

vol.
132

2024
秋号

ご自由にお持ちください

特集：
リハビリテーション診察室を
ご紹介します

リハビリテーション診察室をご紹介します ②

足助中学校へ行ってきました ③

防災イベントを開催します ④

ご意見箱の回答 ④

外来ナースだより ⑤

健康管理センターからのお知らせ ⑥

おすすめ献立・ロコモ予防 ⑦

外来担当医表 ⑧

あ
す
け
あ
い



リハビリテーション診察室をご紹介します



外観



▲ リハビリテーション室は
2階リハビリ訓練室前にあります

室内



▲ 月曜日担当 佐橋医師

令和6年4月よりリハビリテーション診察室を開設しました。これまで外来でリハビリテーションを受ける患者さんには各診療科の外来で診察を受けていただいていたのですが、リハビリテーション室を開設したことにより、リハビリ前診察をはじめ、リハビリの指示・評価を集約して行うことができるようになりました。

リハビリテーション診察室の担当医

診察時間 午前9:00～11:30まで

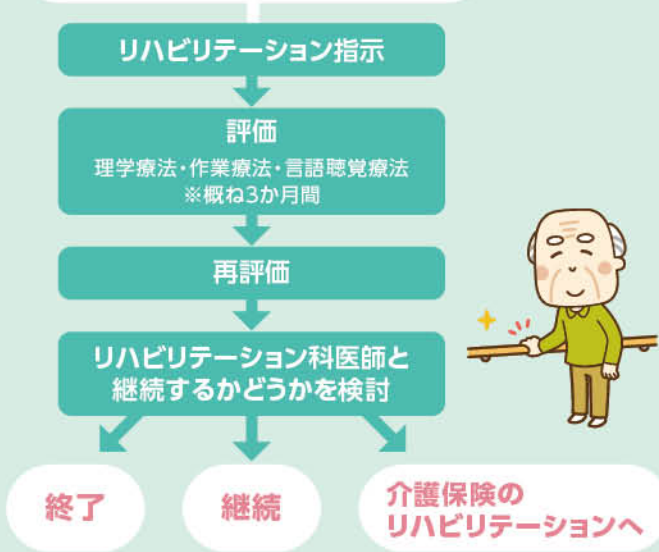
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
佐橋医師	金山医師	猪狩医師	山田医師	河合医師

リハビリテーション診察室の機能

- リハビリテーションが必要な患者さんの診断や、リハビリテーション処方(指示)ができる場所
- PDCAサイクルを基とした、満足度の高いリハビリテーションを提供する場所。
- 地域住民のニーズに応えるリハビリテーション発信をする場所。



