

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

2019.
4月～6月

Vol.110

特集

小林新院長 就任あいさつ



P2…新院長就任挨拶
P3…病院ホームページリニューアル
P4…「VOICE」〈新企画〉
P5…Facebook始めました
P5…病院敷地内禁煙のお知らせ

P6…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・ロコモ予防
P8…診療担当医表

ごあいさつ



皆さん、こんにちは、2019.4.1より足助病院長を拝命いたしました小林です。当院は三河中山間地域にあるへき地拠点病院としてこの足助の地に創設され約70年となります。(正確には2020年に70周年を迎えます。)

歴史的には鎌倉時代末期から南北朝にかけて足助一族が居城を構え足助7城を築城し戦略の拠点として繁栄した地域です。また、尾張・三河から信州をつなぐ伊奈街道(中馬街道)の重要な中継地にあたる商家町でありました。その地で重要な交易品の塩の詰め替えが行われていたことから、この街道は『塩の道』と呼ばれていました。中山間の山林・田畑等が広がる地域あり、現在でも農業・林業等、第一次産業にいそしむ方々が多く、そのことが住民の方々の健康寿命を延ばし自立した高齢者が多いことにつながっています。実際、私の外来にも御夫婦で合わせて188歳となる老夫婦が自らの足で通院していらっしゃいます。

また、全国有数の紅葉の名所として香嵐渓があること・江戸時代後期から明治末の町並みが保存され『重要伝統的建造物群保存地区』があること・豊かな自然が残っていること等から観光関連産業も盛んで、春夏秋冬、観光客の方が訪れ町はにぎわっております。それに加え近年は、移住されてくる若い世代の方も見受けられます。当院の高齢化率は40%を超えておりますが、日本の高齢化率そのものも30年後には40%を超えると推測されています。私共は、『日本の将来像を見ているのだらうとそして未来の医療の形を模索している』のだという気概を持って日々精進しております。

我々足助病院は1950年に足助町岩神の地に設立し、2013.10新病院に生まれ変わりました。この歴史ある自然豊かで人情味あふれ共に想い合う住民の方々が居住される地域に、70年間存続し続けることができたことの意義を深慮し、皆様に深謝いたします。そして今後は、足助病院創立100周年を見据えて(その頃には私は、平均年齢に達しているかと思われませんが、この目で後輩の活躍を見る、そして少しは医師として関わっていたいと思っています。)早川名誉院長が約20年率いて育てた『三河中山間地域で安心して暮らし続けるための医療』の提供を職員共々行っていくことは大変やりがいのある仕事であり、その後任を託されたことはとても名誉あることです。その重責に身の引き締まる思いです。私の使命は、足助病院を今後30年40年と継続していくことであり、その長い旅路の一時期を私、小林が担うのだということを肝に銘じ歩んでいきたいと思っております。意義のある人生の旅には魅力的な道連れが必要です。そしてバディー(信頼する仲間)がとても大事です。そして、一期一会の素敵な出会いが待っているのです。私一人では何もできないことは重々認識しております。地域の方々の心温まる支えがあつてこそ、職員一同がんばってやれるのだと思っております。

2019.4.1、私にとって新たな人生の扉が開きます。職員一同、地域に大きく開かれた扉として精進を重ねて参ります。今後も今まで同様末永く、ご指導・ご鞭撻の程よろしく願いいたします。

2019.4 吉日 足助病院長 小林 真哉

病院ホームページリニューアル

2019.4.1 足助病院ホームページが生まれ変わりました！

<https://asukehp.or.jp/>



- 病院紹介 About us
- 診療科・部門紹介 Specialty
- 外来 Ambulatory
- 入院 Hospitalization
- 健診・人間ドック Medical check up
- 採用情報 Recruit
- アクセス Access



想う医療で、三河中山間地域住民の健康を守る



コラム寄稿も大歓迎です！
コラムコーナーは毎日更新し、魅力的な「想い」を綴ります！

Facebookでは病院イベントや新企画を発信し続けます！



スマホ・タブレットにも対応



介護福祉士

エンピス・ラブ・ジョイ・パルシア

VOICE

01

今回からの新企画「VOICE」は、職員にスポットを当て、業務内容や地域医療にける意気込みなどをご紹介します。

記念すべき第1回は、遠くフィリピンからEPA（経済連携協定に基づく外国人労働者受け入れ制度）にて介護福祉士として勤務している、エンピス・ラブ・ジョイ・パルシアさんです！

Q1 出身地を教えてください

フィリピンミンダナオ州にあるダバオという都市の出身です。

Q2 母国語と公用語は？

フィリピンの公用語はタガログ語ですが、私の出身のダバオではビサヤ語という言葉を使っています。

学校の教科書はタガログ語と英語で表記されているので、自然と英語も話せるようになります。

———ということは、ラブ・ジョイさんは日本語も含めて4か国語を話せるということですか？

はい、そういうことになります。

Q3 日本語の勉強はいつごろから？どこで？

ミンダナオ大学に入学後なので、9年くらい前からです。

大学では日本語が必修科目になります。

※本日のインタビューは全て日本語で行われています。

Q4 日本の文化の良いところと慣れないところは？

仕事のみならず、団体旅行などでも「10分前集合」や「5分前行動」という習慣は素晴らしいと思います。逆に日本には「レディー・ファースト」の習慣がありませんことに驚きました。



