

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

2024年1月号

Vol.129

特集

地域包括ケア病棟を紹介します



【PHOTO:雪化粧の御嶽山】

P2……院長新年のご挨拶

P3……足助ラジエーションハウス便りVol.8

P4……特集:地域包括ケア病棟を紹介します

P5……足助病院からのお知らせ

P6……健康管理センターからのお知らせ

P6……国際的学術誌に論文が掲載されました

P7……おすすめ献立

P7……ロコモ予防

P8……診療担当医表

院長新年のご挨拶



～温かい言葉～

新年あけましておめでとうございます。2024年1年間をどのように病院長・組織人として過ごそうと年末近くになると毎年考えます。その過程で職員向けスローガンが降りてくるのです。何気なく使っている、「降りてくる」という表現は、よくよく考えれば、全く縁もゆかりもない他の世界から由来するわけではなく、結局は自らから出てくるわけです。その折、言葉や文章は「書き出す、のではなく」掻き出す、のだという表現をされたベストセラー作家さんの番組を見て、とても、腑に落ちました。確かに文筆活動や講演活動は、自らの中に蓄積された想いや考えを「掻き出す、ものなのだ。そして、様々な状況に一步目を踏み出し挑戦して自らを肥沃な言葉と想いの土壌にしていかななくてはなりません。領域は、純粋な学問の場合や、DX/AI、芸術、運動など多岐にわたりますが、どのようなケースにおいても、最終的には人と交流し相互に影響を与え合い成長していくことが求められます。「人材、として自らを高め」「人財、として大切に育てられることが組織の「健康経営、を向上させ、個々の健康寿命・幸福寿命延伸に繋がります。となれば、院内外の多職種連携、院内外の異業種連携は自らの風度を醸成させるためにより必要で大切なものになります。そして、今年はその交流のキーワードに『温かい言葉』を強く意識していきたいと思います。

アメリカの思想家ラルフ・ワルド・エマーソンが『あらゆる病を癒せる音楽、それは温かい言葉である。』と言っています。確かに、温かい言葉をかけてもらいたい、かけてあげたいという欲求は誰にでもあるものです。

2024年の職員向け足助病院スローガンは「温かい言葉～あらゆる病を癒せる音楽～、です。遠く海外では残酷な世界が展開されています。温かい言葉を掻き出すことが出来れば、共に幸せな世界が広がるのではないのでしょうか。個々人の出来ることは限られますが、日常の些細な場面で温かい言葉を意識する2024年にしていきたいと強く想う年始です。

2024年の干支は辰で、キーワードは「変革(転機)」や「激動」です。我々足助病院も地域の方々と共に、辰のように勢いを保ちながらも着実に目標に向かい、高みを目指し精進していきたいと思いますので今年も公私ともにご指導賜りますようよろしくお願いいたします。

