

あすけあい



あいまーるバスラッピングデザイン画展示会にて、足助病院看護師
大山三紀さんのお子さんのデザインが採用されました。

目次

- 巻頭言 一食で健康維持ー
～足助病院栄養サポートチームの10年～..... P2
- 地域包括ケア病棟受入れについて..... P3
- EPA介護福祉士候補者受入れについて.. P4
- 職員募集..... P4
- 健診について・石野診療所開設について.. P5
- 院長日記・お答えします..... P6
- おすすめ献立・ロコモ予防..... P7
- 外来担当医表..... P8



医師 小林 真哉



食で健康維持 ～足助病院栄養サポートチームの10年～

ひとが健康を損なうと食べることは最初に障害される機能のひとつです。医療の現場では、絶食、点滴、治療食、食事指導等の栄養に関して様々な手段を繁用しますが、それらをより効率的・機能的にチームで行う治療がNST(nutrition support team:栄養サポートチーム)です。

足助病院でも、平成17年7月よりNSTを発足させ介護病棟・一般病棟の入院患者に対して積極的に携わり、十分な栄養素を必要量摂取することは、基礎体力を向上させ、健康の維持につながることを再認識してきました。

そこから、在宅における栄養管理・食育の重要性についての啓発活動を院内外で展開しています。更に、住民の皆さんに施行させていただいたアンケート調査で、生活基盤・ライフスタイルを知ることができ、高齢化・過疎化・インフラ整備不良等の影響が住民健康を非常に左右することがわかりました。

当地域では、過疎化・高齢化が急速に進み高齢者の占める割合が40%以上の自治区も多く存在しており、更には、高齢者世帯においては独居の割合が非常に高く女性ではこの傾向がより顕著です。栄養摂取状況は、食物繊維、食塩、脂質、飽和脂肪酸等項目で要注意でした。特に、一人暮らしとなった男性の栄養状態は良くありませんでした。在宅における栄養の摂取は家族構成、ライフスタイル等により多様であり、必要な栄養量を各自が把握することは、普段、意識しないことですが、大変重要です。



今後、住み慣れた土地で健やかな日常生活を送るために、在宅における栄養管理がとても大切です。一汁三菜:バランスのとれた食文化が日本にはあります。ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食です。いわゆる、和食的な食生活を送ることはバランスのとれた食生活を送ることにつながっていきます。皆さん、和食的な生活を送りましょう。

地域包括ケア病棟のご案内

当院では、急性期治療後の在宅復帰に向けた医療や支援を行うため、国が定めた施設基準のもと、平成27年4月(予定)より3階東病棟(一般 40床)を「地域包括ケア病棟」として新たに開設いたします。

地域包括ケア病棟とは

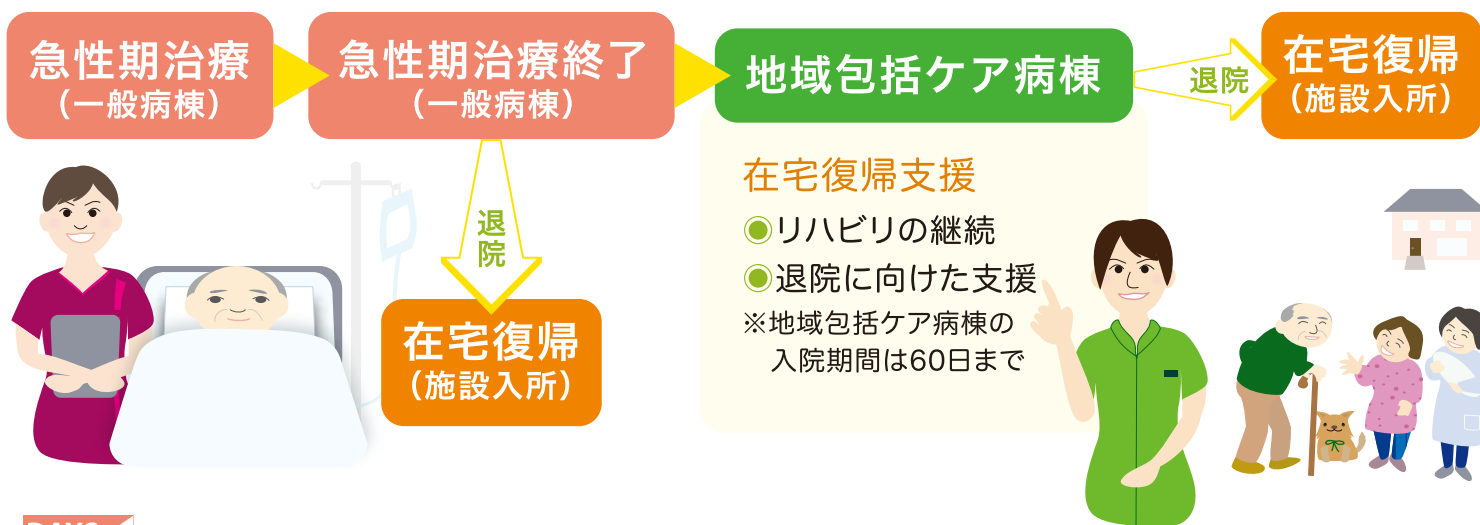
「地域包括ケア病棟」とは、急性期治療を終えて病状が安定した患者さまに対して、在宅復帰や施設へ移るための「在宅復帰支援」を行うことを目的とした病棟です。