———フィリピンでは時間にルーズなのでしょうか？

ルーズとまでは言いませんが、1分前でも時間前ならいいやって感じです（笑）

Q5 足助病院勤務は何年目ですか？

勤務を始めてから4年経ちました。介護福祉士としては1年経ったところです。

Q6 足助病院で勤務して良かったことは？

先輩スタッフのみなさんがとても優しく、分からないところも丁寧にアドバイスしてくれます。また勤務以外でも看護部長さんに手料理をご馳走になったり、香嵐渓に連れて行ってもらったりして、休日も楽しく過ごせています。

Q7 母国でEPAを目指す後輩たちにエールをお願いします。

ミンダナオ大学で教わったことを大切に覚えていてください。日本に来たらその知識が助けになります。日本、特にこの足助のエリアは優しい方がたくさんいます。日本の文化に興味があり、介護福祉士という仕事に対して情熱を持っていれば、とてもやりがいのある仕事になると思いますので、頑張ってください。

To all aspiring care worker who wants to work here in Japan. My advice is give importance the knowledge that you learned during your study in Mindanao International College. If you have passion in caregiving, you will definitely be successful in this carrier.



Q8 介護福祉士としての目標を教えてください

とにかく、入所者さんに楽しく、過ごしやすい環境を提供できる介護福祉士になりたいです。

Q9 最後に地域の皆様へ一言

私は外国人ですが、頑張って日本の文化・習慣というものを勉強していきたいと思っています。また患者さん・利用者さんから教えてもらうこともたくさんあるかと思っています。そんな皆さんが優しくしてくれるので、「ありがとう」の気持ちでいっぱいです。これからもよろしくお願いします。

Facebook 始めました



2019.3.1よりJA愛知厚生連病院としては初の、病院Facebookページを開設しました。

掲載内容は？



- ・以下のカテゴリーを中心に投稿しています。
みなさんの「いいね!」をおまちしております!

#足助病院イベント #地域医療
#病院コラム(毎日更新) #気象と防災
#地域連携 #D-CAT #EPA
#医療安全 #感染制御
#たすけあいプロジェクト
#農福連携 #足助村塾
#三河中山間地域で安心して暮らせる
ネットワーク研究会など



病院敷地内禁煙のお知らせ

たばこが、喫煙者及びその受動喫煙者の健康を害し、肺がんなどを誘発することから、健康増進法が一部改正となり、2019年7月1日より病院敷地内における喫煙が原則禁止となります。

これに伴い、利用者用喫煙所(駐輪所横)につきましては2019年6月末を以て撤去となります。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

2019年4月1日 足助病院 病院長



診療日変更のお知らせ

2019年のゴールデンウィーク及び6月・7月の土曜日の診療並びに8月の診療体制を以下の通り変更いたします。

- ①新天皇即位に伴い、4月30日～5月2日は祝日となりますが、当院では通常通り診療を行います。
②上記診療日の変更に伴い6月・7月の土曜日及び8月14日は休診日となります。

赤字▶休診日 緑枠▶祝日診療日 青字▶午後休診日

4月・5月 2019年

日	月	火	水	木	金	土
4/21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	5/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25

次の日程が変更となりました。

- 4月30日(火)診療日
- 5月1日(水)診療日
- 5月2日(木)診療日

7月 2019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			

次の日程が変更となりました。

- 7月6日(土)休診日
- 7月20日(土)休診日

6月 2019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

次の日程が変更となりました。

- 6月1日(土)休診日
- 6月15日(土)休診日

8月 2019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

次の日程が変更となりました。

- 8月14日(水)休診日
- ※8月15日(木)は厚生連創立記念日のため休診日です。

ご理解のほどよろしくお願い致します。※救急患者の方は当直医師の対応とさせていただきます。

健康管理センターからのお知らせ

平成31年度の健診は4月1日から実施しております。

受診券は豊田市より3月下旬に皆様のご自宅へ緑色の封筒で郵送されています。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。

平成30年度より50歳以上の偶数年齢の方に限り豊田市がん検診受診券を使用して胃内視鏡検査(カメラ)の選択可能となっております。ただし胃内視鏡検査実施の翌年は胃がん検診の補助がありませんので注意して受診をするようお願いいたします。そのため平成30年度検診にて胃内視鏡検査を実施された方は、平成31年度は胃がん検診の補助対象外となっております。

