

あすけあい



目次

巻頭言 - 謹賀新年(2016) 自立、自律 -	P2
健康管理センターからのお知らせ・乳がん検診へ	P3
平成27年度 防災訓練を振り返って	P4
足助高校ふれあいコンサート・新入職員紹介	P4
地域包括ケア病棟の現状	P5
介護者のつどい・認知症サポーター養成講座	P6
オムツセットのご案内	P6
おすすめ献立・ロコモ予防	P7
外来担当医表	P8

「 清水寺 」



院長 早川 富博



謹賀新年(2016)

—自立、自律—

皆様、明けましておめでとうございます。今年も皆様とともに健康で過ごせることを祈念しています。

私の外来へ、元気に通ってみえる高齢の患者さんがたくさんみえます。老夫婦世帯の方、独居の方、昼間独居の人、同居していても一人の人、よくしゃべられる人、寡黙な人、いつもニコニコしている人、なかには愚痴を言われる人、色々な方がおられますが、みなさん自立しているようにみえます。

しかし、その内情はそれぞれの人によって異なっているようです。老夫婦世帯でも、すべての方がオシドリ夫婦とはいかないようです。夫の面倒を見るのはしんどい、耳が遠くなって話が通じないなど、外来で愚痴をこぼされる方もみえます。同居しているが、1週間、家族と話をしていなくて、いつも食事を一人で食べている(孤食)人など。一方、独居ですが、毎日畑仕事をして、毎週、友達と遊びに出かける人、毎日欠かさず散歩をする人、などなど。

これまでの調査で、食べることについてみると、良好な食事ができているのは、老夫婦世帯、同居でも食事は老夫婦別の方、次が独居の女性、悪いほうは、同居でも孤食の人と独居の男性でした。精神的に落ち込まない(うつ傾向でない)方々は、しっかり食事ができ、畑仕事などやるべきことがあり、良く出かける、社会的参加をする人たちでした。

このようにみると、身体的にも精神的にも健康で元気に過ごしている(健康寿命が長くなるであろう)人は、自立しているようです。健康的に自立するためには、よく食べること、運動・仕事で体を動かすこと、お出かけして社会的参加をすること、の3つが重要です。それには毎日の生活を自分で律する(自律)ことが必要です。

人からしてもらいたいことを期待する。これは自立していません。人からして欲しいことは、自分の思い通りにはなりません。夫が手伝ってくれない、嫁が気にかけてくれない、友人が来てくれないなど、「くれない症候群」になります。他人に期待することは自分の思い通りにはならないのです。しかし自分が人にしてあげたいことは、自分の思い通りにできます。誰かにしてもらおうより、誰かにしてあげる方が自立に良いのです。精神的な自立(精神の健康)なくして身体的健康は成り立ちません。

「人からして欲しいことは自分の思い通りにできないが、自分が人にしてあげたいことは、自分の思い通りにできる！」自律による自立を目指して、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。また精神的な健康維持には人とのコミュニケーション、すなわち「集う」が重要です。



健康管理センターからのお知らせ



あけましておめでとうございます。

今年も1年、皆様が健康で過ごせるようにお手伝いをさせていただきます。

昨年度から開始をしました、生活習慣病に着目した健康管理センター保健師による健康講話ですが、今年度も3月に玄関ホールでの開催を予定しております。診察の待ち時間やバスの待ち時間に聞くことができますので、お気軽にお立ち寄りください。

開催日時などの詳細は、後日チラシ等でお知らせをしていきます。

皆様の参加をお待ちしております。



昨年度の健康講話の様子

乳がん検診へ！

2013年の女性40歳以上乳がん検診率は全国で27.4%となっており、愛知県においては25.8%と全国より低い結果となっています(国立がん研究センターがん対策情報センター調べ)。乳がんは早期発見で適切な治療をすれば、良好な経過が期待できます。ぜひ乳がん検診を受けましょう！

女性ががんに罹患する最も多い場所は「乳房」であり、厚生労働省が発表した「人口動態統計」の中でも、女性の乳がん死亡数は年々増加傾向にあります。乳がんにかかるのは、30歳代から増加しはじめ、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。

乳がん検診の流れ

②と③はどちらか希望する検査方法を選択

<p>①問診</p> <p>前回の検診結果や自覚症状、血縁者の乳がんの有無を確認します。</p>	<p>②マンモグラフィ</p> <p>乳房を撮影装置で挟んで圧迫して行うX線検査で、腫瘍や石灰化を発見できます。</p>	<p>③乳腺エコー</p> <p>乳房にジェルをつけ、その上を小さな器械を滑らせて、しこりを写し出します。</p>	<p>④視触診</p> <p>ベッドに寝て、医師が触診し、しこりの有無等を調べます。</p>
--	--	---	--

