

ご自由にお持ちください



足助病院広報誌(季刊発行)

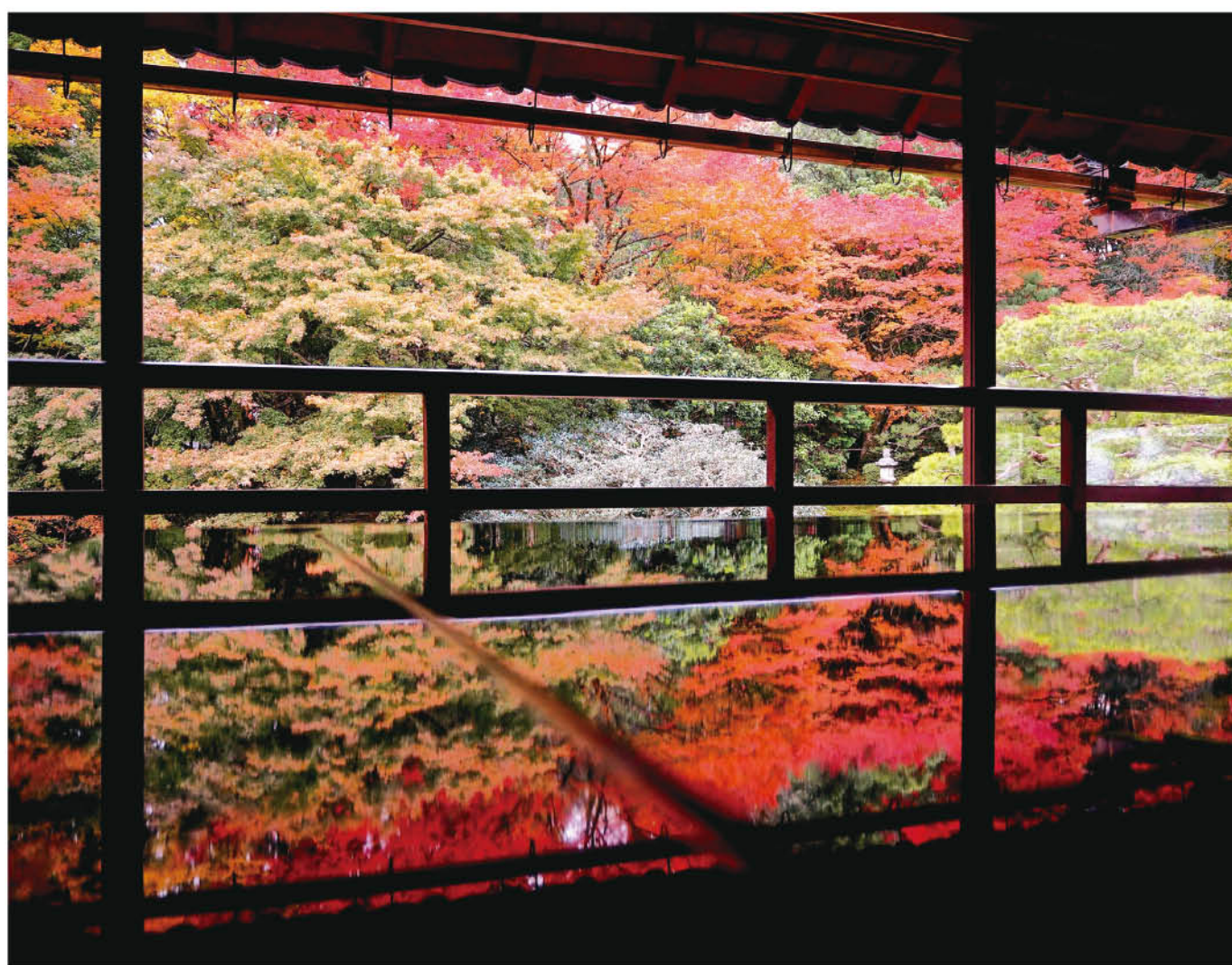
# あすけあい

2023年10月号

Vol.128

特集

第8回 足助病院 病院祭を開催します



【PHOTO:旧竹林院の机もみじ】

P2……生活習慣病と健康寿命について

P3……足助ラジエーションハウス便りVol.7

P4,5……特集:第8回足助病院 病院祭を開催します

P5……診療日変更のお知らせ

P6……健康管理センターからのお知らせ

P7……おすすめ献立

P7……口コモ予防

P8……診療担当医表

# 生活習慣病と健康寿命について

生活習慣病とは、食事、運動習慣、飲酒、喫煙など普段の生活習慣の偏りが原因で発生する病気のことを指します。代表的な病気には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などがあります。それらのお薬を飲んでいらっしゃる方も多いのではないかと思います。しかし生活習慣病は、特に何も困っていることはないからと通院を中断してしまったり、治療を放置すると重度化し、命にかかわるような合併症を引き起こす可能性があります。そのため、日常生活の中で予防に努めることが大切です。

