

vol.
140

2026
秋号

ご自由にお持ちください

特集：
へき地巡回診療が
始まっています ②

豊田市議会にご視察いただきました /
糖尿病教室&食事会を開催しました ③

足助医学舎を開催しました /
ACP講座を開催しました ④

ナースだより /
健康管理センターからのお知らせ ⑤

おすすめ献立 / ロコモ予防 ⑥

病院からのお知らせ ⑦

外来担当医表 ⑧

あ
す
け
あ
い



📷 へき地医療診療
お待ちしております！

へき地巡回診療が始まっています



今年度も足助病院では、へき地巡回診療を行っています。

へき地巡回診療は地域の公民館や集会所に足助病院の職員が直接伺って、血液検査や尿検査、血圧、体組成計での測定を行います。健診の他にも研修医の先生の講話を聞くこともできます。また、医師や保健師に直接相談をすることもできます。

今年度は、全部で20か所の地区へ出向く予定です。対象地区の方には、各地域の回覧板などでお知らせが行きますのでご確認ください。



へき地巡回診療の様子

10月以降の予定

10/ 2(金)	川面町上切集会所(足助地区)
6(火)	宇連野集会所(下山地区)
7(水)	平瀬集会所(下山地区)
14(水)	摺公民館(足助地区)
21(水)	葛沢公民館(足助地区)
22(木)	築羽改善センター(旭地区)
23(金)	鼎館(足助地区)
28(水)	梨野集会所(下山地区)
11/ 4(水)	御蔵小学校(足助地区)
6(金)	黒坂集会所(下山地区)
10(火)	国閑集会所(足助地区)
13(金)	和合集会所(下山地区)

※日にち、場所は変更になることがあります

お会いできることを
お待ちしております!



7/27

豊田市議会にご視察いただきました

7/27（月）に豊田市議会環境福祉委員会の訪問がありました。

現在、取り組んでいる訪問診療の紹介やブランディング活動への取組について、各部署から説明をしたのち、介護医療院やリハビリテーション室の視察をしていただきました。

足助病院の現状及び課題について、様々な意見交換を行い、とても有意義な時間を過ごすことができました。



職員による展示説明を受ける様子



病棟では入浴について説明を受けました

8/5

糖尿病教室 & 食事会を開催しました

8/5(水)に糖尿病教室&食事会（集団栄養指導）を開催しました。集団糖尿病教室は、コロナウイルス感染症による影響で休止していたため、約6年ぶりの開催となりました。

今回は「解決!食べられる量」をテーマに、管理栄養士による講義やお食事会を通して学んでいただきました。次回の開催は令和8年12月の予定です。



管理栄養士が講義を行いました



食事会によるご相談の様子

8/20



足助医学舎を開催しました



8/20(木)に足助医学舎を開催しました。

複数のグループに分かれ、院内や病院の外にて地域医療を学び、ディスカッションを行いました。

参加された医学生からは、「患者さんを取り巻く環境を知った上で、求める医療を提供していきたいと改めて考えさせられました。」「足助病院では都市部の病院と比較して、病院と地域、医師と患者さんとのつながりが強いことを感じました。」という声が聞かれました。



ディスカッションの様子



参加者みんなで記念写真

9/16

ACP講座を開催しました



9/16(水)にACP講座を開催しました。

もしバナゲームを使って、人生の最期にどう在りたいかグループで話し合いを行いました。

たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。

今年度は全4回(次回は令和9年1月)を計画しております。またのご参加をお待ちしております!



もしバナゲームの様子



たくさんの方にご参加いただきました!



ナースだより

あすけおしゃべり処

現在、毎月第2月曜日に開催される「JA カフェ」の時間に合わせて、地域交流の場「あすけおしゃべり処」を実施しています。

畑仕事のこと、ご家族の介護の悩み、
病気への不安、ちょっとした愚痴、
今日の体調のこと…
相談に乗ってほしい、
誰かに聞いてもらいたい、
なんてことはありませんか？



どなたでも、ふらっとお立ち寄りください。

おしゃべり処は、毎月第2月曜日の JA カフェ開催日に、
10時～11時ごろ ホールで開いています。

今年の10月第2月曜日は祝日のため開催しません。

健康管理センターからのお知らせ



J.M.S とは？



Japan・Mammography・Sunday の頭文字を取った略称です。

乳がん検診を呼びかける活動のひとつで、仕事・育児・介護などで平日に検診に行きにくい女性が休日に検査を受けられるようにする取り組みです。

足助病院は J.M.S プログラム登録医療機関であり、11月1日(日)に乳がん検査を実施します

検査を希望される方は事前予約が必要になりますので、お早めにお申し込みください。 **現在マンモグラフィのみ空き枠がございます。**

開催日時 11月1日(日) 8:30～12:00

内容と料金 ※豊田市受診券利用での受診はできません

- | | |
|-----------------------|------|
| ① マンモグラフィのみ (3,000 円) | 受付中 |
| ② エコーのみ (4,400 円) | 受付終了 |
| ③ マンモとエコー (6,300 円) | 受付終了 |

申込方法

- ① 健康管理センターに申込書を直接持参する
(申込書は足助病院内にあります)
- ② 健康管理センターへ電話 (0565-62-1273) で申し込む
- ③ 右記 QR コードから申し込む



