

vol.
133

2025
冬号

ご自由にお持ちください

特集：
防災訓練を実施しました！

院長新年挨拶 ②

防災訓練を実施しました！ ③

小林院長インタビュー記事がan.anに
掲載されています！／川瀬管理栄養士が
日本栄養士会HPにて紹介されています！ 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





院長新年挨拶



～個が組織を創り、組織が個を作る～

新年あけましておめでとうございます。旧年中は、公私ともに皆様方にお世話になりました。改めて御礼申し上げます。

2024年は、元旦の能登半島地震発災から始まりました。その他、自然の脅威に関しては日本のみならず世界で異常気象の影響による風水害が多発しました。人の世に関しても、日本を始め各国で政情が不安定化して、騒乱で苦しむ方々が多く発生しました。医療の世界では、コロナ禍から解放された感がありますが経営状況は困難さを増し、人員確保・組織ガバナンス・医療安全などの管理業務も厳しくなっています。

今回、降りてきた2025年向けの職員向けスローガンは、

『個が組織を創り、組織が個を作る』です。普遍的な真義を表現したものではありませんが、日頃からコラムや投稿にて`言葉を掻き出す作業、を好んでいる身としては、創ると作るにはこだわりました。

刀で切れ目を入れて作り始める様子を表形した「創」には、「開始する、新たに物事を始める」といった意味に加え、画期的なものをつくるという意味が含まれます。更には「天地創造」のように単につくるだけではなく「始める」という意味もあります。「作る」には、「こしらえる、栽培する、耕作する」といった意味があります。大規模で工業的なものや、有形物をつくる場合によく使われる「造る」はあえて使用しませんでした。

優れた`人材、が結集し優れた組織を創造する。そしてその組織がヒトを作り、組織の`健康経営、個々の健康寿命・幸福寿命延伸に繋げるのです。

2025年は、第9代足助病院長として7年目を迎えます。3本の運営指針は終の住処（医療・福祉・

介護をシームレスに繋ぐ想う医療提供を軸に展開）、教育の場（各種の医療関係者を巻き込んで企画運営）、防災の拠点（気防研究会や院内の防災部門を中心に地域防災を企画運営）各々、ぶれることなく進めることに加え、院内外の多職種連携交流と院内外の異業種連携交流を更に活性化させ、組織としての健康経営を目指し更なる高みに臨んでいきます。そして、運営の根底に『自己客観化』を強く意識していきたいと思えます。

2025年の干支は巳で、脱皮をするへビは「復活と再生」を連想し、不老長寿や強い生命力につながる縁起のいい動物と考えられ、古くから豊稔神・天候神として信仰の対象とされてきました。医療界に関しては、蛇の生命力と脱皮をするたびに表面の傷が治癒していくことから、医療、治療、再生のシンボルともされています。

「巳」は「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われますので、巳の特徴の探究心と情熱を生かし実のある一年を過ごしたいと思えます。

今年も公私ともにご指導賜りますようによりしくお願いいたします。

皆様が令和7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7年 新春 足助病院長 小林 真哉



防災訓練を実施しました！



10月26日に防災訓練を実施しました。

今回は豊田市内にて震度6弱の地震が起きたことを想定し、初期消火及び被災者受入、避難所の開設や誘導などの訓練を行いました。

豊田市消防署、足助警察署、東海学園大学の皆様も来院いただき、大規模な災害訓練となりました。



午後からは あすけ進歩自由夢を実施！

午後からは、あすけ進歩自由夢と題し、(株) SkyDriveの齋藤様から大規模災害におけるドローンの活用について、ご講演をいただきました。講演後は、当院元職員の兼松医師をはじめとした素敵なバンドコンサートや東海学園大学の皆さんによるドローンの操縦体験を開催し、参加した皆さんはリラックスした時間を過ごしました。



小林院長インタビュー記事が an.an に掲載されています！

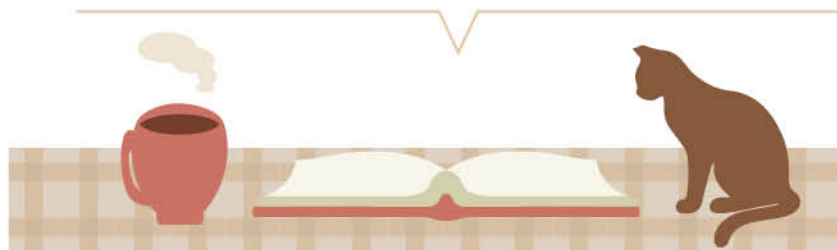


2024年12月4日発売の雑誌「an.an」No.2435
に当院の小林真哉院長のインタビュー記事が掲載
されています。

小林院長は医師であり気象予報士、防災士の資格
を持っています。その経験をもとに温活について解説
しています。ぜひ、チェックしてみてください!!



小林真哉
病院長



川瀬管理栄養士が 日本栄養士会HPにて紹介されています！

日本栄養士会特別ページ「いま、管理栄養士・栄養士
に会いに行こう!」にて当院の川瀬文哉管理栄養士が紹
介されています。

NHK連続テレビ小説「おむすび」が放映されている
こともあり、今、栄養士が注目されています。

ぜひ一度ご覧ください!!