では、生活習慣病の予防には何が必要でしょうか。

健康な体を維持するためには、適度な運動、バランスのとれた食生活、十分な睡眠、ストレス管理が必要です。特に、運動は、血液の循環を良くし、生活習慣病の予防に効果的です。また、野菜や果物などの栄養素をバランス良く摂ることが、健康維持にとっても大切です。

さらに、病気になってから治療しても、元の健康な状態には戻りにくいのです。高齢になってからも、生活習慣を見直し、健康で長生きすることが大切です。簡単なことでも、毎日少しずつ積み重ねていくことが大切です。

生活習慣病は、健康寿命を縮める原因となります。健康寿命とは、長生きするためだけでなく、健康な状態で生活を送り、自分らしい生活を実現することができる期間のことをいいます。ですので、生活習慣病の予防に努め、健康的な生活を送り、健康寿命を伸ばすことを目指しましょう。

最後に、生活習慣病の予防には、一人で対処することは難しいです。皆さんがご自身で継続的に健康管理を行うことはもちろん大切ですが、また、病気の早期発見や適切な治療を受けるためにも、定期的な健康診断を受けることをおすすめします。健康的な生活を維持するために、皆さんが健康であり続けることを願っております。



# 足助ラジエーションハウス便り vol.7

## ～胃検査の勧め～

ようやく暑さも収まって、いよいよ秋本番。

読書の秋?スポーツの秋?食欲の秋?

皆さんはどんな秋を過ごされますか?

私はやはり、食欲の秋でしょうか?

栗に松茸、新米に秋刀魚、いやいや自然薯かな。

話はずきませんが、食べることは命の源。

秋の味覚にも誘われず、食欲もわかないなんてことはありませんよね。

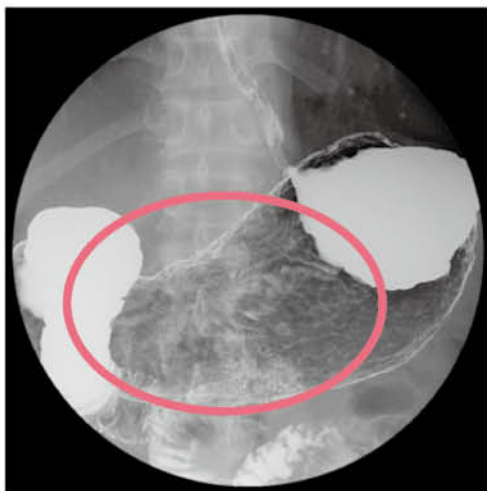
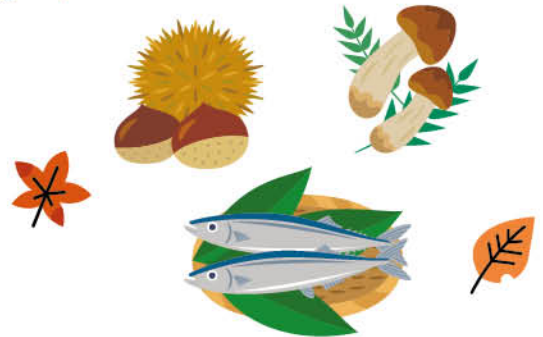
ちょっと待ってください。しっかり食べられるように消化器官もチェックしましょう!

足助病院には、健康診断に胃のバリウム検査、胃カメラ検査がありますよ。

画像は胃のバリウム検査の写真です。一見わかりにくいかも知れませんが、よ～く見ると大きな病気が映っていますよ。

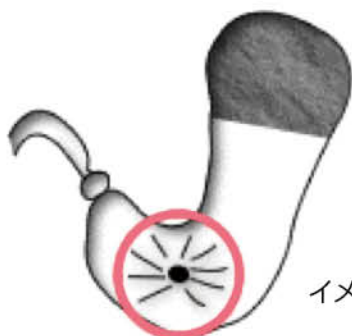
健康もしっかり食べられて保てるものだと思います。

億劫ではありますが、ここで一丁検査を受けてみませんか?