リハビリテーションの流れ



3か月ごとに再評価をおこない、
リハビリテーションの目標や終了時期を再検討します

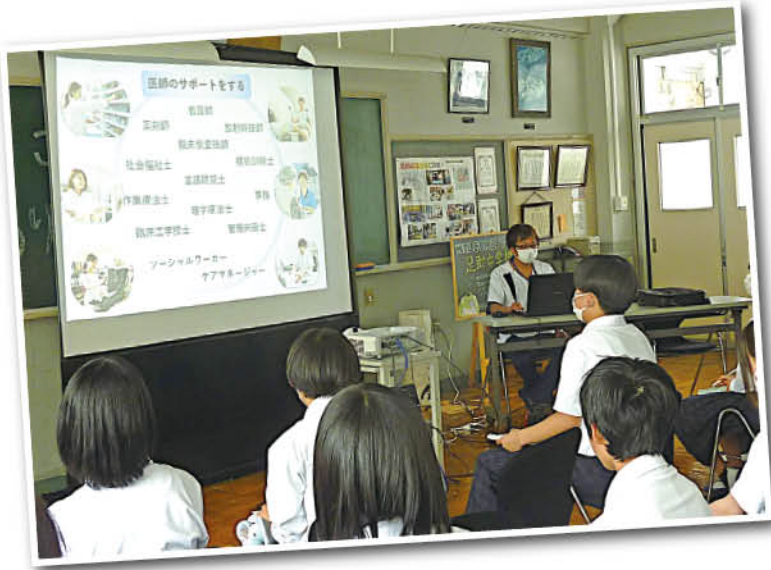
※評価とは・・・

- 外来リハビリテーション必須評価項目
- 1.基礎動作項目(寝返り・起き上がり・座位・立位)
 - 2.歩行評価項目(歩行速度・跛行)
 - 3.疼痛評価
 - 4.運動機能評価項目
 - 5.環境評価項目(生活様式・トイレなどの住環境)
 - 6.社会生活自立度評価(金銭管理・調理・仕事)
 - 7.ADL自立度評価
 - 8.嚥下評価
- その他各症例ごとの評価項目

診療放射線室 足助中学校へ行ってきました

～病院にはこんな仕事があるんだよ～

私たちの病院の仕事を知ってもらい、
そして、将来足助病院で共に働けると嬉しいです。




生徒より頂いた感謝メッセージ

働く人の話を聞く会を終えて
2年 組 番 ()

足助病院 水野 貴博 様


先日はお話をしてくださり誠にありがとうございました。
足助病院には僕が知ってる以上にいろいろな職種がありびっくりしました。そして、映像でたくさんの種類の仕事の人の話が聞けてよかったです。映像の中で、お礼がやりがいと言っていてお礼にお礼を言われるとうれしくなりやりがいになるなと思いました。また地元への恩返しとして足助病院で働いていると聞いてすごいなと思いました。小貫れるまごが大変と言っていたので働か始める時思い出たいです。あつね先日はありがとうございました。



働く人の話を聞く会を終えて
2年 組 番 ()

足助病院 水野 貴博 様

先日は、「働く人の話」をしてくださり、本当にありがとうございました。
現場の人へのインタビューをした動画などとても分かりやすく聞くことができました。
医療系の仕事はどれも知っていましたが、改めてその職種を並べると、知らないところや色々な人が働いているのと実感することができました。
それぞれの人がそれぞれの場所にやりがいを感じていることを話と聞く会を通して知ることができました。
この経験を将来に繋げていきたいです。
ありがとうございました。



見学自由
参加申込不要

防災イベントを開催します

2024年10月26日(土) 9:00~12:00

へき地医療拠点病院総合防災訓練

足助病院本館棟にて



2024年10月26日(土) 13:00~16:00

あすけ進歩自由夢2024 ~防災~

足助病院ホール・パティオにて



防災講演：(株) SkyDrive 齊藤 穰様

「大規模災害への日頃の備えと 災害時におけるドローンの活用」

- 小型ドローン操縦体験 協力■東海学園大学 米本ゼミのみなさま
- コンサート 協力■有志のみなさま



売店営業時間を延長してお弁当販売も行います。
皆様お誘いあわせの上、是非お越しください。



主催
足助病院 文化実行委員会 防災対策部会

／お答えします！／

「ご意見箱」より

みなさまからのご意見・ご要望を受け付けております

Question

血液検査の待合について。外の待合は内科の患者さんで埋まっていて高齢の親を座らせる場所が近くに空いていませんでした。血液検査の待ち人数はゼロであったため中待合に座らせたところ、呼ばれるまで入らないように言われました。それなら血液検査の待合の椅子を外に作ってほしい。



Answer

貴重なご意見ありがとうございます。
外の待合がいっぱいであるにもかかわらず、中待合におみえになる理由の確認も行わず「番号を呼ばれるまで入らないように」との説明で不愉快な思いをされたことと思います。採血の番号を呼ばれていない方は、外待合でお待ちいただくように掲示にてお知らせするようにいたします。番号をお呼びしていない方が中待合におみえになるときは、声をかけさせていただき理由の確認をし、席を案内するよう心がけてまいります。