川瀬文哉
管理栄養士



日本栄養士会 川瀬さん紹介ページ
<https://www.dietitian.or.jp/omusubi/>

QRコードは
こちら





骨粗鬆症の主な要因について

生活習慣

- カルシウム、ビタミンD&Kの摂取不足
- 日照・運動不足
- 喫煙・過度の飲酒
- 極端なダイエット等



身体の状態

- 閉経
- 加齢
- やせている



病気や薬



骨粗鬆症のサイン



身長が縮んできた



背中が曲がってきた



動作時腰が痛い



転んで骨折してしまった

これらの症状が出る場合、骨粗鬆症の可能性が考えられます。

日頃から骨粗鬆症の検診を受けるようにしましょう!!

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。



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。
今年も皆様が健康に過ごせるようお手伝いさせていただきます。



今年度の豊田市特定健診・がん検診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が受診はお済みですか？
毎日忙しく過ごされているかと思いますが、体のメンテナンスとして1年に1度は健康診断を受けることをおすすめします。
受診券を使用した検査以外は引き続き実施しています。
気になる検査がありましたら健康管理センターへお問い合わせください。



おすすめの検査

- | | |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 心臓セット検査
8,800円 | 採血して心不全マーカーのBNP測定、心臓の大きさ・動きを超音波検査で調べます |
| <input checked="" type="checkbox"/> 甲状腺検査
8,800円 | 採血して甲状腺ホルモンを測定、超音波検査で甲状腺の大きさや腫瘍の有無を調べます |
| <input checked="" type="checkbox"/> 骨密度
2,200円 | 腕の骨をX線撮影し、骨の中のカルシウム量を推定して骨折の危険度を推定します |
| <input checked="" type="checkbox"/> 動脈硬化(ABI)
1,100円 | 手足4か所の血圧を測定、心電図・心音も記録し、血管の硬さを推定します |

また、健診を受診して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再検査を受け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、結果に記載されている所見の意味を知りたいなど、なにかありましたら健康管理センターへお気軽にお問い合わせください。

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://kenshin.asukehp.or.jp/>



webでも予約ができます!



おすすめ献立

今年度のテーマ 骨粗鬆症



鮭とかぶのシチュー

骨は主にコラーゲンというたんぱく質と、カルシウムやリンなどのミネラルから構成されています。コラーゲンは骨の基盤を作る重要な成分であり、骨の強度に関係しています。たんぱく質の摂取が不足すると、骨に必要なコラーゲンの合成が減少し、骨の強度が低下するおそれがあります。これにより、骨粗鬆症のリスクが高まると考えられています。

たんぱく質はカルシウムの吸収を助ける役割も果たします。適切な量のたんぱく質を摂取

することで、カルシウムの吸収効率が向上します。乳製品、魚、大豆製品、鶏肉などは良質なたんぱく源であり、骨の健康をサポートするために積極的に取り入れたい食材です。また、たんぱく質とカルシウム、ビタミンDなどの栄養素をバランスよく摂取することが推奨されます。

骨粗鬆症の予防には、たんぱく質の摂取が重要な役割を果たしますが、全体的な栄養バランスが鍵となります。健康的なライフスタイルを維持するために、骨の健康も守っていきましょう。

材料(1人分)

- ◆ 鮭 70g
- ◆ オリーブ油 7g(小さじ1/2)
- ◆ 玉ねぎ 30g
- ◆ 小麦粉 9g(大さじ1)
- ◆ かぶ 40g
- ◆ 牛乳 100g
- ◆ しいたけ 30g
- ◆ 白ワイン 15g(大さじ1)
- ◆ しめじ 20g
- ◆ しょうゆ 6g(大さじ1)



作り方

- ① 鮭はそぎ切りにし、野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、鮭の水気を拭いて小麦粉をはたきながら入れる。両面焼いたら端に寄せ、かぶ、玉ねぎ、しいたけ、しめじを加えて炒める。
- ③ ②に残りの小麦粉をふってさっと炒め、白ワインをふって煮立てる。
- ④ 牛乳を加えて温め、しょうゆで味を調整して完成。

栄養価(1人分)

- * エネルギー 285kcal
- * 炭水化物 13.2g
- * たんぱく質 26.2g
- * 脂質 15.3g
- * 食塩相当量 1.1g
- * カルシウム 162mg

Let's ロコモ予防

みんなで やろまい!

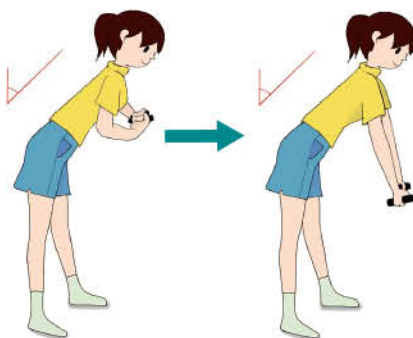
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

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。

うでと背中を鍛える(背筋・大胸筋・上腕二頭筋)



動かす時は ゆっくりと

足を開き 上体を45度前傾し 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	(交代制)	
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伊藤裕一朗*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。

1月 January 2025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	⑳
㉒	27	28	29	30	31	

2月 February 2025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	⑳
㉒	24	25	26	27	28	

3月 March 2025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
㉒	24	25	26	27	28	㉒

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	
------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------