

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

2021年1月号

Vol.117

特集

江南厚生病院との相互交流研修



【PHOTO:平芝公園の梅(浦野美歌)】

P2……………病院長新年あいさつ

P2.3 ……新入職員紹介

P3……………健康管理センターからのお知らせ

P4……………特集:江南厚生病院との相互交流研修

P6…VOICE

P7…おすすめ献立・Let's口コミ予防

P8…外来担当医表

病院長新年あいさつ

令和3年、新年あけましておめでとうございます。
今年も、皆様方にとって良い年となることを祈念しております。
昨年は、全世界が新型コロナウイルスによる多大な影響を受け疲弊しました。医療の現場のみならず皆様方の生活そのものに様々な変化をもたらしたことでしょう。
今現在もウイルスは猛威を振っています、これからも我々は新しい生活様式にのっとり気を引き締めウイズコロナで過ごして行かなくてはなりません。



足助病院長 小林 真哉

当院は昨年、創立70周年を無事迎え地域の皆様方に支えられた70年という「年月を重ねる」ことができました。今年、私自身は院長就任3年目を迎え、様々な事象で結果を求められる時期だと自覚しております。1年目は自らのビジョンを浸透させて新制足助病院の「想う医療」の種をまく時期でもありました。そして、2年目は職員一丸となり様々な事案に取り組み基礎体力を付け、蓄えそして「想う医療」に栄養をあたえ育てる時期でした。3年目は、1年目2年目の「想う医療」の果実を収穫し品質を確かめ吟味するとともに、新たな挑戦の種をまく時期としていきたいと思えます。

我々の世界では3年ごとの事業計画を作成し将来へのビジョンを再確認する訳ですが、今まで通りの普遍的な医療サービスを提供することは勿論のこと、時代の変化・当診療圏をとりまく医療環境の再評価・人口の変化への対応・ウイズコロナ時代の地域にあった医療ニーズの分析等々、やらなくてはならないこと・やりたいことは山のようにあります。今年も当病院職員の力と、地域の方々サポートがあれば、様々な難局も乗り越えていけると確信しています。

今年も足助病院は今まで同様に進化してまいります。

令和3年も旧年同様にご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

令和3年 新春



新入職員紹介

足助病院に勤務することになりました職員を紹介いたします。

職名 名前

- ① 出身地
- ② 血液型
- ③ 学生時代に取り組んでいた部活動
- ④ 趣味
- ⑤ 好きな言葉
- ⑥ 最後に一言



医師 かないわ ひろき 金岩 弘樹

- ① 名古屋市西区
- ② A型
- ③ 卓球
- ④ ゲーム、卓球、少し筋トレ
- ⑤ 工夫
- ⑥ 半年間しか足助病院で勉強できないので、頑張ります。



薬剤師 ひらいわ 平岩 あずさ

- ① 静岡県浜松市
- ② A型
- ③ バレーボール
- ④ 映画・DVD鑑賞
- ⑤ ありがとう
- ⑥ 足助病院の一員として地域の皆様方のお役に立てるよう日々努めてまいりますのでご指導のほどお願い申し上げます。美味しい食パンのお店をご存知でしたらぜひ教えてください。



理学療法士

佐藤 太亮



- ① 豊田市 ② A型 ③ 卓球
- ④ 釣り、ラジコン、DIY ⑤ 感謝
- ⑥ いつも優しく声を掛けて下さり、ありがとうございます!笑顔で頑張ります!!

管理栄養士

勝見 祐太



- ① 安城市 ② AB型 ③ 帰宅 ④ 読書、旅行
- ⑤ 同心協力 ⑥ 安城更生病院より異動してきました勝見です。足助病院でしか学べないことをしっかりと身につけ、成長していきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

看護助手

シンディア ウーティ
イスティ アンジェリ



- ① インドネシア ジャカルタ
- ② A型 ③ ボランティア
- ④ 読書 ⑤ 夢
- ⑥ 介護の技術を学びたいです。

看護助手

ズルファ ヌル アッザー



- ① インドネシア チルボン ② AB型
- ③ バレーボール、ボランティア
- ④ 踊ること、運動すること ⑤ さくら
- ⑥ 日本のマナーを学びたいです。

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。まだまだ寒い日が続きますね。そんな寒い冬につらさが増す「冷え」にお困りの方も少なくないのではないのでしょうか? 「冷え」は万病のもとと言われるように私たちの体にさまざまな影響を及ぼします。