貴重なご意見ありがとうございました。
今後もお気づきの点がございましたら、ご意見をお寄せください。 病院長

外来ナースだよりvol.2 尿検査についてのQ&A

Q 検尿はなぜ中間尿を採るのですか？

A 採尿時は雑菌などの混入をなるべく避けるために中間尿（出始めではなく途中まで出した尿）を採取しましょう。女性の場合、おりものの成分が混ざることもあります。これらの影響を少なくするためにも、採尿前には陰部を清潔にし、出始めの尿は捨てて途中の尿を採りましょう。

尿コップには50~75mlの中間尿を入れてください。

出始めの尿

中間の尿

終わりの尿



尿コップに入れない



尿コップに入れる



尿コップに入れない

Q 尿が出にくい、出ないときはどうしたらいいですか？

A 患者さんの背景にもよりますが、飲水することで採尿ができることが多いです。病院で尿が出ないようであれば自宅で採尿することも可能です。その際は容器をお渡ししますので看護師にお声かけください。

外来からのお願い

朝8時より総合受付または再来受付機にて受診票を交付後、採血などの番号票を取っていただくようお願いいたします。

※受付前に採血番号票を取らないでください。

採血の番号票は内科・整形外科待合の奥に設置してあります。



JAカフェ再開しました

今後の予定

10月7日 月 11月11日 月 12月9日 月
1月20日 月 2月10日 月 3月10日 月

足助病院南棟1階講義室1 11:30~13:30

MENU お菓子がっきます

○コーヒー ○カフェオレ
○緑茶 ○ミルクココア
○ミルクティー
○フルーツティー

200円

※すべてホットドリンクのみ



※なくなり次第終了

健康管理センターからのお知らせ

令和6年7月より新オプションとしてCQテストが開始されました。

CQテストとはタブレットを用いて実施できる簡易認知機能テストです。

30代から70代の方を対象として記憶力、注意力など5つのテストを実施します。

検査時間も15分程度ですので外来受診前後に検査することも可能です。

最近忘れっぽい、注意力が散漫など気になる方は一度脳の健康状態をチェックしてみてもはいかがでしょうか？

簡易テストですので病気の診断、治療、予防を目的としたものではありませんのでご注意ください。



今年度も半ばを過ぎましたが令和6年度の健診はお済みですか？
豊田市の受診券の有効期限は令和7年1月31日までとなっております。

終了間際は予約が取りづらくなるため早めの予約をおすすめします。
また既に健診を受診された方で精密検査依頼書が同封されていた方は放置せず結果を持って受診していただくようお願いします。
どこに受診すればいいかわからない、健診結果に記載されている内容についてわからないことがあるなど、なにか気になる事がありましたら健康管理センターへお気軽にお問合せください。

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

足助病院健康管理センターアドレス
<https://asukehp.or.jp/kenshin.asukehp/>



アルバイト募集中

「調理補助」「看護・介護補助」などの
資格や経験がなくても大丈夫なお仕事です

時間給 1,240円～

1日2～3時間からでもOK

※勤務日・勤務時間は相談可

学生さんも
大歓迎

曜日や時間は
ご相談ください!



未経験でも
あんしん

経験不問
未経験者も
大歓迎!



専門職も
大募集

【看護師】【介護福祉士】
【栄養士・調理師】などの
専門職も募集中

ご不明な点がございましたらお気軽にご連絡ください **お問合せ先 0565-62-1211 足助病院 総務課**

おすすめ献立

今年度のテーマ 骨粗鬆症



カルシウムはビタミンDと一緒にとると腸管からの吸収と腎臓での再吸収が高まります。

また、ビタミンDそのものが転倒予防や筋肉量の維持に重要とされています。意識的に摂取しないと不足しがちなため、ビタミンDを多く含む魚やきのこ類を積極的に摂取していきましょう。

