

vol.
137

2026
冬号

特集：
足助病院
ファンミーティング ③

院長新年挨拶 ②

足助病院ファンミーティング ③

10/25に人生会議を開催しました！ ④

11/4に豊田市美術館長による
ご講演会を開催しました！ ④

11/12 防災訓練を実施しました！ ⑤

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

ロコモ予防 ⑥

おすすめ献立 ⑦

外来担当医表 ⑧

ご自由にお持ちください

あ
す
け
あ
い



2026年 新年のご挨拶



源流回帰 ～人を想い地域を想う～

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。

今年は、予測困難な VUCA (Volatility、Uncertainty、Complexity、Ambiguity) 時代を乗り越えるには仲間と共に今一度足元を見つめなおそうと思い、院内スローガンを『源流回帰 ～人を想い地域を想う～』といたしました。敢えて「原点」ではなく、「組織としての流れ」の源に想いを馳せてのスローガンです。そして副題として、我々の最大のテーマである想う医療から「人を想い地域を想う」を付けました。

我々のようなへき地ではかつて高齢化の波が最初に訪れたように今人材不足の荒波が既に押し寄せています。へき地医療や在宅医療・総合診療に興味を持つ若手医師の増加や自治医科大学の派遣医師・地域枠医師の派遣など国の施策の恩恵により総合診療を司る医師数は現時点では比較的担保していますが、部門によっては専門医が不足して地域医療の負託に応じられていません。そして今、看護人材・介護人材確保が困難な状況にあります。職員と共に知恵を絞り対策を講じている最中です。

2026年は、第9代足助病院長として任期の折り返しの時期を迎えますので、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。

2026年の干支は60年に一度巡ってくる「丙午（ひのえうま）」で、躍動・成功・勝負運を象徴し、まっすぐ前へ進む力強さから事業が発展し努力が実を結ぶ年とされています。

温かく優秀な職員と温かく病院を見守る地域住民と共に、豊田市行政及び母体であるJA愛知厚生連のサポートの元、命題「2040年にこの地でこの姿で当院が運営できているかどうか」我々の挑戦は続きます。

皆様が令和8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8年 新春 足助病院長 小林 真哉





足助病院の「これまで」と
「これから」をご体験ください。

足助病院ファンミーティング

様々な形で当院に関わってくださる皆様へ
もっと当院のことを知っていただくため
ともに当院の未来を考えていただくため
様々な体験プログラムをご用意しました。

日時：2026年3月7日（土）10：00～16：00 ※参加費無料、食事付きのイベントとなります。

場所：足助病院本館棟1階ホール

対象：患者さん、ご家族の方、行政関係者、業者の方など当院に関わりのある全ての方

内容：医師講話・終活体験・リハビリ体験・健診体験・病院食試食・映画「光る校庭」試写

定員：30名（応募多数の場合は選定となります）

申込：右記URLからご応募いただくか、総合受付にて申込用紙をご記入ください。

※お申込みにはアンケートへの回答が必須となります。

※受付期間 2026年1月5日（月）～ 1月30日（金）17：00

発表：当選可否に関わらず2026年2月上旬に郵送にてお知らせします。

※アンケートに住所の記載をお忘れないよう、ご注意ください。

※18歳未満の方はご応募できません。



【お問い合わせ先】
0565-62-1227
足助病院企画課

2026年4月より受付開始時刻が変更になります！

2026年4月1日より、総合受付及び再来受付機の開始時刻をそれぞれ変更いたします。あらかじめご承知おきください。

再来受付機

8時 → 8時20分

総合受付

8時 → 8時30分

※健診受診の方は2階健康管理センターでの受付に変更となります。
受付開始時刻は事前のご案内に記載の時刻となります。

※2026年10月を目途に再来受付機の受付開始時刻も8時30分に変更予定です。

10/25 に人生会議を開催しました！

10/25に「赤ひげと一緒に人生会議」を開催しました。

参加者14名にて人生の最期をどう生きるか、どのように生きたいかをグループで話し合いました。グループワークでは時間が足りないほど活発な話し合いができました。

その後、赤ひげこと早川名誉院長のお話を聞きました。「在宅死か病院死」と題して、今までの訪問診療について、また高齢者の意思決定は難しく時間をかけて話し合う必要性についてお話がありました。



