

あすけあい

Vol.95

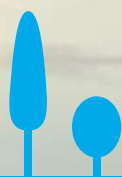
2015年
7-9号



「山梨県 清里」

目次

- ・ 巻頭言 —お久しぶりです—..... P2
- ・ 健康管理センターからのお知らせ..... P3
- ・ 新職員紹介..... P4
- ・ 新職員紹介..... 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





事務部長 松井康二



お久しぶりです

4月に異動となり三度目の足助病院勤務が始まりました。事務部長の松井と申します。病院も以前勤務していたころに比べ施設は建て替えられ、とても立派になり、明るく開放的に生まれ変わりました。足助の町並みをイメージした外壁は、勤務当初は少々違和感を覚えました。見慣れてくると落ち着いた心地良い雰囲気を感じます。パティオ（広場）を中心とした構成もコミュニティーの場にふさわしい造りになっています。新しい足助病院では地域住民のコミュニティー機能の役割向上と地域活性化・発展のため病院施設を開放しています。

「三河中山間地域で安心して暮らし続けるための健康ネットワーク研究会」が行ういきいき生活支援事業（脳いきいき倶楽部、ロコモ予防倶楽部、院長サロン等）や足助村塾、モニター会議など以前に勤務していた頃には無かった新たな活動も行われており、厚生連が目指すところの「地域とともに地域を考え、地域医療を守る」を実践している病院と感じています。地域の皆さんには是非気軽に施設利用・参加していただきたいと思います。

また、平成26年4月の診療報酬改定を機に、地域包括ケアシステムの構築が全国的に検討され始めています。そこで、足助病院では今年の4月1日より地域包括ケア病棟を開設しました。この病棟は急性期治療後に、経過観察やリハビリ、あるいは在宅や施設入所に向けての準備期間が必要な患者さんを受け入れ、在宅復帰などに向けた支援を行っていきます。

生まれ育った足助地域とこうした病院づくりのため、少しでも力になればと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



健康管理センターからのお知らせ

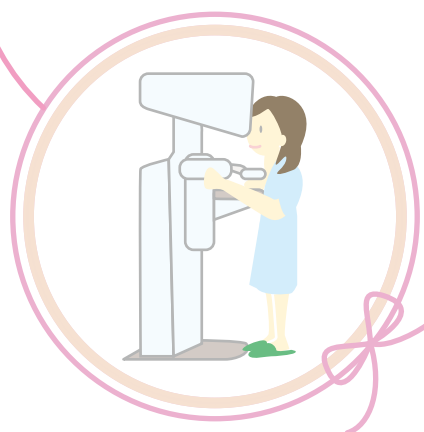
平成27年度無料クーポン券 が豊田市より対象者の方へ発送されました。

今年度は
大腸がん、乳がん（マンモグラフィ）、子宮頸がんの
無料クーポン券が届きます。



対象者は以下の方です（年齢は学年齢となります）

子宮頸がん	①21歳女性 全員 ②23・26・28・31・33・36・38・41歳女性で 平成21～25年度に豊田市子宮頸がん検診未受診の人
乳がん	①41歳女性 全員 ②43・46・48・51・53・56・58・61歳女性で 平成21～25年度に豊田市乳がん検診未受診の人
大腸がん	41・46・51・56・61歳の人



がんのほとんどが初期の段階では自覚症状がないため検診によって発見されることが多いです。

そのため検診を受けることはがんの早期発見に大変有効です。

- 定期的に検診を受けるきっかけとしてクーポン券を利用してはいかがでしょうか？ご予約お待ちしております。



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）

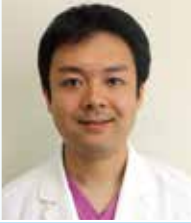
受付時間

平日……………9時～17時
第1・第3土曜日……9時～12時

新職員紹介

足助病院に勤務することになりました
新職員を紹介いたします。

医師 (内科)



ながはし きわむ
長橋 究

生まれ育ったこの地域での医療に貢献できるよう頑張ります。

- ① 足助町 ② A型
- ③ 卓球
- ④ 卓球、自転車
- ⑤ 日進月歩

医師 (外科)



