

# 社会福祉法人 淳涌界 2025 秋祭り

協賛：ナインアンドフォー

日時 10月19日(日)

場所 あいち診療所 おふくろ

10:00~14:00

特養の利用者さまも  
一緒に楽しい時間を  
過ごしました♪

屋台

ステージイベント

## おふくろ 便利

第6号  
2025年11月

社会福祉法人 淳涌界

あいち診療所おふくろ

愛知県弥富市又八2丁目128-2  
TEL 0567-67-7202

おふくろの家

愛知県弥富市又八2丁目128-1  
TEL 0567-67-7201

健康ブース

新生児の予防接種から在宅看取りまで

## あいち診療所おふくろ

生活習慣病などの慢性疾患の管理。  
発熱・頭痛・腹痛など体の不調への対応を通して、健康寿命の延長を目指します。

時間外診察

電話での相談に24時間対応します。  
通院中の方(処方日数内)で、体調に変  
化があり相談したい場合は、いつ  
でもお電話ください。

発熱・下痢の時

来院前にお電話ください。  
感染外来専用の入口からご案内いた  
します。

予防接種

事前予約にて受付していますので、  
必ずお電話ください。

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	村岡	村岡	村岡	畑	村岡
午後	畑	村岡	村岡		村岡	

診療時間 9:00~12:00 / 15:00~17:00

休診 日曜、祝日、木・土曜日午後

整形外科外来 毎週 金曜日 9:00~12:00

下記外来は予約が必要となります

もの忘れ外来 毎月 第1・3・5 金曜日 14:00~16:30

精神科 必ず事前にお問合せください

在宅医療 24時間応需  
(お申込みは 平日9:00~18:00)

【お問合せ先】

TEL 0567-67-7202

【診療科目】

■ 内科 ■ 小児科 ■ 内分泌科 ■ 循環器内科  
■ 在宅医療 ■ 予防接種 ■ 物忘れ外来 ■ 精神科  
■ 整形外科

【主な検査】

入院・専門医受診の必要性の判断は、院内検査などで  
当日行います。

■ レントゲン検査 ■ 超音波(エコー)検査  
■ 心電図、24時間心電図 ■ 呼吸機能検査  
■ 院内血液検査(血球検査 CRP など)  
■ 動脈硬化(脈波)検査 ■ 血液ガス分析  
■ インフルエンザAI診断システム

【連携医療機関】 ■ 海南病院

【おもな紹介先病院】

入院治療や精密検査が必要な場合、病院へ紹介いたします。

■ 海南病院 ■ 津島市民病院  
■ 名古屋大学医学部附属病院  
■ 名古屋第一赤十字病院 ■ 名古屋市立大学病院

Information

### 診療時間変更のお知らせ

11月より診療所の外来診療時間に変更になります。  
ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力  
賜りますようお願い申し上げます。

16:00~19:00

15:00~17:00(受付16:30)

無料

送迎サービスのご案内

### 送迎サービス開始!

通院が困難な方に対して無料送迎サービスを  
始めました。どうぞご利用ください。

以下条件を全て満たす方が対象です

- 生活習慣病などで定期通院される方
- 1ヶ月に2回受診していただける方
- 車の運転ができない方(車がない方も含む)
- 乗車に介助を必要としない方

特別養護老人ホーム 短期入所(空床利用型)

おふくろの家

あいち診療所 おふくろ

訪問看護ステーションいもーれ

いもーれ奄美 訪問看護ステーション

〒498-0004 愛知県弥富市又八2丁目128-1

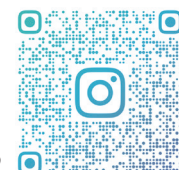
〒498-0004 愛知県弥富市又八2丁目127-2

〒498-0006 愛知県弥富市佐古木7-33-2

リバーサイド加賀102号  
〒894-1531 鹿児島県大島郡瀬戸内町手安809-2

社会福祉法人 淳涌界  
http://jyunyukai.jp

じゅんゆうかい 検索





自分の体力に自信がありますか？

# あなたの身体年齢は？



まず、自分の筋力や体力を簡単にチェックできるテストを行ってみましょう。  
試していただくのは **片足立ち** です。スマートフォンなどのストップウォッチを  
セットしてから腰に手を当て両眼を閉じ、片方の足を上げてキープします。  
軸足が動くか、上げた足が床につくまでの時間を計測します。  
片足立ちをする際には障害物がなく平らな場所で無理せず行いましょう。