当院の健康管理センターでは左記の順番で「乳がん検診」を行っています。

①～③はすべて女性の職員が対応いたします。④の視触診については、外科医が対応いたします。

… 料金について …

- 豊田市の助成を受ける場合 → 2,400円
- 豊田市の助成を受けない場合 → 4,320円
- 豊田市の無料クーポンをお持ちの場合 → 0円

お問合せ先

健康管理センター

TEL: 0565-62-1273 (直通)



自分のため、そして大切な方のためにも
定期的な乳がん検診を！



平成27年度 防災訓練を振り返って

さる平成27年11月7日(土)午後より、へき地拠点病院防災訓練(平日に東海・東南海地震が発生したと想定)が行われました。

今回は、特殊メイクを施し、実際の受傷状況を演出し臨場感を高めた多数の模擬患者を用意し、大規模地震発生によりその患者を受け入れ、医師によるトリアージ(傷病者の緊急度と重症度により治療優先度を定めること)を実施し、重症(緊急治療群)・中等症(準緊急治療群)・軽症(待機群)・死亡という4つの応急救護班へ振り分けられ、そこで医師を中心に他職種の職員が協力連携し適切な治療を行いました。参加した職員は、模擬患者のリアリティの高さにより実災害さながらの対応が出来ました。

しかしその一方で、準備品や対応方法、患者さんの搬送方法において課題も見付き、災害対応の難しさを痛感しました。

改築後、初めての実働訓練であり災害訓練でもあったため、これまでの訓練とは異なる部分が多数あり、参加した職員が戸惑う場面も見受けられましたが、参加人数は約170人(模擬患者30名を含む)で充実した訓練となりました。また、豊田市保健所長からも真剣な取り組みに評価をいただき、これを励みに今後も継続してこの様な訓練を行い、へき地拠点病院として災害時にも地域住民の皆様信頼される病院を目指します。訓練当日はご迷惑をおかけしましたが、ご協力いただきありがとうございました。



#



足助高校★ふれあいコンサート



★ 11月24日(火)14時より、足助高校の1年C組(音楽選択:16名)によるふれあいコンサートを玄関ホール内にて開催しました。

★ 当日は、ハンドベルやオカリナによる「見上げてごらん夜の星を」、「ふるさと」等の演奏ほか、患者さんも含めた「荒城の月」等の合唱もあり、楽しいひとときを提供していただきました。



新入職員紹介



やまだ こうじ
山田 幸司

職種

臨床検査技師

出身地

豊田市

血液型

B型

ひとこと

一生懸命頑張ります。どうぞ宜しくお願いします。

学生時代の部活動

少林寺拳法部 テニス部

趣味

釣り ラーメン店巡り

好きな言葉

笑う門には福来る



地域包括ケア病棟の現状

平成27年4月より地域包括ケア病棟を開設し9ヶ月が経過しました。
今回は3つの視点から、地域包括ケア病棟の機能説明も踏まえて、現状を報告させていただきます。

「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んに対して、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。



■ 3階東病棟 (地域包括ケア病棟)

4月から10月までに入院された患者数は206名、在宅・もしくは在宅に準ずる施設へ戻られた患者さんは80%でした。また入院患者さんの多くは、整形外科の手術後又は、圧迫骨折の患者さんでした。

当病棟では患者さんが安心して在宅に戻れるように、週1回理学療法士・ソーシャルワーカー・病棟看護師・外来看護師・訪問看護師・管理栄養士等が、ご本人・ご家族の希望に添えるよう抱えている問題を解決するためにカンファレンスを実施しています。

また、毎週水曜日にはデイルームで患者さんと一緒に歌・簡単な運動・頭の体操、2か月に1回は、ボランティアによる音楽会を開催し、患者さんに憩いの時間を楽しく過ごして頂けるように取り組んでいます。



▲カンファレンス

■ リハビリテーション

リハビリテーション技術科では病棟に専従のスタッフを配置し、病棟と連携を密にし、患者さんの退院に向けてリハビリを実施しています。特色としては整形外科総回診や看護師の申し送りへのリハビリテーションスタッフの参加があります。



▲ADL練習用トイレ浴槽

リハビリ室では高さや幅等が変えられるトイレや浴槽。また、この地域の多くの家庭にある掘りごたつのある和室を利用して可能な限り自宅に近い環境での動作練習を行っています。さらに、退院前に自宅を訪問して実際の生活の場面での動作練習や指導、住宅改修や福祉用具の導入のご相談もさせていただきます。