皆様が令和6年も心身ともに健康で躍進できる年になるようお祈りし新年のご挨拶とさせていただきます。

令和6年 新春 足助病院長 小林 真哉



足助ラジエーションハウス便り vol.8

我が母校で講演をしてきました。



6月15日に豊田市立足助中学校にて、足助病院の職種紹介の講演をしてきました。

足助中学校での講演は、今年度で3回目となりますが、今年は他職種(医療系ではない)の方も来校され、その方のお話も聴くことができました。

足助病院の様々な職種の方にインタビューをし、仕事内容ややりがい等をお話頂いたものを動画にし、それを流しながら講演をしました。

生徒たちは、時には笑いながら興味深く話を聴いており、講演後には、いろんな職種の話が聴けて面白かったとの言葉を頂きました。

この講演により、働くことに対して、また、医療職に対して少しでも興味をもってもらえたら良いと思っています。

私自身も他職種の方のお話も聴くことができ、生徒と楽しく有意義な時間が過ごせました。

〈文責 水野 貴博〉

7月4日午後に、新城市立作手中学校からの依頼により2年生を対象に、「社会人の方の話を聞く会」の講師としてお話をさせていただきました。

足助病院の紹介や、診療放射線技師についてのお話をさせていただきました。

中学生の中には『将来何になりたいか?』を真剣に考えているようで、私の話を真剣に聞いてくれました。

また質問もたくさんいただき、「どんな勉強をすれば良いか?」という、医療職にとどまらないことまで質問してくれました。

たった1時間余りの時間でしたが、充実した貴重な時間をいただきました。

機会があればまた訪問したいと思います。

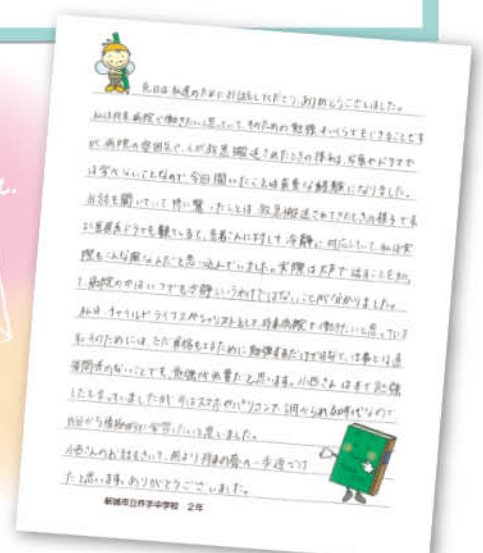
〈文責 小西 哲也〉



Thank you.



お礼の手紙



特集 地域包括ケア病棟を紹介します

3階東病棟は地域包括ケア病棟と呼ばれ、急性期（4階西・4階東）病棟で治療を受け、病状が安定した患者さんが過ごされる病棟です。

病院で様子を見ながら在宅生活へ戻るための準備やリハビリが必要な方などが過ごされます。地域包括ケア病棟の入院日数は最大60日までとなります。

個別リハビリの他に
集団リハビリも行っています
午前中はテレビ体操
午後は道具を使ったトレーニングや
脳トレも行います



デイルームに集まって集団体操



リハビリの先生と道具を使った運動

1日のスケジュール例



6時	起床	歯磨き、洗面などの朝の身支度を整えます
8時	朝食	
9時~12時	検温・保清 入浴(午前の部)	担当看護師が検温に伺います 簡単な質問や自主トレに挑戦します 体拭き、オムツ交換、 着替えを手伝いします 家庭用の風呂:2回/週 機械の風呂(座浴):月又は木/週
10時	テレビ体操	ホールで椅子や車椅子に座って 行います ラジオ体操や音楽に合わせて 映像を見ながら体を動かします
11時	自由時間	
12時	昼食	
13時30分 ~15時	入浴(午後の部)	家庭用の風呂:2回/週 機械の風呂(寝浴):木又は金/週
13時30分	器具を使った 自主トレーニング	マシンやゴムバンドなど 道具を使った筋トレや 楽しい脳トレ方法を教えます
14時15分	あそびりハ	風船バレーや屋外散歩など 気分転換をします
15時	就寝まで自由時間	ホールでテレビ鑑賞、談話、 病棟内散歩など自主トレができます
16時	オムツ交換	
18時	夕食	
20時	オムツ交換	
21時	消灯・就寝	

レスパイト入院を受け入れています

レスパイトとは、「一時休止」「休息」という意味です。

ご家族の介護疲れ・冠婚葬祭・旅行・急な予定で在宅介護が困難となった場合に、期間を設けて入院を受け入れます。

介護者の方の負担の軽減を目的としています。

ご希望の方は、医療福祉相談課までお問合せ下さい。



足助病院からのお知らせ

第8回 病院祭を開催しました



令和5年10月15日(日)に5年ぶりの病院祭と初開催となるJMS(日曜日に乳がん検査が受けられるイベント)を同日に行いました。オープニングは小林院長のバンド演奏から始まり、ステージではさまざまな音楽やダンスが披露され、健康チェックやキッズコーナーなど幅広い年齢の方に楽しんで頂けました。参加者のアンケートからは「たくさんのイベントがあり楽しかったです」、「病院がより身近に感じられました」、「普段知ることのできない職員さんの様子がわかりよかったです」と温かいお言葉を頂戴しました。