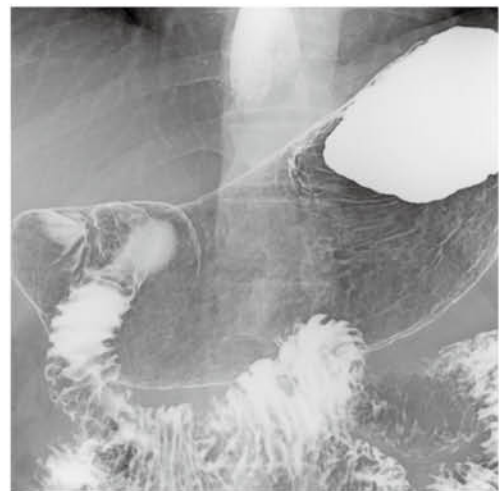


胃 異常画像

【胃のひだが一ヶ所に集中】



イメージ図



胃 正常画像





第8回

# 足助病院・病院祭

∞(無限大)に広がる幸せの **輪** **和**

2023年10月15日 日  
9:30~15:30

場所 足助病院 本館棟1・2階  
南棟1階・駐車場

駐車場は足助警察署西側(岩神の湯跡地)をご利用ください。

お子さま限定  
お菓子プレゼント  
※数に限りがございます



## ステージ

- キューバ音楽
- サックス演奏
- バイオリン演奏
- 落語
- ダンス
- ジャズバンド

## 屋内イベント

- 屋内キッズコーナー (ボーリング・輪投げなど)
- パネル展示
- 福祉フロア  
フラトレ・ミュージックケア  
地域の高齢者手作り作品の展示  
射的・アロマハンドマッサージなど

## たべもの

- やきそば
- フライドポテト
- フランクフルト
- ジュース
- パン
- 防災調理実演

## 健康チェック

- 体組織測定
- 睡眠時無呼吸検査機械の展示
- ボッチャ体験・歩幅測定など
- 骨密度測定(先着順)
- JMS乳がん検査(要予約)

## 屋外イベント

- ふわふわドーム
- 車輛展示(パトカー・救急車)
- 展示  
モバイルトイレ  
カプセルベッド  
ドローン

12:00~  
笑方箋による  
お医者さん体験



※イベント内容は都合により変更となる場合がございます。

JA愛知厚生連  
足助病院

〒444-2351  
愛知県豊田市岩神町仲田20番地  
TEL (0565) 62-1227 足助病院企画課

お問合せ先

4 あすけあい



多忙な平日をお過ごししの女性の皆様へ

10月15日 2023年

9:00~14:30

J.M.S

足助病院祭と同時開催!!

日曜日に乳がん検査を受けられる日です

病院に遊びに来るついでに乳がん検診をどうですか?



当日病院祭の一部で使える金券付き♪

検査は通常通り有料ですが年齢やクーポンでお得になります

検査はマンモグラフィのみ

- ①豊田市発行の受診券をお持ちの方 2,400円
- ②豊田市発行の受診券をお持ちでない方 4,400円
- ③豊田市発行の無料クーポンをお持ちの方 無料
- ④40歳未満の方 4,400円

事前申込必要

健診センター・総合受付・放射線科にて対応しますので直接お問い合わせいただくか、下記にお電話ください。

☎ 0565-62-1273(健診センター)



詳細のページはこちら

J.POSH

日本乳がんピンクリボン運動

認定NPO法人J.POSH

https://www.j-posh.com/

J.M.Sサイト

https://jms-pinkribbon.com/



J.M.Sサイト

診療日変更のお知らせ

泌尿器科・婦人科の診察日が下記の通り変更となります。

泌尿器科(午前診察のみ)

	月	火	水	木	金
～9月まで	○	○	○	○	○
10月以降	第2月曜日のみ	○	○	○	○

婦人科(午前診察のみ)