「在宅復帰支援計画」に基づき主治医・看護師・専従リハビリテーションスタッフ・MSW(相談員)等が協力して、効果的に患者さまのリハビリ、在宅復帰に向けた相談、準備を行っていきます。

対象となる患者さま

入院治療により病状は改善したが、当院にてもう少しの間経過観察や、在宅復帰に向けてのリハビリや、在宅での療養準備が必要な方が対象となります。

※地域包括ケア病棟への入院に際しては、患者さまの病状等をもとに院内で協議し、ご家族の方に提案させていただきます。



入院期間および入院費用について

- 入院期間は保険診療上、「地域包括ケア病棟」入院後、60日が限度となります。
- 入院費は定額(地域包括ケア病棟入院料)で、処方料・注射料・簡単な処置料・検査料・画像診断料などの費用は一部を除いて全て入院基本料に含まれています。※食事代、個室利用料、寝具等は、別途料金がかかります。



お問い合わせ先



JA愛知厚生連 足助病院

〒444-2351 豊田市岩神町仲田20(地域医療福祉連携部)

直通 TEL: 0565-62-1271 FAX: 0565-62-1216

代表 TEL: 0565-62-1211 FAX: 0565-62-1820

ご相談時間

平日 8:30 ~ 17:00

第1・第3 土曜日 8:30 ~ 12:20





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年度において、フィリピンのミンダナオ国際大学から2ヶ月弱の期間で2名ずつ、介護研修生の受け入れを実施して参りました。この度、第1回介護研修生の内1名が日本で介護福祉士として働きたいという志を持って来日、昨年12月9日から3階西療養病棟で勤務に就いています。今後、足助病院で介護技術を学びながら3年後の介護福祉士国家試験に合格して、足助病院で介護福祉士として勤務することを目標にしております。



氏名 エンピス・ラブジョイ・パルシア
 性別 女性
 年齢 21歳
 出身地 フィリピン ダバオ市
 配属 3階西病棟(療養型病棟)
 一言 勉強も仕事も一生懸命がんばります!



JPEPA 外国人介護福祉士候補者スケジュール

・平成26年12月9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30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



日本語に関しては日常で使用する会話や読み書き等には支障がなく、現在は日本語のさらなる習熟度向上を目指して頑張っております。また、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。みなさん、これからよろしくお願ひします。

職員募集

職種 視能訓練士(臨時職員)

社会福祉士(正職員)

給与 170,100円/月額

183,708円/月額

待遇 社会保険完備、通勤手当支給、制服貸与、賞与有

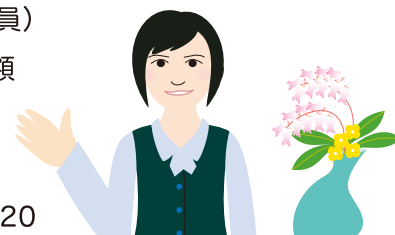
年齢 不問

勤務時間 平日8:30~17:00/第1・3土曜日8:30~12:20

採用方法 面接試験

採用予定日 随時

備考 勤務時間の相談、承ります。



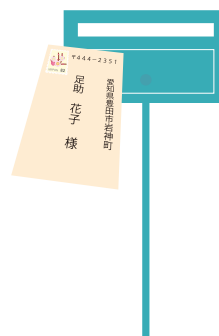
見学を希望される方は随時対応します。

まずはお電話ください。

問合せ先：総務課求人担当(Tel. 0565-62-1211)

年に一度は必ず健診を受けるようにしましょう!!