いまふじ ひろゆき
今藤 裕之

頑張ります。宜しく願います。

- ① 東京 ② O型
- ③ サッカー
- ④ なし
- ⑤ 単純明快

薬剤部長兼
診療協同部長



よしだ あつし
吉田 厚志

「目的」と「目標」をもって仕事を頑張ります。

- ① 豊田市 ② O型
- ③ テニス
- ④ ゴルフ
- ⑤ 「できるかできないか」ではなく「やるかやらないか」

事務部長



まつい やすじ
松井 康二

よろしく願います。

- ① 豊田市 ② B型
- ③ ワンダフォーゲル
- ④ アウトドア
- ⑤ 努力は人を裏切らない

看護師



あおやま みさと
青山 実里

笑顔で精一杯頑張ります。よろしく願います。

- ① 豊田市 ② A型
- ③ 美術
- ④ 音楽鑑賞
- ⑤ 一期一会

看護師



あまの しほ
天野 志穂

精一杯頑張ります。よろしく願います。

- ① 豊田市 ② O型
- ③ 卓球
- ④ 音楽鑑賞
- ⑤ 継続は力なり

看護師



いとう なつほ
伊藤 夏穂

明るく元気に頑張りたいです。よろしく願います。

- ① 下山 ② A型
- ③ テニス
- ④ 旅行、音楽を聴くこと
- ⑤ 日進月歩

看護師



かとう ともみ
加藤 友美

温かい心を持った看護師になります!! 頑張ります!

- ① 勘八町 ② A型
- ③ 陸上
- ④ 韓ドラを見ること、カラオケ
- ⑤ 思いやり

看護師



くりた あやか
栗田 彩加

相手の立場に立った看護を行えるよう頑張ります。よろしく願います。

- ① 豊田市 ② A型
- ③ バasketボール
- ④ 読書
- ⑤ 継続は力なり

看護師



さわだ あやか
澤田 彩可

一生懸命明るく元気に頑張ります。

- ① 豊田市 ② B型
- ③ バasketボール
- ④ 映画鑑賞
- ⑤ 一期一会

看護師



ふじもと まい
富士本 舞

先輩職員さんの知識をたくさん吸収して、日々精進していきます。

- ① 西中山町 ② O型
- ③ 吹奏楽、テニス
- ④ ダーツ、カラオケ
- ⑤ 辛くなったら深呼吸、自信を持つこと心呼吸

看護師



みやした はるか
宮下 遥

夢だった看護師がんばります!

- ① 豊栄町 ② O型
- ③ 水泳、卓球
- ④ 旅行、パズドラ、ショッピング
- ⑤ ピンチはチャンス

看護師



みやもと ゆみ
宮本 侑実

「一生懸命働くのでよろしくおねがいします!!」

- ① 足助町 ② O型
- ③ バレー
- ④ ドライブ
- ⑤ 一期一会

看護師



やべ ひろこ
矢部 絃子

「明るく元気のある看護師を目指します!! よろしくおねがいします!!」

- ① 永覚新町 ② A型
- ③ バasketボール
- ④ 音楽を聴くこと、ゆっくりすること
- ⑤ 健康第一!!

