

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

2022年7月号

Vol.123

特集

新ユニフォームをご紹介します



【PHOTO:増穂が浦とソフトクリーム】

P2……特集:新ユニフォームをご紹介します
P3……足助ラジエーションハウス便りVol.2
P4,5……新入職員紹介
P6……健康管理センターからのお知らせ

P7………ロコモ予防
P7………おすすめ献立
P8………診療担当医表

新ユニフォームをご紹介します

令和4年4月より、一部職種を除きユニフォームをリニューアルしました。
今回は職種別にご紹介いたします。

保健師・看護師



介護福祉士・看護助手



管理栄養士・調理師・調理員



薬剤師・放射線技師
臨床検査技師・臨床工学技士
視能訓練士・理学療法士・作業療法士



ケアマネージャー



ソーシャルワーカー



事務



足助ラジエーションハウス便り vol.2

～人生100年健康に過ごすために～

人生100年を目指すためにも是非、健康診断は受けてください。そして結果に軽度異常があっても放置しないで一度精密検査を受けてください。

そのためにも、今年度、放射線室では以下のようなポスター掲示やチラシ配布(健診にて頸部エコー・腹部エコーを行い軽度症状があった方)を行います。

ポスター

健診を誕生日に受けてみてはどうでしょうか

A colorful poster with the title "Happy Birthday" in large yellow letters. Below the title, it asks "健診は受けていますか?" (Have you had your health checkup?). It encourages people to schedule their health checkup for their birthday, saying "お誕生日に受けるように決めておくと忘れにくくてお勤めです!" (Deciding to get it done on your birthday makes it easier to remember and helps with your work!). It also asks "かかりつけ医で健康診断も受けませんか?" (Would you like to have your health checkup at your regular doctor?). At the bottom, it provides contact information: "ご予約はこちら 0565-62-1273 足助病院 健康管理センター" (Reservations here: 0565-62-1273, Sokujo Hospital Health Management Center). The poster features illustrations of flowers, balloons, and a rabbit pushing a cart of flowers.



チラシ

超音波検査を受けて軽度異常の方へ

検査中に偶然発見された軽度な異常ですが、健康に暮らしていくために、もしこれまで精密検査をされたことが無ければ、一度専門医を受診していただくことをおすすめします。

A flyer titled "足助病院からの お知らせとお願い" (Notice and request from Sokujo Hospital). It reports that during a health checkup, an abdominal ultrasound found a mild abnormality in the gallbladder. It lists symptoms like abdominal pain, indigestion, and bloating. It includes a diagram showing the gallbladder and a note that while the abnormality is mild, it's important to get it checked by a specialist to prevent complications. Contact information for the Health Management Center is provided at the bottom.

A flyer titled "足助病院からの お知らせとお願い" (Notice and request from Sokujo Hospital). It reports that during a health checkup, a thyroid ultrasound found a mild abnormality in the thyroid gland. It lists symptoms like a lump in the neck, difficulty swallowing, and voice changes. It includes a diagram showing the thyroid gland and a note that while the abnormality is mild, it's important to get it checked by a specialist to prevent complications. Contact information for the Health Management Center is provided at the bottom.



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。

● 出身地 ● 学生時代に取り組んでいた部活動 ● 趣味 ● 好きな言葉 ● 最後に一言

医師 (内科) 白井 量久



- 豊橋市 ● 弓道・茶道
- お笑い番組を観る・温泉・旅行・アマチュア無線
- 一日一善
- ドラゴンズファンです。小さなことからコツコツと皆様と積み上げていきたいと思っています。よろしくお願いします。

医師 (内科) 山根 佑基



- 名古屋市 ● 陸上
- 映画鑑賞・スポーツ観戦
- 先づ勝より始めよ
- 半年間という短い間ですが、地域に最大限貢献できるように頑張りますのでよろしくお願いします。

医師 (内科) 水野 隼人



- 名古屋市 ● ポート競技・少林寺拳法
- 登山・料理・BBQ 特技・少林寺拳法2段
- 足るを知る
- 地域の皆様が気軽に相談でき、安心して暮らせる医療の提供を目指して頑張ります。よろしくお願いします。

医師 (内科) 井浪 榛香



- 一宮市 ● バレーボール
- 旅行・スポーツ観戦
- 笑顔
- 足助の医療に貢献できるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