今回は「**冷え**」を克服するための**6つの改善策**を紹介します。



1

栄養バランスの良い食事

特定の食品にこだわらず、バランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。また、1口30回を目安によく噛んで食べることで体が温まりやすくなります。

2

たんぱく質を十分にとる

バランスのとれた食事をベースに、たんぱく質(肉、魚、卵、牛乳、大豆など)を毎食摂取することで必要な筋肉を維持すると共に、体を内側から温める効果があります。

3

生活に運動を取り入れる

体の熱の約6割は筋肉によってつくられるので、背中・お腹・お尻・太ももなどの大きな筋肉を鍛えると冷えを改善できます。毎日30分ほどのウォーキングがおすすめです。

4

体を温める衣類選び

下着は吸水性がよく乾燥しやすいものを着用して体幹部を温めると手足への血流も増えて温まります。できるだけ体を締め付けない衣類を選ぶことや3つの首(首、手首、足首)を温めるのも良いでしょう。

5

入浴で体を温める

冷え性には38～40度のぬるめのお湯で15分ほど全身ゆっくと浸かるのが良いとされています。

6

アルコールを飲みすぎない

アルコールは体を温めると思われがちですが、お酒を飲みすぎると血管を拡張させるため体温が低下しやすくなります。

——— 冷えを改善して、温かい体で寒さを乗り切りましょう! ———

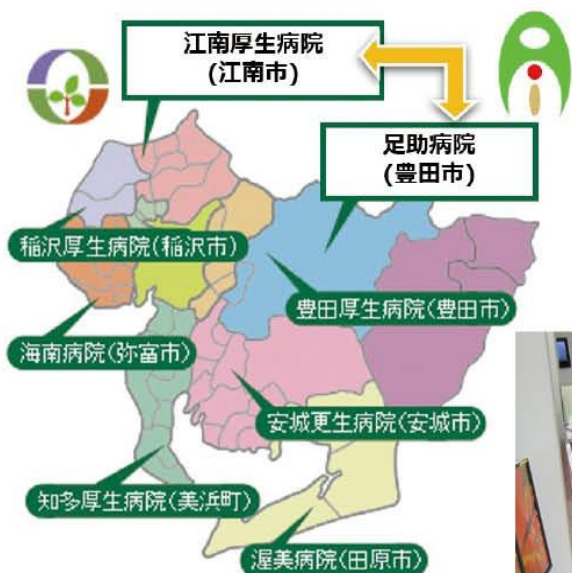
江南厚生病院と足助病院の 相互交流研修

JA 愛知厚生連には 8 病院（中規模病院 4、大規模病院 4）あります。江南厚生病院は尾張北部医療圏の中核病院で、高度急性期・急性期・回復期・慢性期を行っており、病床数 684 床ある大規模病院です。

今回は江南厚生病院から 2 名、足助病院から 2 名の診療放射線技師が、それぞれの施設にて相互交流研修を行ないました。

研修目的

- 今後導入の可能性がある先端機器の勉強
- 大きな組織での人との関わり方を学ぶ
- 医療安全や患者サービスについて、双方の取り組みに対する意見交換を行う



研修を終えて

足助病院での
研修の様子

如何に「医療人」として「地域特有の医療を支える」ための動きは何かを考え、行動を起こすことが大切であると学びました。

江南厚生病院 放射線技師 横山栄作

機器、備品を大切にし、何よりも患者ファーストを具体化している体制はどれも我々の手本になる事ばかりでした。

江南厚生病院 放射線技師 伊藤良剛

大規模病院を研修して、患者さんへの接し方の重要性・放射線検査に携わる責任を再確認できました。

足助病院 放射線技師 天野真吾

他施設の空気に触れ、実際に目で見て感じることで、私自身の患者さんに対する意識が変わりました。

足助病院 放射線技師 小山美里

今後もこのような研修を重ね、放射線技術科として技術の向上、地域の方々へのサービス向上にも役立てたいと考えております。

今回は「**脳ドック**」と「**乳がん検診**」について、お得な情報とともにお知らせをします

脳の萎縮が認知症のサインかも？

皆さん、MRI の検査を受けたことはありますか？ MRI 検査では、「**VSRAD**」という脳萎縮評価システムを使うことで、脳の萎縮度を調べることができます。

60歳以上限定
キャンペーン



VSRADで脳の萎縮度結果を
お知らせします!