看護助手



さくま なみ
佐久間 奈未

「一生懸命がんばりますので、よろしくおねがいします。」

- ① 旭 ② AB型
- ③ 家庭科
- ④ 料理
- ⑤ ありがとう

看護助手



ふかみ しおり
深見 志緒梨

「まだ色々わからない事だらけでご迷惑をお掛けしますが、早く慣れるように一生懸命頑張ります。」

- ① 豊田市 ② A型
- ③ 卓球
- ④ 野球観戦、音楽鑑賞
- ⑤ 何事にも挑戦

介護福祉士



さかもと ちはる
坂本 千春

「何事にも前向きに取り組んでいきたいです! よろしくおねがいします。」

- ① 豊田市 ② A型
- ③ 柔道
- ④ 音楽、野球観戦
- ⑤ ありがとう

介護福祉士



みずの ゆみこ
水野 友美子

「早く仕事を覚え、役に立てるように一生懸命頑張ります。」

- ① 東広瀬町 ② O型
- ③ 茶華道
- ④ 絵を描くこと、音楽鑑賞
- ⑤ 思いやり

薬剤師



くす あかね
楠 亜佳音

「いろいろなことに挑戦し、日々成長していきたいです。」

- ① 瀬戸市 ② O型
- ③ なし
- ④ ネイルアート
- ⑤ 願えば夢は叶う

放射線技師



あまの しんご
天野 真吾

「笑顔であいさつを心掛けます。」

- ① 足助町 ② B型
- ③ ソフトテニス
- ④ テニス、ボルダリング、一眼レフ(写真撮影)
- ⑤ 笑い声のないところに成功はない

管理栄養士



やまぐち さつき
山口 さつき

「わからないことばかりですが、一生懸命がんばります。よろしくおねがい致します。」

- ① 愛知県 ② A型
- ③ なし
- ④ 映画鑑賞、寝ること
- ⑤ ありがとう。なんとかなる。

調理員



おかだ みなみ
岡田 みなみ

「早く業務に慣れ、毎日元気でがんばります!」

- ① 豊田市 ② O型
- ③ バレー
- ④ 音楽鑑賞
- ⑤ 叶わない夢はない

事務



さいとう だいし
齋藤 大嗣

「知多厚生病院より参りました。早く馴染めるように頑張ります。」

- ① 名古屋 ② A型
- ③ ラクロス
- ④ バイク、洗車
- ⑤ 忍耐

事務



いながき さとみ
稲垣 里美

「常に笑顔で一生懸命頑張ります!!!」

- ① 豊田市 ② A型
- ③ ソフトボール
- ④ 買い物
- ⑤ 一生懸命

① 出身地 ② 血液型 ③ 学生時代に取り組んでいた部活 ④ 趣味 ⑤ 好きな言葉

真夏日が来るほどの5月連休となりました。病院の畑のえんどう豆は順調に花を咲かせて実ができました。収穫も終わりました。しかしグリーンピースは出来が悪く少量の収穫でした。連作はいけないでしょうか？

その横で3月中旬にジャガイモを植え付けました。暖かくなり始めた4月初めに芽が出始めました。見る間に成長するものですね。そこで問題となるのは「芽掻き」です。これをしないと小さなジャガイモだらけになり、大きなものが収穫できないと教わりました。そこで「芽掻き」をするのですが、なかなかのコツがいます。ある程度の大きさにならないとうまく根から芽掻きできません。根が残るのです。そのままであると横から新しい芽が出てきます。大きくなってから芽掻くと全体が抜けてしまいます。残すべき芽が抜けないように、押さえつけて目的の芽だけを掻くのです。小さなジャガイモでもジャガイモはジャガイモ！と言い訳しながらうまくいかない「芽掻き」（めかけではありません）に励んでます。芽掻きの後は土寄せです。こまめにしないと雨風でジャガイモの茎は倒れてしまいます。鍬か備中で土寄せをすると腰痛になります。あまり根（コン）を詰めないようにしたいものです。そうこう考えているうちにジャガイモに花が咲き、その後、実？もなりました。トマトのような実です。初めての経験です。虫食いが酷かったので6月2日にジャガイモの収穫をしました。小さいながらも美味しく頂戴できました。

今年は長雨になるのでしょうか？5月連休はほとんど雨がなく観光にはいいのですが、水の不足が心配されます。天候は不順であるからこそ自分で作物は作りたいものです。たくさんできたらお裾分けしましょう。乞うご期待。

また今年も「贈与の広場」ご愛顧願います。重くて病院へもって来られない方はご一報ください。取りに伺います。

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:毎日パンを食べているのですが、牛乳が1回(200ml)出ただけでした。毎朝でも牛乳を飲みたいと思っているのに、どのような理由でこのような対応をしているのですか？

A:貴重なご意見ありがとうございました。

当院の食事は病気の状態に合わせてエネルギー設定して栄養管理を行っており、栄養の過不足が起きないように食材を選択してお食事を提供しています。今回提供しました食事は1400kcalの管理で、朝食での飲み物は主に牛乳で管理をしていないお食事でした。ご自宅での習慣と合わなかったために不安を感じての入院生活になってしまったと思います。朝食の飲み物については可能な範囲で変更させていただいております。管理栄養士または病棟スタッフにお申し出くださると幸いです。よろしく申し上げます。(栄養科技師長)

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。

院長

今月号のテーマ：ビタミンB1・ビタミンCで夏バテ予防!!!