今回使用するきくらげはビタミンDが豊富で、木綿豆腐のカルシウムの吸収率を上げます。

豆腐は冷やっこや味噌汁に入れてもおいしいですが、塩分が高くなりがちなので注意が必要です。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは食事からとるだけではなく、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。紫外線を避けたいと思っている方も多いですが、骨の健康を考えると適度な日光浴も必要です。

紫外線を浴びるのは手や腕、足などでよく、特に手のひらはメラニン色素が少ないため日焼けの心配もありません。顔にはしっかり日焼け止めを塗り、運動を兼ねて外に出かけてみてはいかがでしょうか。

きくらげ麻婆豆腐

材料(1人分)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ◆木綿豆腐 …… 175g(1/2丁) | ◆豆板醤 …… 1g(小さじ1/4) |
| ◆豚ひき肉 …… 40g | ◆オイスターソース… 7g(小さじ1) |
| ◆ごま油 …… 5g(小さじ1) | ◆しょうゆ …… 3g(小さじ1/2) |
| ◆きくらげ(乾) …… 5g | ◆酒 …… 5g(小さじ1) |
| ◆水 …… 適量 | ◆粗挽き黒こしょう… 少々 |
| ◆片栗粉 …… 5g(小さじ1) | ◆ねぎ …… 10g |



つくり方

- 1 きくらげを水でもどす。熱湯を沸かし、豆腐を入れて2分ほど茹でて水気を切る。
- 2 フライパンでごま油を熱しAを加えて豚肉を炒めたら、豆腐を加え蓋をして3分ほど煮る。
- 3 水溶き片栗粉をつくり、②に加えてとろみをつけ、ねぎを盛り付けたら完成。



栄養価(1人分)

- * エネルギー …… 335kcal
- * 炭水化物 …… 13.0g
- * たんぱく質 …… 23.8g
- * 脂質 …… 22.3g
- * 食塩相当量 …… 1.7g
- * カルシウム …… 187mg

Let's ロコモ予防

みんなで やろまい!

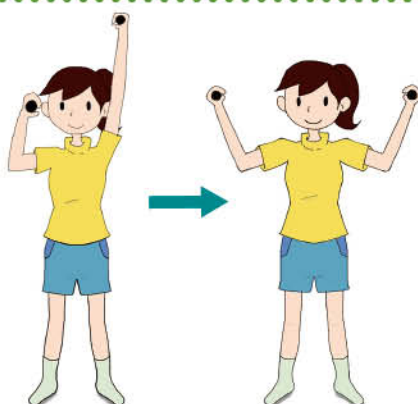
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

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。

うでの筋を鍛える(上腕三頭筋)



動かす時は ゆっくりと

左右交互に 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、第2日曜日の翌診療日のみの診察となります。
 ※3 受付時間:13:00~16:00、診療時間:13:30~16:30

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たせ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	
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)	(交代制)	(交代制)	戸田 早苗	戸田 早苗
		III初診		(交代制)	(交代制)		
	午後	森下 真圭 (交代制)	(交代制)	米田恵理子	戸田 早苗	高原 梨恵	
専門外来	第①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)		(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
皮膚科	午後			石川 茂樹			
泌尿器科	午前		櫻井 麻衣			中島 真以	
泌尿器科	午前	②喜多 佑太*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)			尾崎 康彦	
眼科	午前	平井 研登	河野伸二郎	山本 敬子	野川 千晶	清澤 禄基	
	午後	太田 直道*3					
耳鼻咽喉科	午前	I 診		楊 鈞雅		中村 宏舞	
		II 診		(交代制)			
	午後			岸本真由子			

■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。

10月 October 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	⑳
㉓	28	29	30	31		

11月 November 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
㉒	25	26	27	28	29	⑳

12月 December 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	⑰
⑱	22	23	24	25	26	⑳
㉒	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**

■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	
--	---	--	---