※認知症の診断には使えません
※診断は専門医の診察が必要です

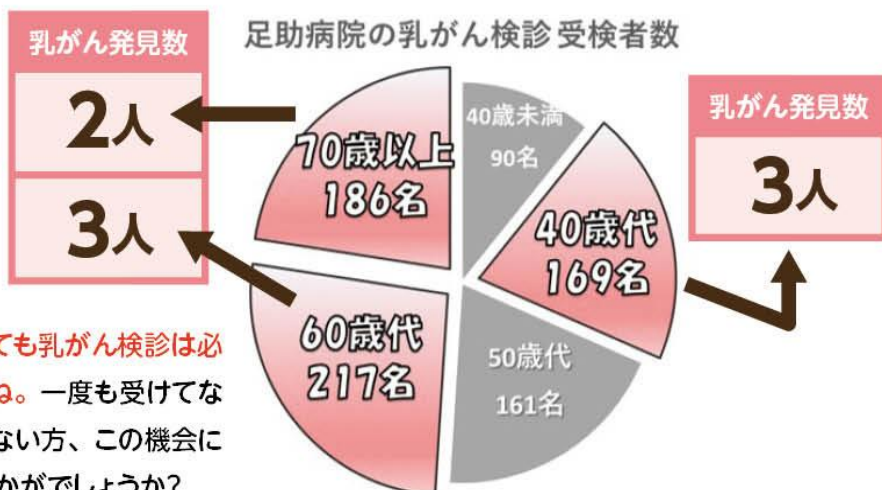
VSRADって？

脳の海馬という部分の脳萎縮の程度を、撮影した画像から健康的な状態の脳と照らし合わせることで萎縮度を知ることができる「脳萎縮評価支援システム」です。この結果だけで診断はできません、あくまで客観的に脳の萎縮度を解析しています。

60歳超えても乳がん検診って必要？

女性の皆さん、乳がん検診を受けたことはありますか？ 乳がんは40歳、50歳代の方がかかるというイメージを持っていませんか？ 実は60歳以上でも、乳がんにかかる人が少なくなるわけではないんです。昨年度の当院の乳がん検診の受検者数と、乳がんの発見数を見てみましょう。

60歳以上で
5人発見



問い合わせ先

足助病院 健康管理センター Tel.0565-62-1273

予約受付時間

月～金曜日 午前9時～16時30分 ※祝日、病院休診日は除く



保健師 | 松嶋 良佳

Q1 どんな業務をしていますか？

「保健師」と聞いて、どんなことをしているのかわからない方も多いと思います。健康診断や健康相談、保健指導など予防的視点で生活改善のためのアドバイスやサポートをさせていただくほか、地域で暮らす方の健康づくりを担っています。皆様が健康的な生活を送れるように日々尽力しています。

Q2 なぜ保健師を目指したのですか？

もともとは医療系の仕事に就きたいと思い、看護師として働いていたのですが、さまざまなご縁を経て、現在保健師として働かせていただいております。今では看護師歴より保健師歴の方が長くなりました。

Q3 業務の中で心がけていることは？

健診は年に1回1日だけの関わりになることがほとんどです。その中で、その1日が充実したものになるように個別性に合わせた健診や健康増進に役立てるような情報の提供が出来るように心がけています。



Q4 好きなスポーツは？

中学高校とバレーボール部に所属しており、現在も細々とですがバレーボールを続けています。このご時世ですので最近は思いきり身体を動かすことができていませんが、おうち時間が増えたので家でバレーボールのアニメを見て自分がバレーをした気分になっています（笑）

Q5 日ごろ自身の生活で気を付けていることは？

健康のためにも普段から階段を使うようにしたり、野菜を多く摂取するようにしたり、お菓子を食べすぎないようにしたり… 保健指導を行っている身として恥じない生活を送るようにしています。



Q6 最後に地域の方へメッセージ

日々、地域住民の方とのふれあいが私の元気の源となっています。小さい頃からお世話になっている足助病院や地域の方に恩返しができるように、これからも仕事に励みたいと思います。健診のことでお困りのことがありましたら、お気軽に健康管理センターへご相談ください。



おすすめ献立

今年度のテーマ

世界の簡単ヘルシー食 - 食文化について知ろう -

クラムチャウダーはアメリカが発祥の地とされており、牛乳をベースとした白いスープ以外にトマトをベースとした赤いスープも有名です。日本人の食事摂取基準(2020年度版)では男性20歳以上は約700~800mg/日、女性20歳以上は約600~700mg/日のカルシウム摂取を推奨しています。普通牛乳200mlに対しカルシウムは220mg含まれているので、コップ3~4杯(1杯=200ml)/

日が目安です。カルシウムを摂取することで骨量の維持や骨折の発症予防が期待されます。また、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類などを組み合わせることで吸収率を高めるとされています。紹介したレシピは牛乳100mlと少ないですが日々の献立に取り入れる工夫をしてみましょう。



