



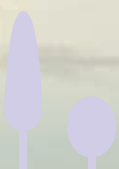
あすけあい



目次

巻頭言 ー謹賀新年(2017)ー.....	P2
保健師からの一言・各種健康診断を受診される皆様へ.....	P3
新入職員紹介.....	P3
フィリピンからの介護福祉士候補者受け入れについて.....	P4
第1回放射線技術科便り.....	P5
足助地区 介護者のつどい・認知症家族交流会.....	P6
院内コンサートを開催しました.....	P6
おすすめ献立・ロコモ予防.....	P7
外来担当医表.....	P8

「三ヶ根山 スカイライン」





院長 早川 富博



謹賀新年（2017） —寛容、人権、教育—

皆様、明けましておめでとうございます。

世界中で、今も人権を否定する出来事—非寛容が起こっています。その最たるものは戦争です。基本的人権を踏みにじる最悪の行為です。民族間の争い、宗教間の争い、国家間の争い、ともに相手を認めない非寛容さから起きています。最終的には人を殺しても良いという戦争になります。人は、生来、自分の優越性を誇示することが好きなようです。その個々が集団を形成し、部族間、宗教間を差別化することで、その優越性を争うのでしよう。

人権を尊重することは寛容につながります。逆に人権尊重せずに、人を区別して、さらに差別することで寛容さが消失します。区分して、それに余分な付加価値をつけると差別になります。昨年は非寛容の嵐が吹きました。アメリカの大統領選挙の顛末、移民拒否、ヘイトスピーチ、など枚挙にいとまがありません。差別イコール非寛容です。

一方、人間における男女の違いは明白で、その関係は差別の歴史であるとも捉えられますが、男女間での戦争は一度も起きていないように思います。種族繁栄のためには欠かせないパートナーだからでしょうか？それとも男女間には寛容の精神である愛情があるからなのでしょうか？ 否、男女間は愛憎劇のるつぼです。古代神話から現代小説に至るまで、男女間の寛容・非寛容は永遠のテーマであります。しかし個々で相手を抹消する（殺人事件）ことはあっても集団ではありません。男女間の愛と寛容は同じでレベルではないのでしよう。

2者択一、曖昧さをなくす単純化、正悪（決定）の即断、時は金なりで思考が寸断され、課題の洗い出しから決定までが短絡化してきています。物事を多面的に、かつ深く考えることが放棄されています。多様な考え方を学び、それを認めるには時間がかかります。それが教育の本質で、最も重要であるにもかかわらず、軽視されているように感じます。

いじめ問題の本質は、「人権尊重」教育の欠落によるものでしょう。福島から避難してきた子供に対する、「汚い」「感染する」「菌」など言うようないじめは、子供だけの問題でなく大人の問題です。物事を科学的に考えるという教育がなされていないからです。教育が人を作る基本です。家庭、学校、社会全体でのお互いを教育し学び合うという姿勢が重要と考えます。お互いを尊敬し合わなければ寛容の精神は育ちません。

まずは伴侶、家族を尊敬し、職場の同僚を尊敬し、患者さんとその家族を尊敬することで、今年も健康で過ごし、皆様とともに、楽しく1年を過ごすことができることを祈念します。



保健師からの一言



あけましておめでとうございます。
年末年始は「いつもと違った過ごし方」をする時期。この時期に“体重が増えちゃった～！”なんて人も少なくないのではないのでしょうか。そこで、この時期にできる食事のちょっとしたポイントをご紹介します。

ポイントその① 餅の食べ過ぎには注意!



市販の切り餅1個（50g）のカロリーは120Kcalなのにたいして、ごはん1杯（150g）のカロリーは240Kcalです。つまり餅2個でごはん1杯分のカロリーと一緒になります。1回の食事で餅は2個にとどめた方がよさそうですね。

ポイントその② なべ料理は食材の宝庫!



寒い時期にはやっぱり鍋料理ですね。鍋料理は豆腐・魚・肉など様々な食材を使っています。これに野菜を加えれば、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどをバランスよく摂ることができますよ。

ポイントその③ ミカンやお菓子はなるべく遠くに置く!