看護師 宇井 くるみ



- 豊田市 ● 家庭科
- 映画鑑賞
- 笑顔
- 新人でまだまだ未熟な所はありますが、これから知識・技術をより身に磨けていきたいと思っています。よろしくお願いします。

看護師 加藤 琴実



- 豊田市 ● 家庭科
- 音楽鑑賞
- ありがとう
- 分からないことばかりですが、患者さんから頼りにされるように頑張ります。

看護師 澤田 乃枝瑠



- 豊田市 ● ダンス
- スマートフォンでの曲・動画編集
- It's a piece of cake!!
- 未熟ながらも、地域の方々や病院に来る方のお力になればと思っています。精一杯頑張ります。

看護師 園田 彩葵



- 豊田市 ● バレーボール
- 韓国ドラマを観る
- 今に生きる
- まだまだ未熟ですが、笑顔を忘れず、1日でも早くお役に立てるよう頑張ります。

看護師 渡邊 菜央



- 豊田市
- バレーボール
- ドラマを観ること
- ありがとう
- 精一杯頑張りますので、これからよろしくお願いします。

看護師 中森 はるか



- 豊田市 ● バドミントン
- K-POP・韓国ドラマを観ること
- 努力
- まだまだ慣れないことだらけですが、笑顔で頑張っていきたいです。よろしくお願いします。

看護師 佐久間 奈未

- 豊田市
- 家庭科
- 料理・旅行
- ありがとう
- 精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。



看護師 小舟 ころこ

- みよし市
- 剣道
- 散歩
- 一期一会
- 一生懸命頑張るので、よろしくお願いします。



看護師 古瀬 朱理

- 北設楽郡設楽町 ● ソフトテニス
- 音楽を聴くこと・ドライブをすること
- ありがとう・なんとかなる
- いつも笑顔を絶やさず、関わる全ての方に優しく接することのできる看護師になります。地元貢献したい。



事務 三井 瑠莉

- 豊田市
- バスケットボール
- お菓子作り
- ありがとう
- 1日でも早く仕事を覚えられるよう精一杯頑張ります



事務 小沢 香菜子

- 長野県下伊那郡松川町
- バスケットボール
- 映画鑑賞・書道
- ありがとう
- これから精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



事務 中里 綾乃

- 豊田市
- 読書
- 買い物
- 眼鏡止水
- 足助病院の職員として精一杯努めさせていただきます。



栄養士 杉浦 希

- 小牧市
- 美術
- DIY
- 人間万事塞翁が馬
- 足助町で暮らし始め、美しい足助の町が大好きになりました。



栄養士 深田 一輝

- 名古屋市
- 野球
- ボルダリング・ルービックキューブ
- 理性は羅針盤、情熱は疾風
- 一生懸命頑張りますので、よろしくお願いいたします。



電気技師 柴田 裕

- 豊田市
- ボランティア
- 読書
- 山川草木
- 一生懸命に頑張ります。よろしくお願いします。



看護助手 シンディア・ウ・ティ・イスティアンジェリ

- インドネシア
- 合唱団
- 読書
- 夢
- 世界は美しいので幸せになりましょう。



健康管理センターからのお知らせ

足助病院巡回検診について



2022年も半ばを迎えまもなく夏本番がやってきます。
こまめな水分補給や外出時には帽子をかぶるなど熱中症対策をしっかりと暑さを楽しみましょう。

本年度もみなさんのお住いの地域に訪問し、健康講話などします「巡回健診」を7月より順次実施していきます。

日頃気になっている体のあれこれを医師や保健師に直接話せる機会となります。

対象区域の方でなくても参加可能ですので知り合いの方にもお気軽にお誘いあわせいただきお越しく下さい。

当日は身体計測や血圧測定も行っておりますので健康手帳をお持ちの方は提出をお願いします。

詳しい日程などにつきましては各区域の回覧板などでお伝えします。

今年度の特定健診・がん検診はお済みですか？

コロナウイルス感染症による受診控えによって年に一度の健康チェックを逃してしまっていないですか。

感染対策を行って健診を実施しておりますのでまだお済みでない方は健康管理センターへお問い合わせください。

足助病院 健康管理センター
0565-62-1273



おすすめ献立

今年度のテーマ

防ごう！低栄養 - 目指せ！健康 -

夏の暑さで料理や食事をすることがおっくうになり食事の栄養素不足、バランス不良におちいりがちです。体の不調や食欲低下により、種類だけで簡単に食事を済ませるとたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足しやすく栄養バランスが崩れることで低栄養の原因となります。つついっ素だけで終わりにしていませんか？疲れている弱こそ、肉・魚・大豆・乳製