早川名誉院長によるお話



皆さんに心づもりについて記載いただきました。

11/4 に豊田市美術館長による ご講演会を開催しました！

11/4に豊田市美術館長高橋秀治様をお招きして、ご講演会を開催いたしました。

高橋様には20世紀アメリカの孤高のリアリズム画家アンドリュー・ワイエスについて、彼の父親との関係性と生育歴が創造性をどのように育んだか講演していただきました。

2026年の夏には、豊田市美術館で個展が開催されるそうです。楽しみです！



ご講演される高橋秀治美術館長



大勢の方に参加頂きました

11/12 防災訓練を実施しました！

11/12に防災訓練を開催しました。

豊田市内で震度6弱を計測したことを想定し、通常診療を中止し、災害診療体制へのスムーズな移行、患者受入ができるかどうか訓練を行いました。

なお、今回より「病院被災状況報告システム」を用いて、各部署の被害状況について、各自がスマホで報告し、自動で集計する仕組みを導入しました。

足助病院では、今後も災害に強い病院を目指し、尽力して参ります。



病院被災状況報告システム

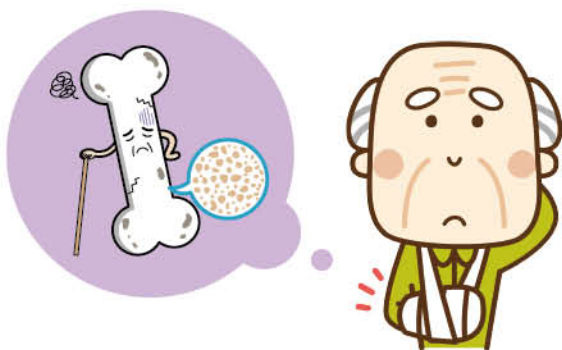


トリアージの様子

外来ナースだより 骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは

骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、**骨折しやすくなる**病気です。痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります！



CHECK! こんなことはありませんか？

- ☐ 最近身長が縮んだ、または背中が丸くなってきた
- ☐ 些細なことで骨折をしたことがある
- ☐ 家族に骨粗鬆症の人がいる
- ☐ 運動や外出をする機会が少ない
- ☐ 閉経を迎えた(女性)
- ☐ 1日、日本酒で3合以上飲酒をする
※ビールでは中瓶3本以上、ワインではグラス5杯以上
- ☐ どちらかといえばやせ型である
- ☐ たばこをよく吸う

※定期的な運動やバランスよい食事摂取により、病気を予防しましょう。
気になる方は主治医にご相談ください！

健康管理センターからのお知らせ

明けましておめでとうございます。

みなさん、今年度の健診はお済みですか？

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8年1月31日までとなっております。

年に1度の体のメンテナンスとして、健康診断を受けることをおすすめします。



特定健診と一緒にこんなオプションはいかがですか？

◆ LOX-index(ロックスインデックス)

…脳梗塞・心筋梗塞のリスクを採血結果で判定します

13,200 円 (税込)



特定健診の採血と同時に実施できるので大変人気のオプションです。



健診の申し込みは
足助病院
健康管理センターまで

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



Let's ロコモ予防

みんなで
やろまい！

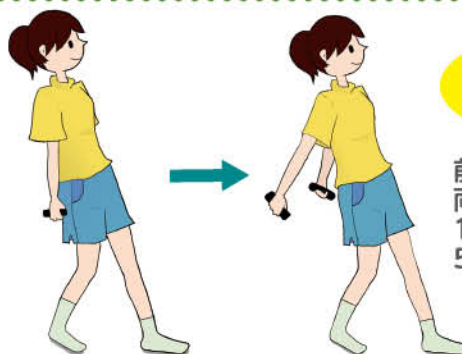
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは？

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。

肩と腹筋の筋を鍛える (三角筋、腹直筋)



動かす時は
ゆっくりと

前後に足を開き
両手を後ろに
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。

ロコモ予防体操教室

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)

おすすめ献立

テーマ 野菜を食べましょう！
旬の野菜でカラダ活き活き

今回は冬に旬をむかえる、ほうれん草と大根を使った料理をご紹介します。

ほうれん草は緑黄色野菜に分類され、抗酸化作用のあるビタミンAとビタミンEを多く含みます。ビタミンA・Eは脂溶性のビタミンで油類と一緒に摂取すると吸収されやすいため、調理に油を使うこともオススメです。