平成27年度の健診は4月1日から実施しております。
豊田市より3月下旬に皆様の自宅へ赤色の受診券が郵送されております。
ご予約の際に確認させていただきますので大切に保管してください。



今年度より新たに経膈エコー検査をオプションで行えるようになりました。
この検査では子宮筋腫や卵巣嚢腫などの発見が可能です。
子宮頸がん検査と同時に検査することが出来ます。
一度受けてみてはいかがでしょうか。

経膈エコー検査

税込 4,860円

体内に超音波を送り、跳ね返ってくる反射波(エコー)をとらえることによって、体内の情報を画像化する検査

発見される病気

子宮筋腫、子宮がん、卵巣嚢腫、チョコレート嚢胞、卵巣がん、子宮内膜ポリープなど

特定健診・がん検診にオプション検査を追加してグレードアップしてみませんか？

骨密度	骨粗鬆症の早期発見におすすめです	税込 1,940円
ABI	血管の老化を調べます	税込 1,080円
腹部エコー	痛みがなく多くの臓器を調べられます	税込 4,860円
腫瘍マーカー 採血充実セット	特定健診に追加で人間ドック相当の血液検査項目を調べます (特定健診を受ける方だけの追加検査です)	税込 各2,160円

健康診断のご予約はお電話いただくか2階健康管理センターにて行っております。

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)

「石野の里診療所」開院

このたび社会福祉法人東加茂福祉会では本会が運営する地域密着型特別養護老人ホーム石野の里施設内に併設して「石野の里診療所」を開院しました。
地域の皆様が安心して暮らせるよう、地域の拠点として精一杯頑張っていく所存です。



診察日：毎週月・金曜日 PM1:30～4:30

社会福祉法人 東加茂福祉会

「日差しとえんどう」

院長日記75(2015.4)

原稿を書いている今日は大寒の真っ最中！ 今期の冬は何かおかしい。昨年11月から寒くなり12月の寒さは結構きつかったのですが、毎年一番寒さが厳しい大寒の時期が意外と寒くないのです。

正月が明ければ新年。1月の末になれば寒さは一番でも、日差しは何となく春めいてきます。太陽の高度が増して、日差しの角度が強くなるせいでしょうか。孫と散歩していると近所の梅の芽が膨らみ始めていました。土手の外来種タンポポも花をつけ始めていました。

病院の畑のえんどう豆、グリーンピースの芽が出始めました。実は昨年晩秋に撒く予定だったのが遅れてしまい、畝をきって撒いた後に急に寒くなり芽が出なくなりました。本当は、冬前に芽を出し成長して、それから冬を越させると強い豆になると信じていたのですが、時間に追われ2週間ほど遅れたのと早い冬の到来で、ほとんど諦めていました。ところが1月17日に小さなえんどう豆の芽が顔を覗かしているのを見つけました。慌てて藁をかぶせ、霜から守りました。1週間遅れでグリーンピースが芽吹いてきました。

植物は偉いものです。ちゃんと春になれば元気に芽を出します。気温と日差しを感知しているのでしょう。小さな芽吹きを見ると感激します。毎年、年を重ねる人間でも、春の芽吹きを見ることで生まれ変わったような元気が出ます。これからの通勤が楽しみです。足助の山々の色が毎日変化していくからです。4月末まで本当に毎日景色が変わります。冬の間、固い褐色であった山々が徐々に淡い茶色になり、そして白からもえぎ色へと変化します。もえぎ色の間にピンクの桜が咲き、山つつじの艶やかな桃色、そして紅葉の可憐な赤い花から新緑へと…。足助で仕事ができる本当に幸せを感じる季節です。

今年も畑仕事をいたします。昨年はグリーンピースのみを植えました。皆様がさやえんどうであろうと思われ、早く採らないと駄目だよと頻回に注意をされました。そのたびにグリーンピースですからもう少し太ってからですと説明しておりました。今年は駐車場に近いほうにグリーンピース、ホールにちかいほうにさやえんどうができる予定です。乞うご期待、また今年も「贈与の広場」ご愛顧願います。

お答えします！

♥ 皆様からのご意見・ご要望を受け付けております「意見箱」より

Q: 広報誌を有意義に読ませていただきました。できれば、外科と整形外科の違いがわかると有り難い。どちらにかかればいいか、迷うことがあります。

A: 貴重なご意見ありがとうございました。

整形外科は、捻挫、打撲、骨折、腰痛、関節痛などの四肢や脊椎に関する病気を治療します。胸部打撲は、血気胸の恐れもありますので、外科で診察します。ちょっとしたキズならば、どちらでもかまいませんが、腱や筋肉に達する深い傷は、整形外科で受診します。

迷うことがあれば、受付でご相談ください。

(看護部)

貴重なご意見ありがとうございました。今後もお気づきの点がございましたら、どしどしご意見をお寄せください。

病院長



今月号のテーマ：旬の食材で体元気!