品・卵など質の良いたんぱく質を取り入れバランスの良い食生活が重要です。今回紹介するレシピのガスパチョとは冷蔵の野菜スープのことでスペイン料理の一つです。夏野菜を取り入れほとんど火を使わずたんぱく質も補給できる手軽さが特徴です。翌日に野菜スープとして食べるのもおすすめです。ぜひお試しください。



ガスパチョ風
そうめん



材料(1人分)

| | |
|-----------------|----------------------|
| • そうめん……1束(50g) | トマトジュース………200ml |
| • きゅうり………50g | レモン汁………大さじ1(15ml) |
| • ミニトマト…3個(30g) | 顆粒コンソメ………2g |
| • 人参………40g | A ウスターソース………小さじ1(6g) |
| • 玉ねぎ………20g | エクストラバージン…大さじ2(24g) |
| • ささみ………60g | オリーブオイル |
| • 梅干し………1個 | こしょう………適量 |
| • 大葉………1/2枚 | おろしにんにく………適量 |



つくり方

- ① Aを混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。
- ② 野菜類は全てみじん切りにし玉ねぎを水にさらしたら①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ささみは600wで3〜4分加熱しほぐす。梅干しは包丁でたたき、大葉は千切りにする。
- ④ そうめんを茹でて冷水で冷やし氷炭を切る。
- ⑤ 器にそうめんを盛り②をかけお好みで梅干し・大葉をのせたら完成。

栄養価(1人分)

| | |
|---------|---------|
| + エネルギー | 563kcal |
| + 炭水化物 | 59.3g |
| + たんぱく質 | 21.6g |
| + 脂質 | 25.8g |
| + 食塩相当量 | 4.5g |

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?

肩 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。

※ 息をためずに着みのない服装で行いましょう。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。

肩と背中の筋を鍛える (三角筋、背筋)



動かす時は
ゆっくりと

足を左右に開き
両手を伸ばして
1・2・3・4で上げ、
5・6・7・8で下ろす。

教室のご案内

参加希望の方は
(株)三河の山里コミュニティパワー
(0565-61-2771)
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■

※医師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。
 ※医師の姓の数字は初診回数を表します。また、医師が複数名の場合は交替制となります。
 ※1 小児科のA午診診察は13:30から開始となります。また、予約診療は午後のみとなります。
 ※2 予約制となります。事前にお問合わせください。

| | | | |
|----------|-----------------|----------|------------------------------|
| 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、整形外科、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。詳細はお問合わせください。

初診・予約外の再診の方は、予約者の姓に捺印入れてありますが、混雑時には長くお待ちいただくことをご了承ください。 **毎月保険証の更新にご協力ください。**

| | | 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 | 白井 |
| | | I初診 | 水野 | 山根 | 宮田 | 水野 | 森下 |
| | | II初診 | 山根 | 加藤 | 加藤 | 藤田 | 藤田 |
| | 午後 | 森下 | 加藤 | 米田 | 藤田 | 井浪 | |
| | 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 ^{※1} | 上田 | | 上田 | | 上田 | |
| 外科 | 午前 | 白井 | 白井 | 白井 | 白井 | (交替制) | |
| 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 |
| | 午後 | | | 石川 | | | |
| 脳神経外科 | 午前 | 山田 | 山田 | 山田 | 山田 | 山田 | |
| | 専門外来 | 水・金 13:00~15:00 山田 | | 脳・脊髄外来 ^{※2} | | | |
| 皮膚科 | 午前 | | 中村 | | 奥田 | 吉満 | |
| 泌尿器科 | 午前 | 周 | 金田 | 金田 | 金田 | 金田 | |
| 婦人科 | 午前 | ②④池内 | | ①③⑤(交替) | | 鈴森 | |
| 眼科 | 午前 I 診 | 平井 | 平井 | 山本 | 山本 | 梅村 | |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 | I 診 | 佐藤 | 佐藤 | 佐藤 | 佐藤 | 佐藤 |
| | | II 診 | | | | 菅 | |
| | 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。

7月 July 2022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 |

8月 August 2022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 | | | |

9月 September 2022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 | |

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 **足助病院** ホームページをご覧ください。

■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 |  |
|---|---|--|---|