「こたつでミカン」はこの時期定番ですね。ミカン1個のカロリーは約40Kcalで、3個食べたら切り餅1個分のカロリーに匹敵します。つつい手が伸びて何個も食べがちなので、こたつから出ないと取りに行けないところに置くことで、食べ過ぎを防ぐことができます。

各種健康診断を受診される皆様へ

企業・就職先に提出される健康診断は、昨年12月より予約での対応に変更しております。また、診断書も当日のお渡しができかねますので提出日まで余裕をもってご予約ください。予約時に検査内容・指定用紙の有無などお聞きしますので、提出用紙等をお手元に準備してご連絡ください。

申込み・問い合わせ先 足助病院 代表 Tel 0565-62-1211



新入職員紹介

すぎもと まみ
杉本 麻美



職種 看護師

出身地 豊田市

血液型 O型

趣味 読書、数独

学生時代の部活動 卓球部

好きな言葉 感謝

ひとこと 足助高校出身です。地元の皆様と沢山お話していきたいです。

のぶとう しんご
信籐 慎吾



職種 ソーシャルワーカー

出身地 名古屋市

血液型 O型

趣味 珈琲屋巡り、好みのワイン探し

学生時代の部活動 漕艇部

好きな言葉 気づき

ひとこと チャレンジ精神を恐れません。温かい目で見守ってください。

わたなべ ひでのぶ
渡邊 英将



職種 作業療法士

出身地 豊田市

血液型 B型

趣味 映画鑑賞

学生時代の部活動 サッカー部

好きな言葉 努力

ひとこと 一日でも早く皆様のお役に立てるよう、努力していきます。

フィリピンからの介護福祉士候補者受け入れについて

足助病院では平成24、25年度にフィリピンのミンダナオ国際大学から介護研修生の受入れを行いました。現在その内の第1回介護研修生1名が3階西療養病棟で働きながら介護技術を学び介護福祉士の国家試験合格を目指しています。そしてこの度、第2回介護研修生2名が昨年11月30日に足助病院に着任しました。第1回介護研修生と同様、日本で介護福祉士として働く事を目標に、3年後の国家試験合格に向け日々仕事と勉強に励んでいます。



JPEPA 外国人介護福祉士候補者スケジュール

・平成28年11月30日 足助病院着任

3年の間に日本語・介護技術・国家試験の勉強を実施

・平成32年1月 介護福祉士国家試験受験

合格：介護福祉士として継続的に足助病院で就労

介護福祉士候補者紹介

ヘロナ アケミ

職種 看護助手

出身地 フィリピン

血液型 O型

趣味 言語を勉強すること

学生時代の部活動 ボランティア活動

好きな言葉 Thank you

ひとこと 習ったことは仕事に生かしたい
と思います。これからも頑張りたいと思います。



ヘロナ ユミコ

職種 看護助手

出身地 フィリピン

血液型 O型

趣味 英会話

学生時代の部活動 ボランティア活動

好きな言葉 こんにちは!

ひとこと 仕事をはやくできるようにこれ
から頑張ります。



以前足助病院で2ヶ月間研修していたこともあり顔見知りの職員も多く、また日本語に関しては日常で使用する会話や読み書きには支障はありません。日本の生活習慣に積極的に溶け込んで日本の文化に対する理解を深めています。これからもよろしくお願いします。

第1回 放射線技術科便り ~放射線の利用と防護~

放射線とは、目に見えないものですが、私たちは日常生活の中で、絶えず放射線を受けながら暮らしています。この放射線にはエックス線やガンマ線など多くの種類があり、その性質やエネルギーの違いを利用して医療、農業、工業などさまざまな分野で利用されています。

医療分野での放射線利用

病変を発見するために様々な検査に利用されています。

【当院で行っている検査】

- ・X線(レントゲン)検査
- ・マンモグラフィ検査
- ・胃透視(TV)検査
- ・骨密度検査
- ・CT検査



農業での放射線利用

病気や害虫に強くするため花や果物の品種改良に利用されています。

例えば、じゃがいもの発芽防止などに放射線が用いられています。



工業での放射線利用

空港の手荷物検査(透視)・紙や鉄板の厚み測定などに利用されています。

また、皆様が普段乗られている車のタイヤの耐久力を上げるために放射線を使うことがあります。



私たち診療放射線技師は、医療分野において、上記のような検査で放射線を取り扱っています。放射線を取り扱う専門家として、患者様の被ばくや防護について考え、日々業務を行っています。

放射線防護について

- 患者様の被ばく(不利益)を可能な限り低く抑え、かつ病気の早期発見(利益)に努める。
- 画像診断において、良好な画質を得るためにはある程度の線量が必要となるが、各検査において一定のガイドラインに沿って線量設定を行い、不必要な被ばくを避ける。
- 人が放射線を被ばくする時の線量は、適切な限度を超えるべきではない。ただし、医療被ばくにおいては、線量に限度はない。^{注)}