■ 春は新しいことが始まる季節、慣れない事が増えてきてストレスがたまり、体が弱りやすい時期です。しかし、春は旬の野菜がおいしい時期でもあります。特に春キャベツにはビタミンUと言われる胃腸の調子を整えるビタミンが多く含まれていて、弱った体を労わるにはぴったりの栄養です。ビタミンUは加熱すると壊れやすいので取るのなら生食がおすすめです。

■ 春キャベツの特徴は、水分が多くてみずみずしく柔らかいため、サラダや生食に向いており今の時期ではおすすめです。春キャベツはビタミンUだけでなくビタミンCも豊富です。ビタミンCは抗酸化作用だけでなく、鉄分の吸収を良くしてくれます。鉄分は鉄不足から出る疲れや体力の低下の改善に働いてくれ、今回使われるゴマに豊富に含まれています。これらの食材で体を元気にしていきましょう。

春キャベツと桜エビのサラダ



栄養価 ★ 1人分 ★

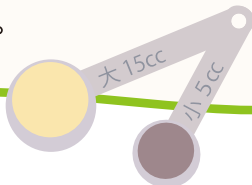
エネルギー	94kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	3.2g
炭水化物	8.4g
塩分	1.8g
鉄分	1.3g

★ 材料 (2人分) ★

● 春キャベツ	3枚	● レモン汁	大さじ1
● 大葉	2枚	● 醤油	小さじ2
● 桜エビ	10g	● 塩	1つまみ
● ごま	小さじ1		

★ 作り方 ★

- ①キャベツを千切りにして1つまみの塩を振って少し置く。
- ②大葉を千切りにする。
- ③●を混ぜ合わせておく。
- ④①をよく洗い、水分を絞り②と混ぜる。桜エビ、ゴマを加える。③を混ぜ合わせて盛付をする。



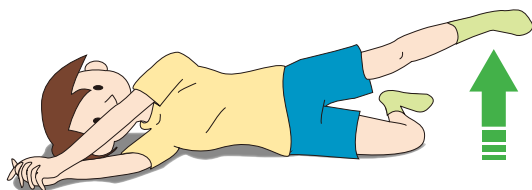
Let's ロコモ予防

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。

おしりの筋肉をきたえる

両手を組んで下側の足を曲げ、上側の足を1・2で上げ、3・4でゆっくり止めて5・6・7・8で下ろします。左右行います。



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。

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 地域開放室
参加費:300円(別途材料費)



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。

		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・長橋	米田・武田	長橋	(交替制)	(交替制)
	GIF・TV	井出	小林/早川 (交替制)	小林(ドック)	早川	小林	井出/小林 (交替制)	早川
	午後診	中尾	米田	都筑	武田	赤川		
	小児科	伊藤/家田 (交替制)		中島/佐々木 (交替制)		長屋/立川 (交替制)		
外科	午前	今藤	三宅	今藤	肛門外来 (三宅)	三宅	(交替制)	(交替制)
	午後	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
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
	午後	余語	余語	代務	余語	石川1.3.5 余語2.4	石川	余語
整形外科	I 診	余語	余語	代務	余語	石川1.3.5 余語2.4	石川	余語
	II 診	代務	石川	石川	石川			
	午後	余語	余語	代務	余語	石川1.3.5 余語2.4	石川	余語
眼科	I 診	菅	菅	菅	菅	菅	菅	菅
	II 診	長谷川				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		岡本		谷川			
	午後	佐藤	検査・手術	検査・手術	佐藤・谷川	佐藤2.4.5		
婦人科	午前	尾崎				鈴木		
泌尿器科	午前	橋本		神谷		橋本1.3 神谷2.4		
	午後	橋本				神谷		
皮膚科	午前		渡辺		佐川			

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。

○印は休日です。

なお、急患の方は当直医が対応いたします。

2015年 4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		

2015年 5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						

2015年 6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			

※泌尿器科は5月から月・金曜日の午後1:30～午後4:30の診察となります。

毎月保険証の確認にご協力ください。

※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。

診療時間 / 午前9:00～正午・午後3:00～午後5:00 ※受付は終了30分前までです。(ただし、急患の方はこの限りではありません。)

小児科は午後1:30～となります。(午後3:00～診療となる場合があります。)

皮膚科の木曜日の診察は9:30～となります。

[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**
介護保険相談室
健康管理センター

TEL0565-62-1211

TEL0565-62-1228

TEL0565-62-1273

足助訪問看護ステーション
足助地域包括支援センター

TEL0565-62-0781

TEL0565-62-0683

●あすけあい第94号 平成27年4月発行 / 足助病院文化実行委員会 ●印刷 / (有)エルエルシーコーポレーション