体力の消耗の激しい夏!暑さに負けずパワフルに過ごしたいものですね。夏は汗と一緒に体の水分やミネラルが失われがちになり、倦怠感や疲労感などの症状が起こりやすくなります。

そんな夏バテの予防にはビタミンB1・ビタミンCが効果的です。ビタミンB1には疲れの素を消し、エネルギーに変えてくれる働きが、ビタミンCには暑さや疲労などによるストレスを緩和する働きや紫外線から肌を守ってくれる働きがあります。

今回はビタミンB1を豊富に含む豚肉とビタミンCを多く含む果物のレモンと緑黄色野菜の黄ピーマンを使った献立を紹介します。

さっぱり! 豚肉のレモン炒め煮



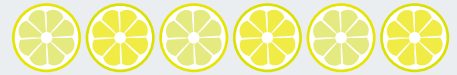
材料 (2人分)

・豚もも	160g
・黄ピーマン	100g
・さやいんげん	80g
・玉ねぎ	40g
・オリーブ油	小さじ1
・おろし生姜	10g
・ポン酢	70g
・国産レモン	半個分
・レモン汁	20g

栄養価 (1人分)

エネルギー	212kcal
炭水化物	10.7g
たんぱく質	18.3g
脂質	10.4g
塩分	0.8g
ビタミンB1	0.78mg
ビタミンC	98mg

作り方



- ①黄ピーマン・玉ねぎは幅1cm程度のくし切り、さやいんげんは4cm程度の長さに切る。レモンは皮を削り細く切る。皮を削ったレモンからレモン汁を絞る。
- ②材料Aを合わせて調味液を作る。
- ③フライパンに油をひき豚肉を炒める。火が通ったら一旦豚肉を取りだし、玉ねぎと黄ピーマンを炒める。
- ④野菜に火が通ったら②で合わせた調味液と①で刻んだレモンの皮を入れ煮立ったら、取り出しておいた豚肉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛りつけ、レモン汁を回しかける。お好みでレモンの薄切りを飾り付けて完成。

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。

うでの筋肉をきたえる

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。

みんなでやろまい!

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)



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。

なお、急患の方は当直医が対応いたします。

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
	午後診	中尾	米田	都筑	武田	赤川		
	小児科	伊藤/家田		中島/佐々木		長屋/立川		

2015年 7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	

外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	午前	今藤	三宅	今藤	肛門外来(三宅)	三宅	(交替制)	(交替制)

脳神経外科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	午前	柏野	頭痛外来(柏野)	柏野	ものわすれ外来(柏野)	柏野	柏野	柏野

2015年 8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					

整形外科	午前	I 診	余語	余語1・3・5 石川2・4	湊	余語	余語	(交替制)	(交替制)
		II 診	石川	湊	石川	石川	湊		

眼科		月	火	水	木	金	第1土	第3土
	I 診	菅	菅	菅	菅	菅	菅	菅
	II 診	長谷川					鈴木	鈴木
午後	手術	菅	手術	菅	検査			

2015年 9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		

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	午後					橋本		
------	----	--	--	--	--	----	--	--

皮膚科	午前		渡辺		佐川			
-----	----	--	----	--	----	--	--	--

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

※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。)

皮膚科の木曜日の診察は9:30～となります。

泌尿器科の診察は午後1:30～午後4:30の診察となります。(予約外の方は午後1:30～午後3:30までとなります。)

[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。]

※毎月保険証の確認にご協力ください。

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95号 平成27年7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