	月	火	水	木	金
～10月まで	第2・4 ○	×	×	第1・3・5 ○	毎週 ○
11月	第2・4 ○	第1・2・4 ○	×	×	毎週 ○
12月以降	第2・4 ○	第2・4 ○	×	×	毎週 ○

※休診等につきましては、ホームページやお電話でご確認ください。

# 健康管理センターからのお知らせ

令和5年も終わりが近づき年末年始の忙しい時期がやってきます。

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6年1月31日までとなっておりますが受診はお済ですか？

毎日忙しく過ごされているかと思いますが、体のメンテナンスとして1年に1度は健康診断を受けることをおすすめします。

また健診を受診して精密検査依頼書が同封されていた方は、放置せず結果を持って再検査へ行っていただくようお願いします。

当院で再検査を希望される場合は、健康管理センターで各科の診察の予約をお取りしています。

どこに受診すればいいかわからない、結果に記載されている所見の意味を知りたいなどありましたら健康管理センターへお気軽にお問合せください。

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

## 栄養管理室の川瀬文哉さんが 日本栄養改善学会から奨励賞と 若手学会発表賞(最優秀賞)を受賞しました。

足助病院栄養管理室の川瀬文哉さんが、日本栄養改善学会から奨励賞を受賞しました!奨励賞は栄養学に関する学術研究で将来性のある業績を上げた40歳以下の者に授与されるものです。2023年9月1日から3日に名古屋国際会議場で開催された第70回日本栄養改善学会学術総会では、9月1日に開催された授賞式で授与を受け、受賞講演を行いました。さらに、川瀬文哉さんはその第70回日本栄養改善学会学術総会において100を超える演題エントリーの中から若手学会発表賞候補演題セッションに選出され、9月2日に行われた研究発表審査では、6名の候補者の中から見事最優秀賞を受賞し、ダブル受賞となりました。

### 〈川瀬コメント〉

この度、栄養学において日本で最も歴史ある学会の一つである栄養改善学会から大変栄誉ある賞を2つもいただき、大変嬉しく思っております。この研究は足助病院でさまざまな皆様のご協力のおかげで実施してきたものであり、関わる全ての方々に感謝いたします。この研究結果は先日英文原著論文としてアクセプトされており、今後もこのように足助から世界中の栄養管理に貢献できるような研究成果を発信していきます。



# おすすめ献立

## 今年度のテーマ

### はじめよう! 減塩食 - 減塩成功への道 -

減塩について、どのように行ってよいのか、悩まれている方もいるのではないのでしょうか?今回は始めやすい減塩のコツを5つご紹介します。  
①酸味を加える。レモンやお酢に含まれる酸味や風味により、塩が少なくてもおいしく召し上がれます。  
②香辛料や香味野菜を使用する。胡椒やカレー粉のような香辛料は風味が増すことで、塩味がなくても満足感を得られます。また、味が際立つにんにくや生姜もおすすです。  
③「かける」よりも

「つける」を意識する。お豆腐やお刺身などの食材に直接調味料をかけるのではなく、つけることで調味料の量を控えることができます。  
④減塩、無塩タイプの調味料に変更する。商品によっては同じ使用量でも、半分以上減塩できる場合があります。  
⑤濃い味付けは1食に1皿までにする。いきなり全ては難しい方も塩分控え目の料理を取り入れながら、味付けを変更していきましょう。ぜひお試しください!



### タラのホイル焼き

#### 材料(1人分)

- ◆タラ ..... 80g
- ◆酒 ..... 5g
- ◆玉ねぎ ..... 30g(1/8個)
- ◆にんじん ..... 20g
- ◆しめじ ..... 20g
- ◆胡椒 ..... 0.03g
- ◆ポン酢 ..... 9g
- ◆にんにく(おろし) ..... 3g
- ◆バター ..... 5g
- ◆レモン ..... 10g
- ◆パセリ ..... 0.1g



#### つくり方

- ① タラにお酒を振りかける。
- ② 玉ねぎとにんじんは食べやすい大きさに切り、しめじはばらしておく。
- ③ アルミホイルの上に玉ねぎ、タラ、にんじん、しめじの順にのせる。
- ④ ③に胡椒を振りかけ、ポン酢とおろしたにんにくを混ぜ合わせてかける。
- ⑤ バターを上のにのせてアルミホイルを包む。
- ⑥ 鍋にお湯を入れ、蓋をして10分程蒸し焼きにする。

#### 栄養価(1人分)

- \* エネルギー ..... 133kcal
- \* 炭水化物 ..... 8.6g
- \* たんぱく質 ..... 15.5g
- \* 脂質 ..... 5.2g
- \* 食塩相当量 ..... 0.9g

## Let's ロコモ予防

みんなで  
やるまい!