今回コロナ禍を経て5年ぶりの病院祭となりましたが、総来場者は500名近くに上り、改めて地域の皆さまに支えられていることを実感したと共に、これからも地域に寄り添った医療が提供できるよう努めていきたいと思っております。



▲小林院長によるサクソ演奏



▲防災調理実演
「東海食育さんぽ」の取材を受けました



▲医師3人組「笑方箋」によるステージ



▲健康チェックコーナー
歩幅測定の様子



▲キッズダンスパフォーマンス



▲ミュージックケア



看護師募集中!
連絡先：JA 愛知厚生連足助病院
看護管理室または総務課
TEL：0565-62-0681 (直通)
Email：syomu@asuke.joaikosei.or.jp

健康管理センターからのお知らせ

朝晩の冷え込みが厳しくなってくるこの季節、湯船につかってリラックスされている方も多いかと思いますが。

そんな寒い季節に注意しなければいけないのが「ヒートショック」です。

「ヒートショック」とは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することが原因となり起こる健康被害のこと（失神、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞など）。

65歳以上の高齢者、高血圧・糖尿病・不整脈などの持病がある、食後・飲酒直後に入浴される方はヒートショックが起こりやすいといわれています。

血圧は寒くなると上昇し、温まってくると下降していきますので、温度変化の激しい入浴時は注意が必要です。

特に高齢者が入浴中の場合は普段から注意し、ときどき様子を見に行ってください。

ヒートショックを防ぐポイント

- ・ 脱衣所や浴室に暖房器具を設置
- ・ 入浴前の5分ほど前から浴槽のふたをあけておく
- ・ 湯温設定を41℃以下にする
- ・ 入浴は食後から1時間以上空ける
- ・ 入浴前の飲酒を避ける



国際的な学術誌の「Nutrients」に論文が掲載されました！

足助病院の管理栄養士 川瀬文哉さんらの英文原著論文が、国際的な学術誌である「Nutrition」(IF: 4.4)の11月号に掲載されました。数理モデルを使って高齢者のエネルギー代謝量を簡便かつ正確に予測する推定式を作成し、その成果を論文としてまとめたものです。この研究成果により、世界中で入院高齢者に対する栄養管理の質が向上することが期待されます。



<論文タイトル>

New prediction equations for resting energy expenditure in older hospitalized patients: Development and validation
(入院高齢者における新しい安静時エネルギー消費量の予測式の開発と妥当性の検証)

<著者>

川瀬文哉、正木克由規、小澤裕子、今中愛実、杉山蒼、和田造成、小林真哉、塚原丘美

おすすめ献立

今年度のテーマ

はじめよう！減塩食 - 減塩成功への道 -



豆腐グラタン

塩分調節を行う栄養素としてカリウムがあります。カリウムは、体内の水分バランスや神経伝達、筋肉の収縮など、様々な生理作用に関与しています。そのなかでもカリウムはナトリウムとのバランスを取る役割があります。ナトリウムは血圧上昇の主な原因です。カリウムの摂取量を増やすことで、ナトリウムの排出量を増加し、血管が拡張され、血圧が下がると考えられています。血圧低下の他に脳卒中予防にもつながるため、積極的に食事に取り入れていきましょう。成人

は1日におよそ3000mg以上のカリウムを摂取することが目標とされています。カリウムはブロッコリーやほうれん草、にんじん、じゃがいもなど多くの食品に含まれています。カリウムや水溶性のビタミンは茹でると水に溶けだす性質があるため、茹でる際にはできるだけ少ない水の使用や、電子レンジの活用をすることで栄養素の損失を最小限にすることができます。医師から腎機能やカリウム値に注意を受けている方はご注意ください。

材料(1人分)

- | | |
|------------------|----------------|
| ◆じゃがいも …… 50g | ◆絹ごし豆腐 …… 100g |
| ◆ほうれん草 …… 30g | ◆牛乳 …… 60g |
| A ◆ブロッコリー …… 20g | B ◆マヨネーズ …… 5g |
| ◆にんじん …… 30g | ◆片栗粉 …… 18g |
| | ◆にんにく …… 10g |
| | ◆チーズ …… 10g |



つくり方

- 1 じゃがいもはラップに包んで電子レンジで3分加熱し、粗熱を取り角切りにする。
- 2 Aは食べやすい大きさに切り、電子レンジで1分程加熱する。にんにくは細かく刻む。
- 3 豆腐は滑らかになるようにつぶし、Bと混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器に入れて上にチーズをのせ、220℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

栄養価(1人分)

- * エネルギー …… 287kcal
- * 炭水化物 …… 36.4g
- * たんぱく質 …… 13.1g
- * 脂質 …… 12.6g
- * 食塩相当量 …… 0.4g

Let's ロコモ予防

みんなで
やるまい!