！！
鮭ときのこの
クラムチャウダー

材料(1人分)

- ◆ 鮭 …………… 40g
- ◆ オリーブオイル …… 6g
- ◆ あさりの水煮(身) …… 20g
- ◆ あさりの水煮(汁) …… 20g
- ◆ じゃがいも …………… 25g
- ◆ 玉ねぎ …………… 20g
- ◆ 人参 …………… 10g
- ◆ しめじ …………… 10g
- ◆ まいたけ …………… 10g
- ◆ バター …………… 5g
- ◆ 薄力粉 …………… 大さじ1/2
- ◆ 水 …………… 100ml
- ◆ 牛乳 …… 100ml
- ◆ 顆粒コンソメ …………… 小さじ1
- ◆ こしょう …… 適量
- ◆ パセリ …… 適量



つくり方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、オリーブオイルでよく焼き取り出す。
- ② あさりの水煮は身と汁を分けておく。
- ③ じゃがいも、玉ねぎ、人参は1cm角に切り、しめじ、まいたけは手でほぐす。
- ④ ③をバターで炒め、しんなりしてきたら薄力粉、水、あさりの煮汁を20ml加え煮る。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、鮭、あさりの身、牛乳、コンソメを加え煮る。
- ⑥ お好みでこしょう、パセリを散らしたら完成。

栄養価(1人分)

- * エネルギー …………… 294kcal
- * 炭水化物 …………… 18.3g
- * たんぱく質 …………… 18.1g
- * 脂質 …………… 16.2g
- * 食塩相当量 …………… 1.3g

Let's ロコモ予防

みんなで
やろまい!

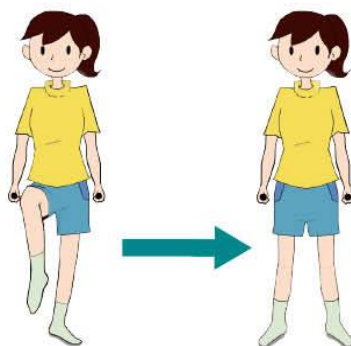
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

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。

息をとめず痛みのない範囲で行いましょう。治療中の病气やケガ、体調に不安があるときは医師に相談しましょう。

股関節の筋を鍛える(腸腰筋)



！！
動かす時は
ゆっくりと

ひざを曲げながら片足を前に1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で下ろす。

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初診は隔週交替制となります。
 ※2 火曜日午後診は二診体制となります。※3 小児科のみ午後診察は13:30から開始となります。また、予防接種は午後のみとなります。

受付時間	平日 / 8:00~11:30	診療時間	平日(午前) 9:00~
	13:00~16:30		平日(午後) 15:00~ [内科、耳鼻咽喉科]

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たせすることをご承知ください。 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	
内科	午前	I 診	早川	安藤	早川	小林	米田
		II 診	米田	森下	安藤	長橋	正木
		III 診	小林	正木	鈴木	正木	鈴木
		I初診	河合	鏡味※1 服部※1	宮田	金岩	河合
		II初診	稲本	香川	香川	中野	中野
	午後	安藤	森下※2 中尾※2	米田	中野	金岩	
専門外来		火 13:30~15:00 江崎 脳神経内科・認知症外来					
		火 13:30~15:00 小林・早川 老年よろず外来					
小児科	午前	上田	上田	上田	上田	上田	
	午後※3	上田		上田		上田	
外科	午前	三宅		三宅	三宅		
整形外科	午前	I 診	余語	余語	石川	太田	余語
		II 診	石川	太田		石川	太田
脳神経外科	午前	山田	山田	山田	山田	山田	
皮膚科	午前		真柄			鳥居	
泌尿器科	午前	坂元	金田	金田	金田	金田	
婦人科	午前	②④池内			①③⑤(交替制)	鈴森	
眼科	午前 I 診	平井	平井	笹島	笹島	①③鈴木 ②④⑤谷口	
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	
		II 診				川出	
	午後	佐藤		②④⑤佐藤	佐藤		

■外来カレンダー■

※○印は休診日です。※2020年4月1日より完全週休2日制となり、土曜日は休診になります。

1月 January 2021年

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

2月 February 2021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	⑰
⑱	20	21	22	23	24	⑲
25	26	27	28			

3月 March 2021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	⑰
⑱	20	21	22	23	24	⑲
25	26	27	28	29	30	31

愛知県厚生農業協同組合連合会 **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	
---	---	--	---