厚生労働省は健康に過ごすために、

野菜を1日350g以上食べることを推奨しています(そのうち120g以上は緑黄色野菜)。

野菜は今回の料理のように主菜に取り入れることで無理なく摂取量を増やすことができます。彩りがよく取り分けしやすいため、行事の多い冬のおもてなし料理にもおすすめです。豊かな食卓で心温まる冬をお過ごしください！



冬野菜の 豚肉ロール

材料(1人分)

◆豚肉(もも薄切り)… 100g	◆しょうゆ …… 3g(小さじ1/2)
◆片栗粉 …… 3g(小さじ1)	A (下味) ◆みりん …… 3g(小さじ1/2)
◆ほうれん草 …… 70g	◆赤ワイン (または酒)… 10g(大さじ2/3)
◆人参 …… 20g	B ◆水 …… 50cc
◆大根 …… 30g	◆しょうゆ …… 6g(小さじ1)
◆油 …… 4g(小さじ1)	◆みりん …… 9g(大さじ1/2)
◆かいわれ菜(分量外)… 適宜	C (たれ) ◆砂糖 …… 2g(小さじ2/3)
	◆酢 …… 5g(小さじ1)

つくり方

- 1 ほうれん草は茹でて冷水にとり、しっかりと絞り10cm程の長さにまとめる。
- 2 人参、大根は5mm程の拍子木切りにして茹でて、Aを振りかける。
- 3 豚肉を少しずつ重ねて広げ、野菜の巻きやすい形状にする。
- 4 ③の手前に野菜を並べて置き、野菜のない部分に片栗粉をまぶしたらしっかりと巻く。
- 5 フライパンに油を引き、④の巻き終わりを下にして焼き、巻き終わりが固定されたら転がしながら全体を焼く。
- 6 薄く焼き色が付いたらBを入れ、蓋をして3分程蒸し焼きにする。
- 7 水気が薄つくと残る状態になったらCを入れて、水気がなくなり照りが出るまで転がしながら焼く。
- 8 粗熱が取れたら2cm程にカットして皿に盛り、お好みでかいわれ菜を添える。

栄養価(1人分)

◆エネルギー	285kcal
◆炭水化物	19.0g
◆たんぱく質	18.9g
◆脂質	13.6g
◆食塩相当量	1.4g
◆野菜使用量	120g
(緑黄色野菜…90g)	
(淡色野菜…30g)	



愛知厚生連
足助病院

職員大募集



看護職、介護福祉士、看護・介護助手



働き方はさまざま♪

正職員、夜勤専従、パートなど

薬剤師



正職員 募集中!

働き方・仕事内容・処遇など お気軽にお問合せください。

お問合せ先 0565-62-1211 足助病院 総務課



詳細はこちら

■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 受付時間:13:00～16:00、診療時間:14:00～17:00
 ※2 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。
 ※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～[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	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	猪狩 裕紀
	I初診	(交代制)	(交代制)	(交代制)	(交代制)	(交代制)
	II初診	(交代制)	(交代制)	(交代制)	(交代制)	(交代制)
	III初診	(交代制)	(交代制)	(交代制)	(交代制)	(交代制)
	午 後※1	森下 真圭	(交代制)	米田恵理子	森田 章裕	猪狩 裕紀
	専門外来	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※2	上田 晶代		上田 晶代		上田 晶代
外 科	午 前	勝谷亮太郎	多々川貫一	山本 龍生		(交代制)
整 形 外 科	I 診	(交代制)	余語 鎮治	石川 茂樹	(交代制)	(交代制)
	II 診	石川 茂樹	小林 絢水		石川 茂樹	(交代制)
皮膚科	午 前		山本 礼		樋口 桃子	金山 佳史
泌尿器科	午 前	佐藤 翔一	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	西垣 誠士	野川 千晶	太田 直道	(交代制)	米林 修平
	午 後※3	米林 修平				
耳 鼻 咽喉科	午前 I 診	(交代制)	楊 鈞雅		中村 宏舞	
	午 後			岸本真由子		

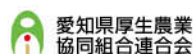
■外来カレンダー■

※○印は休診日です。

1月 January 2026年						
日	月	火	水	木	金	土
				①	②	③
④	5	6	7	8	9	⑩
⑪	⑫	13	14	15	16	⑬
⑭	19	20	21	22	23	⑮
⑯	26	27	28	29	30	⑰

2月 February 2026年						
日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	⑦
⑧	9	10	⑪	12	13	⑫
⑬	16	17	18	19	20	⑭
⑮	⑯	22	23	24	25	⑰

3月 March 2026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				



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

