の日にちでの予約が難しくなってきますので早めの予約をおすすめします。

また健診がお済みの方で結果に「D(精密検査が必要)」があった方は医療機関での精密検査が必要です。足助病院で精密検査を希望される場合は予約をお取りしますので下記の電話番号にお問い合わせください。

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

インフルエンザ予防接種のご案内

今年度のインフルエンザ予防接種は平日午後・本館棟2階健康管理センターで行います。
(例年のように平日の午前中に南棟1階講義室では開催いたしません。)

- 問診会場の密を避けるため、問診票の事前記入にご協力お願いいたします。
- 来院前、ご自宅での体温測定にご協力ください。

※小児科については例年通りとなります。

インフルエンザ予防接種の開催時期や申し込み方法は、
足助病院ホームページ▶<https://asukehp.or.jp/>
でご確認お願いいたします。



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



看護師 すぎもと かほ 杉本 果穂

- 1 豊田市
- 2 A型
- 3 卓球
- 4 旅行
- 5 人生は一度きり
- 6 早く足助病院に慣れて皆さんの力になれるように頑張ります。よろしくお祈りします。



看護助手 ムハンマド マスドゥキ スライマン

- 1 インドネシア
- 2 A型
- 3 バドミントン
- 4 バドミントン・料理・釣り
- 5 七転び八起き
- 6 介護のことはまだわかりませんが、これからがんばりますのでどうぞよろしくお祈りします。



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 -

食物繊維は野菜や海藻などの植物性食品に多く含まれます。水に溶ける水溶性食物繊維と溶けにくい不溶性食物繊維に分けられ、それぞれ働きが異なります。水溶性食物繊維は糖質の吸収を緩やかにしたり、コレステロールを体外へ排出します。不溶性食物繊維は腸の蠕動運動を活発にし排

便を促します。日本人の食事摂取基準(2020年版)では、1日あたりの目標量は75歳以上で男性20g以上、女性17g以上となっており、紹介したレシピは2.0g含まれています。また、包丁を使わず手軽に作れるのが特徴です。

こんにゃく
金平

材料(1人分)

- ◆ つきこんにゃく 50g
- ◆ 塩 少々
- ◆ 人参 10g
- ◆ ごぼう 10g
- ◆ ごま油 4g
- A { みりん 12g
- 醤油 10ml
- ◆ 炒りごま 0.5g (小さじ1/4)

作り方

- ① つきこんにゃくは熱湯に塩を加え1分程下茹でする。
- ② ごぼうは丸めたアルミホイルで皮の汚れをとり、ピーラーで千切りにしたら水にさらす。
- ③ 人参もごぼう同様にピーラーで千切りにする。
- ④ フライパンにごま油をひいて①②③を炒める。
- ⑤ つきこんにゃくの水分が飛んだらAを加えて炒め、味がなじんだらごまをかけて完成。



栄養価(1人分)

- * エネルギー 88kcal
- * 炭水化物 9.9g
- * たんぱく質 1.2g
- * 脂質 4.3g
- * 食塩相当量 1.5g

Let's ロコモ予防

みんなで
やろまい!

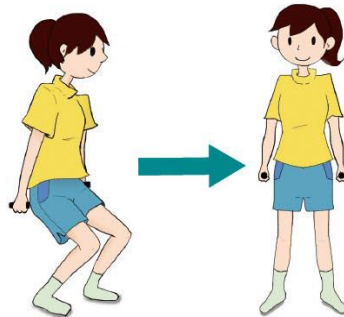
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

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。

ももとおしりの筋を鍛える (大腿四頭筋、大殿筋)



動かす時は
ゆっくりと

足を肩幅に開きかかとをつけ背すじを伸ばしながら、1・2・3・4でしゃがんで、5・6・7・8で立つ。

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をさせていただきます。

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	小林真	米田
		II 診	米田	森下	安藤	長橋	正木
		III 診	小林真	正木	鈴木	正木	鈴木
		I初診	河合	鏡味※1 服部※1	宮田	小林絢	小林絢
		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		安井	真柄	
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(~10月) 梅村(11月~)	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。

10月 October 2021年

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

11月 November 2021年

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

12月 December 2021年

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

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	
--	---	--	---