▲和室

■ 医療ソーシャルワーカー(MSW)

医療ソーシャルワーカーは、病気や障害により発生する生活上の不安や心配を伺います。病状の様子を見ながら、在宅復帰や施設へ移行するためにスタッフ間で情報、課題を共有し、介護保険などの福祉制度のご紹介、ケアマネジャーとの連携など、安心して在宅療養へ移行することが出来るよう支援させていただきます。

また、医療処置があり施設への入所やショートステイが難しい患者さん、集中的にリハビリがしたい患者さんなど、在宅療養からの入院に関してもご相談させていただきます。ご希望やご相談があればお気軽に、医療ソーシャルワーカーまでお声かけ下さい。

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28年2月1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.カラーセラピー ～色からのメッセージを受け取ろう(仮)～
講師:平松 美和氏(癒し空間「和来」)
(ボディケアセラピスト・フットケアセラピスト・マイア色彩心理セラピスト)
2.交流会

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは？
「認知症を理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者」です。
地域で安心して暮らせるように、地域のみみなで見守りませんか？

- 日時 平成28年2月20日(土)10時00分～11時30分
場所 足助病院 南棟 1階 講義室1
参加費 無料
内容 ■ DVD上映
■ 認知症とはなにか
■ 認知症の診断・治療、予防方法について
■ 認知症サポーターとは？
■ 認知症サポーターとして何ができるか など



△認知症sappoter caravanマスコット

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) 電話番号:62-0683

オムツセットのご案内

オムツセットとは、入院用品の中でも一番の経費、手間のかかる紙オムツを1日単位でご利用できる便利なシステムです。入院時に必要な準備や補充の手間を軽減します。

- オムツセットA 常時オムツを使用される方 420円(税込) / 1日
オムツセットB 夜間のみオムツを使用される方 230円(税込) / 1日

*ご利用方法

1F売店にて診察券をお持ちの上、申込書をご記入ください。
ご利用証をお渡ししますので、病棟までお持ちください。
当日からご利用いただけます。

*支払方法

毎月末締で、病院売店・コンビニ・郵便局にてお支払いいただけます。

*退院、解約の場合

退院、または解約の際は、利用証に入っている申込書に解約日をご記入の上、1F売店までご返却ください。



今月号のテーマ：寒い冬もぽかぽか元気

冬は寒さや風邪の流行で疲れやすく、体が弱りやすい季節です。そんな季節だからこそ体調管理は大切です。

豚肉は疲労回復効果があるといわれるビタミンB1、白菜には免疫力を高める効果を持つといわれるビタミンCを含んでいるため、今の季節に活用していきたい食材です。

また、熱を加えた生姜は体を温める働きをするといわれるため、寒い冬にはおすすめです。

◎ 薄切り肉でロール白菜 ◎

材料 (2人分)

・白菜	2枚
・豚肉もも薄切り	6枚
・万能ねぎ	1本
・干しいたけ	2個
・水	400cc
・片栗粉	小さじ1
・爪楊枝	適量

A

・醤油	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・おろし生姜	1g
・塩	少々

作り方

- ① 干しいたけを水で戻す。戻した時に使用した水はだしに使うのでとっておく。戻した干しいたけはスライスする。
- ② 白菜を、芯が柔らかくなるまでゆでる。
- ③ ②に豚もも薄切りを乗せて芯の方から巻いていきます。巻いた端を爪楊枝で止めます。
- ④ Aと①と戻した水を鍋に入れ沸騰させる。③を並べて落とし蓋をして、弱火で10分煮る。途中で味がしみ込むようにひっくり返してさらに10分煮る。
- ⑤ 片栗粉を水で溶き④に入れ、汁にトロミを付ける。
- ⑥ 万能ねぎを小口切りにする。
- ⑦ ⑤を盛り付け、⑥を添える。



栄養価 (1人分)

エネルギー	276kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	15.0g
炭水化物	13.1g
塩分	2.4g

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。

ももとお尻の筋肉をきたえる

背すじを伸ばしながら、
1・2・3・4で曲げ、5・6で
止めて7・8で背伸びします。



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り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/家田		中島/佐々木		長屋/立川			
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	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	
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	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	検査・手術	佐藤・谷川	佐藤2・4・5			
婦人科	午前	尾崎				鈴森			
泌尿器科	午前			岩瀬					
皮膚科	午前		井汲		佐川				

※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。

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。

2016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	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2016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	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

2016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	18	19
20	21	22	23	24	25	26
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

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。

[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**

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