注) 医療被ばくとは、診断や治療のために放射線を浴びることです。被ばくによる不利益よりも、病気の早期発見やがん治療の成果等の利益の方が大きいと考えられた場合、医療被ばくにおいて線量限度はありません。

第2回は、自然にも放射線があることをご紹介します。



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29年2月13日(月)10時15分～12時 ※10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. 「認知症の理解と予防」
講師：認知症ケア専門士・看護師 林明美氏
2. 交流会

認知症介護家族交流会

認知症に関心のある方、認知症の方を介護しているご家族が、互いに悩みを相談し、
情報交換ができる場として、認知症家族交流会を開催します。

「認知症に関心がある」
「認知症の家族の介護に悩んでいる」
「介護している仲間がほしい」
そんな方はぜひご参加ください。



- 日時 平成29年3月29日(水)14時00分～16時00分
場所 足助まめだ館
参加費 無料
内容 1. 「ひまわりノートとあんしんガイドの活用について」
講師：認知症かかりつけ医 小石川 功 先生
2. 交流会
申込み 3月24日(金)までに電話にて受付します。

小石川先生から
直接お話を聞く
チャンスです！



【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） ☎ 62-0683

院内コンサートを開催しました。



10月25日(火) コールメイフル、The Oakland



11月22日(火) 足助高校



12月19日(月) 愛知県医師会交響楽団

お答え
します！

Q:2:00からロビーにて合唱や演奏があり楽しい雰囲気の中で昔から伝わる歌を口ずさんでリフレッシュできました。ありがとうございました。

A:心温まるメッセージありがとうございます。ミニコンサートは患者様に楽しんでいただきたいと各団体より申し出があり、開催させていただきました。お喜びいただけて幸いです。出演者も練習の成果を皆様の前で披露できて喜んでみえます。

今後も当院ではコンサートを随時開催致しますので、ご都合がよろしければ、是非お越しください。



今月号のテーマ：寒い冬は豆乳うどんで体ぽかぽか

冬は温かいうどんがおいしい季節ですね。今回は「豆乳うどん」を紹介します。豆乳を含む大豆製品は主にたんぱく質源で、お肉や魚の仲間に入り、身体を作る働きをしてくれます。また、豆乳に含まれるレシチンは、動脈硬化を予防する働きがあると言われています。

豚肉は疲労回復効果があるといわれるビタミンB1が含まれるため、行事ごとが多く忙しい今の季節には取り入れていきたい食材といえます。

また、生姜は熱を加えると体を温めてくれるので寒い冬にはうってつけです。



材料（2人分）

・人参	1/4本
・しめじ	1/2房
・豚肉	60g
・うどん	2玉

[A]

・無調整豆乳	400cc
・だし汁	300cc
・醤油	大さじ1
・みりん	大さじ1
・料理酒	小さじ2
・おろし生姜	4g
・塩	少々
・万能ねぎ	適量

豆乳うどんの作り方

- ①人参を拍子切り、しめじを食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ③うどんを茹でておく。
- ④鍋にAを入れ沸騰させ、①と②を入れて加熱し、アクを除き煮る。
- ⑤④に豆乳を入れ、沸騰しない様に温める。
- ⑥器に③と⑤を盛り付ける。万能ねぎを小口切りにして、上からかける。

栄養価（1人分）

エネルギー	480kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	11g
炭水化物	68.8g
塩分	2.3g

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。

みんなでやろまい！

おしりの筋をきたえる

上体を倒さずに片足を横に上げます。
1・2・3・4で上げて、
5・6・7・8で下ろす。



上体が横に倒れないように

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。

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生活支援事業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）



I 外来担当医表

都合により医師が入れかわる場合があります。

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。



内科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	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/鈴木		中島/中村		鈴木/若野 長谷部		
-----	----	-------	--	-------	--	--------------	--	--

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
-------	----	----	--------------	----	-----------------	----	----	----

平成29年4月より脳神経外科の診療体制が変更となります。

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	笹島					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				鈴森		
-----	----	----	--	--	--	----	--	--

泌尿器科	午前			岩瀬				
------	----	--	--	----	--	--	--	--

平成29年4月より泌尿器科の診療体制が変更となります。

皮膚科	午前		井汲			大口		
-----	----	--	----	--	--	----	--	--

平成29年1月～3月の期間は、皮膚科の金曜日の診察開始が午前9:30となります。

※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。

2017年 1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	⑰
⑲	22	23	24	25	26	27
⑳	30	31				

2017年 2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	⑬
⑱	20	21	22	23	24	⑲
⑳	27	28				

2017年 3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	⑬
⑱	⑳	21	22	23	24	⑲
⑳	27	28	29	30	31	

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ちを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