### 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。

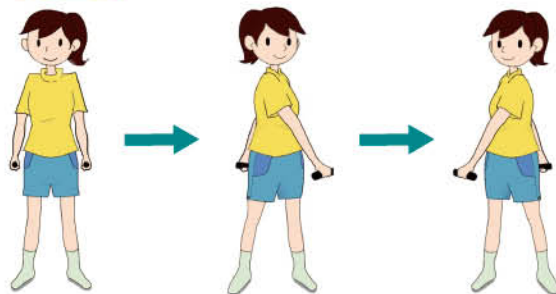
原因は、加齢に伴う筋力減少や身体バランス能力の低下、運動器疾患などによって引き起こされます。そのため、運動習慣を持ち下肢筋力やバランス能力を保つことが予防として重要になります。

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。

### お腹の筋を鍛える(外・内腹斜筋)

動かす時は  
ゆっくりと

正面を向いて上半身のみ左右交互に1・2・3・4で回して、5・6・7・8で回す。



#### ■教室のご案内

参加希望の方は  
(株)三河の山里コミュニティパワー  
(0565-61-2771)  
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 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。  
 ※2 月曜日の診察は、令和5年10月より第2月曜日のみの診察となります。  
 ※3 受付時間:8:00~12:30、診療時間:10:00~13:00 ※4 受付時間:13:00~16:00、診療時間:13:30~16:30

受付時間	平日 / 8:00~11:30	診療時間	平日(午前) 9:00~
	13:00~16:30		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たせすることをご承知ください。 **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 富博	安藤 望	早川 富博	小林 真哉	米田恵理子
		II 診	米田恵理子	森下 真圭	安藤 望	長橋 究	正木克由規
		III 診	小林 真哉	正木克由規	鈴木 幹三	正木克由規	高原 梨恵
		I初診	(交代制)	(交代制)	宮田 靖志	(交代制)	(交代制)
		II初診	(交代制)	加藤 千博	加藤 千博	藤田 浩平	藤田 浩平
		III初診		(交代制)	(交代制)		
	午後	森下 真圭	加藤 千博	米田恵理子	藤田 浩平	(交代制)	
専門外来	毎月第①③火	13:30~15:00	江崎 洋江	脳神経内科・認知症外来			
	毎週火	13:30~15:00	小林 真哉・早川 富博	老年よろず外来			
小児科	午前	上田 晶代	上田 晶代	上田 晶代	上田 晶代	上田 晶代	
	午後※1	上田 晶代		上田 晶代		上田 晶代	
外科	午前	白井 量久		(交代制)		(交代制)	
整形外科	午前	I 診	(交代制)	余語 鎮治	石川 茂樹	太田 周介	焼田有希恵
		II 診	石川 茂樹	太田 周介		石川 茂樹	太田 周介
	午後			石川 茂樹			
皮膚科	午前		山本 礼	渡邊 大起		奥田佳世子	
泌尿器科	午前	周 志強※2	金田 大生	金田 大生	金田 大生	金田 大生	
婦人科	午前	②④(交代制)	5ページ参照		5ページ参照	鈴森 伸宏	
眼科	午前	平井 研登	河野伸二郎	山本 敬子	山本 敬子	濱田 瑞綺※3	
	午後※4	西垣 誠士※4					
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟
		II 診				菅 太一	
	午後	佐藤 弘盟		②④⑤ 佐藤 弘盟	佐藤 弘盟		

# ■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 2023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	25	26	27	28
29	30	31				

11月 November 2023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	25
26	27	28	29	30		

12月 December 2023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	25	26	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**

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

<b>地域医療連携課</b> ☎(0565)62-1219 FAX(0565)62-1229	<b>居宅介護支援事業所</b> ☎(0565)62-1228 <b>健康管理センター</b> ☎(0565)62-1273	<b>足助訪問看護ステーション</b> ☎(0565)62-0781 <b>足助地域包括支援センター</b> ☎(0565)62-0683	
--	---	--	---