間違い防止のため予約される際は必ずお手元に受診券の準備をお願いします。

●オプション検査の価格変更について

平成31年度より骨密度検査が1800円(税別)より2000円(税別)へ価格変更となりました。

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

おすすめ献立

今年度のテーマ

和食(WASHOKU)を見直してみましよう

- 四季を味わおう! -

今年度の栄養科おすすめ献立のテーマは「和食(WASHOKU)シリーズ」です。ご存知かもしれませんが、平成25年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。その中では和食の特徴として、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ②健康的な食生活を支える栄養バランス ③自然の美しさや季節の移ろいの表現 ④正月などの年中行事との密接な関わりの4点が挙げられています。和食は栄養バランスの良い健康食としても有名ですが、四季折々の旬の食材を生かした調理法も世界的に評価されているのです。確かに欧米食から旬は感じにくいですがね…。当院がある足助地区は四季を感じる自然と食材が豊富です。旬の食材は栄養価も高いだけでなく、おいしく何より安価に手に入ります。旬の料理をたくさん使っておいしく健康を目指してみましよう。今回の料理は春が旬のアサリを使っています。手に入る食材に合わせて菜の花や春キャベツを使ってアレンジしてみてください!



あさりの南蛮蒸し

cooking

材料(1人分)

- ◆ あさり(殻付き)……150g
- ◆ しめじ ……………25g
- ◆ 白ねぎ ……………15g
- ◆ 小ねぎ ……………2g
- ◆ 生姜 ……………5g
- ◆ たかのつめ(輪切り)…1/4本分
- ◆ 酒 ……………大さじ1
- ◆ レモン汁 ……………小さじ1
- ◆ サラダ油 ……………小さじ1

作り方

- ① あさりは砂抜きして洗っておく。しめじは石づきを切ってほぐし、生姜・白ねぎはみじん切りにし、小ねぎは小口切りにしておく。
- ② サラダ油で生姜とたかのつめを炒め、あさりを加えてさらに炒める。
- ③ 酒を加えてふたをして加熱し、殻が開いたらあさりを一旦取り出した後、しめじと白ねぎを入れてさっと火を通し、レモン汁を加え、あさりを戻して合わせる。
- ④ 器に盛り、小ねぎを散らして完成。

栄養価(1人分)

- * エネルギー ……………107kcal
- * 炭水化物 ……………4.3g
- * たんぱく質 ……………9.7g
- * 脂質 ……………4.6g
- * 食塩相当量 ……………3.3g

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。

ももとおしりの筋をきたえる (大腿四頭筋、大臀筋)



背すじを伸ばしながら1・2・3・4でしゃがんで、5・6・7・8で立つ。

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)

■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 火曜日I初診は隔週交替制になります。 ※2 予防接種は月水金の午後のみになります。

受付時間

平日 / 8:00~11:30
 13:00~16:30
 第1・3土曜日 / 8:00~11:30

診療時間

平日(午前) 9:00~
 平日(午後) 15:00~【内科、眼科、耳鼻咽喉科】
 【小児科(午後):月水金は13:30~、火木は15:00~】
 第1・3土曜日 9:00~

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ちすることをご了承ください。

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	第1土曜日	第3土曜日	
内科	午前	I 診	早川	安藤	早川	小林	米田	米田	正木
		II 診	米田	家田	安藤	長橋	正木	安藤	小林
		III 診	小林	正木	鈴木	正木	鈴木		
		I初診	佐藤	鏡味※1 服部※1	宮田	中野	中野		
		II初診	金子	香川	香川 ①③正木②④⑤家田	①③⑤金子 ②④米田	家田	家田	佐藤
	午後	中尾	安藤	米田	中野	金子			
小児科	午前	上田	上田	上田	上田	上田	上田	上田	
	午後※2	上田	慢性期外来・乳児健診	診察・予防接種	慢性期外来・乳児健診	上田			
外科	午前	長谷川	三宅	長谷川	三宅	長谷川	長谷川	長谷川	
整形外科	I 診	余語	①③⑤余語 ②④石川	石川	①②③⑤余語 ④大藪	余語	(交替制)	(交替制)	
	II 診	石川	佐藤	佐藤	①③④⑤石川 ②大藪	岩田			
脳神経外科	午前	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
皮膚科	午前		野尻			鳥居			
泌尿器科	午前	坂元							
婦人科	午前	②④池内			①③⑤(交替制)	鈴森			
眼科	午前	I 診	平井	平井	平井	平井	平井	平井	
		II 診			笹島			鈴木	鈴木
	午後		平井			①③⑤平井			
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	
		II 診				楊			
	午後	佐藤		②④⑤佐藤	佐藤				

■外来カレンダー■

※第1・第3土曜日(青字)は午前中のみ診療です。○印は休診日です。

4月 April 2019年

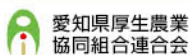
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月 May 2019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	

6月 June 2019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



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

検索

■愛知県豊田市岩神町仲田20番地

■FAX:(0565)62-1820

■HP:https://asukehp.or.jp

地域医療連携課
 ☎(0565)62-1219
 FAX(0565)62-1229

居宅介護支援事業所
 ☎(0565)62-1228
 健康管理センター
 ☎(0565)62-1273

足助訪問看護ステーション
 ☎(0565)62-0781
 足助地域包括支援センター
 ☎(0565)62-0683