ひとりでも多くの方にこの機会をご利用いただき、乳がん検診への関心を深めていただけたらと思います。多くの皆様のご受診をお待ちしております。

おすすめ献立

テーマ 手軽に栄養バランスUP!「食べるスープ」

今回は酸味と辛味が美味しい中国の定番スープ「酸辣湯」をご紹介します。

スープは具材を工夫することで手軽に栄養と満腹感を得られ、食卓を豊かにしてくれる一品です。一方で、塩分の摂取量が多くなりやすいため食べ方や調理方法を工夫することが大切です。

スープの塩分を減らすには、だしのうまみを生かす、具沢山にして汁の総量を少なくする、香辛料や香味野菜の香り、酢の酸味を生かして調味料の使用量を減らすなどの方法があります。

今回の酸辣湯は、具材を多くして、汁の総

量を少なくしています。汁の味を薄くすることよりも適度な濃さに仕上げて汁の量を減らすことで、塩分を控えながらも満足感を得やすくなります。

酸辣湯の味の決め手となる酢には、塩味を感じやすくする効果があり、さっと加熱することで酸味がやわらぎ、コクも増します。塩分を控えた味付けに役立つ調味料です。また片栗粉でとろみをつけると、塩分控えめでも味を感じやすくなり、スープが冷めにくくなるという利点もあります。これから肌寒くなる季節にぴったりの、体の温まる酸辣湯をお試しください。



サンラータン
減塩酸辣湯

材料(1人分)

◆鶏ささみ ……………50g	水溶き片栗粉
◆チンゲン菜 ……………40g	片栗粉 ……………1.5g(小さじ1/2)
◆椎茸 ……………15g	水 ……………3g(小さじ1/2強)
◆えのき ……………15g	
◆トマト ……………30g	ラー油 ……………1g(小さじ1/4)
◆ごま油 ……………4g(小さじ1)	こしょう ……………3振り
◆卵 ……………15g(M1/3個)	
スープの調味料	●ラー油、こしょうは お好みの量で調整してください
◆黒酢(または穀物酢) ……5g(小さじ1)	
◆醤油 ……………3g(小さじ1/2)	
◆酒 ……………5g(小さじ1)	
◆鶏ガラスープ(顆粒) ……1g(小さじ1/2弱)	

作り方

- 1 小鍋に鶏ささみとささみにかぶるくらいの水を入れ、弱火で火が通るまでゆでる。火が通ったらささみを取り出し、食べやすい大きさにさく。
- 2 ささみをゆでた湯のあくをとり、別の器に130ccを取り分け、スープの調味料と①のささみを入れて置いておく。
- 3 チンゲン菜は軸と葉を切り分け、軸は細切りにし、葉は2〜3等分にする。トマトは角切りにする。
- 4 椎茸、えのきは石づきを落とし、椎茸は薄切り、えのきはほぐして半分の長さ切る。
- 5 鍋にごま油をひき、③と④の野菜とききのをしんなりとするまで炒める。
- 6 ⑤に②を加えてひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 卵を割りほぐし⑥に加え、卵に火が通ったらラー油とこしょうを加えて完成。

栄養価(1人分)

◆エネルギー	151kcal
◆炭水化物	6.8g
◆たんぱく質	14.5g
◆脂質	7.9g
◆食塩相当量	1.0g

Let's ロコモ予防

みんなで
やろまい!

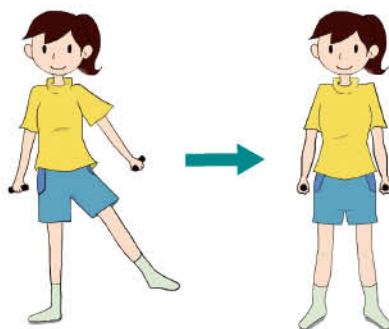
ロコモティブ ? ? ? ? シンドローム(運動器症候群)とは?

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。

おしりの筋を鍛える (中殿筋)



動かす時は
ゆっくりと

体を倒さないよう
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)



病院からのお知らせ



・インフルエンザ、新型コロナ予防接種の 予約を受け付けています

予約方法：

足助病院総合受付 平日 9 時～16 時

予約専用ダイヤル：

0565-62-2679 (平日 13 時～16 時)

・診療受付開始時間について

以前のアすけあいにて、令和8年10月より診療受付開始時刻を 8 時 30 分に変更するとお知らせしておりましたが、**8時20分**の**ま**とさせていただきます。ご了承ください。



敷地内 全面禁煙

No Smoking Anywhere on the Premises, Including Inside Vehicles.

当院敷地内に喫煙所はございません。
車内での喫煙も固くお断りいたします。



職員大募集



看護職※、介護福祉士、
看護・介護助手

※感染認定看護師急募！

働き方はさまざま♪

正職員、夜勤専従、パートなど



栄養士

正職員・パート



薬剤師、
診療放射線技師、
臨床検査技師

パート



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 小児科のみ午後診療は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 / 8:30~11:30
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	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	金山 朋裕	(交代制)
	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	川島 賢人	—	長橋 究
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	—	渡邊 大起	谷田 優弥
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	金田真由子	野川 千晶	室谷 太郎	伊藤 彩子
	午後※3	金田真由子	—	—	—	—
耳 鼻 咽喉科	I 診	(交代制)	楊 鈞雅	—	—	宮澤 真央
	午後	—	—	岸本真由子	—	—

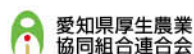
■外来カレンダー■

※○印は休診日です。

10月 October 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	⑳
㉒	25	26	27	28	29	30
㉓						31

11月 November 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	⑰
⑱	22	㉒	24	25	26	㉓
㉔	29	30				

12月 December 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	⑰
⑱	20	21	22	23	24	㉒
㉓	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