## 閉眼片足立ちの年代別平均値

	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
男性	38.4秒	22.0秒	12.4秒	5.5秒	3.6秒
女性	36.8秒	21.7秒	11.1秒	5.2秒	2.7秒

※表の平均値を下回る場合は筋力や体力が低下し身体年齢が実年齢よりも高くなってきている目安の1つになります。

## 筋肉の使い方を知る

一般的に男性は40代、女性は30代をピークに筋力が低下する傾向にあります。  
よく使われる筋肉 **ガンバリ筋**、あまり使われない筋肉 **サボリ筋** があり最初に  
落ちていくのは、普段あまり使われていない筋肉 **サボリ筋** なのです。**ガンバリ筋**  
にばかり偏って負担がかかることによって、慢性的な腰痛やひざの痛みなどが生  
じやすくなります。



## 訪問看護ステーション いもーれ

愛知県弥富市佐古木 7-33-2 TEL: 0567-67-7204  
リバーサイド加賀 102 号 FAX: 0567-69-7203



住み慣れた場所で  
できる限り自立し  
た日常生活を過  
せるようにサポ  
ートします。

**Profile**  
理学療法士  
木戸 誠一

## 職員紹介

介護福祉士 大橋 聖大



入居者様の明るい笑顔が力の源です。おふくろの家を「入居者様が自分らしく、楽しく生活できる心地よい場所」にするために日々精進していきたいと思ひます。

一緒に働く仲間を募集しています！

## 職員募集

随時ご相談をうけたまわります。  
お気軽にご連絡ください。

お問合せ先

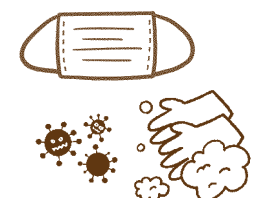
**TEL: 090-5045-7711**

平日 9:00 ~ 17:00 担当: 松本

E-Mail: recruit@jyunyukai.jp



# 冬の 感染予防 にご協力を



朝夕の冷え込みが増し、冬の訪れを感じる季節となりました。これからの時期、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。当ホームでは、マスク着用・手洗い・うがい・手指消毒の徹底や、定期的な換気、共用スペースの消毒を強化しています。職員も体調管理と予防接種を行い、感染を「持ち込まない・広げない」体制づくりに努めております。

ご家族の皆さまには、来訪時のマスク着用や手指消毒、体調がすぐれない際の面会控えなどにご協力をお願い申し上げます。感染症を「持ち込まない・広げない・重くしない」ために、引き続き皆さまと力を合わせ、安心して冬を過ごせる環境を守ってまいります。寒さが厳しくなりますが、どうぞお身体にお気をつけてお過ごしください。

医師 村岡 敦

## 読む栄養

### 風邪予防



**Profile**  
管理栄養士  
谷口 英司



寒い季節となり、コロナやインフルエンザにかかる人が増えています。こんな時こそ、栄養をしっかり摂り、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。ビタミンAは、粘膜や皮膚を健康に保ち、鼻や喉を守ることでウイルスの侵入を防ぎます。免疫機能を高める働きもあり、レバー、卵黄、乳製品、緑黄色野菜（**にんじん、かぼちゃ、ほうれん草** など）に多く含まれます。

毎日の食事に意識して取り入れましょう♪

## 「地域共生を支える医療・介護・市民ネットワーク」

### での発表を終えて



この度、10月12日・13日に山形県鶴岡市で開催されました「地域共生を支える医療・介護・市民ネットワーク」に参加し、実践交流会内である利用者様に関しての症例を発表させていただきました。今回を含めて発表は3回目となりますが、その中で私が感じたこととして、発表準備をしていく中で利用者様への振り返りの時間がしっかりと持てたことだと感じました。（普段からもちろん振り返りをしています！）また自分が行ったリハビリ内容としっかりと向き合いながら他職種やご家族様と連携しながらチームワークで一人の症例様をみさせていただく良い経験となりました。



**Profile**  
理学療法士  
市川 直樹