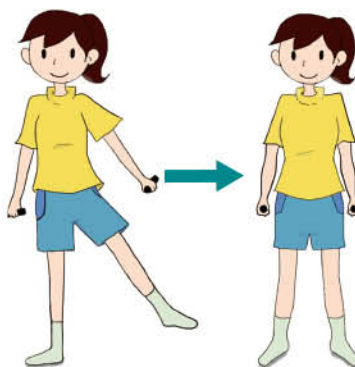
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

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。

お腹の筋を鍛える(中殿筋)



動かす時は
ゆっくりと

上体を倒さずに片足を横に1・2・3・4で上げて、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■

※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 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。
 ※2 月曜日の診察は、令和5年10月より第2月曜日のみの診察となります。
 ※3 受付時間:8:00~12:30、診療時間:10:00~13:00 ※4 受付時間:13:00~16:00、診療時間:13:30~16:30
 ※5 木曜日のII診は令和6年1月末で終了となり、2月以降は火曜日に変更となります。医師も管医師から楊医師に変更となります。

受付時間 平日 / 8:00~11:30
13:00~16:30

診療時間 平日(午前) 9:00~
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をさせていただきます。 **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 富博	安藤 望	早川 富博	小林 真哉	米田恵理子
		II 診	米田恵理子	森下 真圭	安藤 望	長橋 究	正木克由規
		III 診	小林 真哉	正木克由規	鈴木 幹三	正木克由規	高原 梨恵
		I初診	(交代制)	(交代制)	宮田 靖志	(交代制)	(交代制)
		II初診	(交代制)	加藤 千博	加藤 千博	藤田 浩平	藤田 浩平
		III初診		(交代制)	(交代制)		
	午後	森下 真圭	加藤 千博	米田恵理子	藤田 浩平	(交代制)	
専門外来	毎月第①③火	13:30~15:00	江崎 洋江	脳神経内科・認知症外来			
	毎週火	13:30~15:00	小林 真哉・早川 富博	老年よろず外来			
小児科	午前	上田 晶代	上田 晶代	上田 晶代	上田 晶代	上田 晶代	
	午後※1	上田 晶代		上田 晶代		上田 晶代	
外科	午前	白井 量久		(交代制)		(交代制)	
整形外科	午前	I 診	(交代制)	余語 鎮治	石川 茂樹	太田 周介	焼田有希恵
		II 診	石川 茂樹	太田 周介		石川 茂樹	太田 周介
	午後			石川 茂樹			
皮膚科	午前		山本 礼	渡邊 大起		奥田佳世子	
泌尿器科	午前	周 志強※2	金田 大生	金田 大生	金田 大生	金田 大生	
婦人科	午前	②④(交代制)	②④(交代制)			鈴森 伸宏	
眼科	午前	平井 研登	河野伸二郎	山本 敬子	山本 敬子	濱田 瑞綺※3	
	午後※4	西垣 誠士※4					
耳鼻咽喉科	午前	I 診	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟	佐藤 弘盟
		II 診		楊 鈞雅※5 R6.2月より		管 太一※5 R6.1月末まで	
	午後	佐藤 弘盟		②④⑤ 佐藤 弘盟	佐藤 弘盟		

■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 2024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	㉒
㉓	29	30	31			

2月 February 2024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	⑳	㉑
㉒	26	27	28	29		

3月 March 2024年

日	月	火	水	木	金	土	
					1	②	
③	4	5	6	7	8	⑨	
⑩	11	12	13	14	15	⑰	
⑱	18	19	⑳	21	22	㉓	
㉔	31	25	26	27	28	29	⑳

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

■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

