

# 訪問看護ステーションいもーれの のご案内

皆様の健康を応援するためにご自宅へおうかがいします。

ひとにとって「やりたいことをやる。」

それが健康のための一番の炒薬であったりしませんか？

日本には、“十人十色”という言葉があるように

“くよくよなやまず”自分らしく生きがいをもって日々を過ごすのも、  
また健康の源。

“みなさんの困りごとを教えていただけませんか”

そこに少しだけ手/目（看護）でお手伝いできることをさせていただき  
ませんか。

気づかいのある看護を感じていただけるようにスタッフ一同“愛”を  
もってご自宅やご施設にお伺いいたします。

医療的処置  
や管理

認知症  
・  
精神疾患のケア

ターミナルケア  
(終末期・看取り)



服薬  
・  
注射管理

リハビリ

日常生活  
・  
介護者の支援



# おふくろ便り

第8号  
2026年3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127-2  
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

決して、「ひとり」じゃない

住み慣れた場所で、  
安心できる生活を続けます

ほっとあんしん窓口  
**080-2638-1730**

あいち診療所おふくろ  
訪問看護ステーションいもーれ  
看護師（24時間対応）



ひとりで抱え込まず、まずは声を聴かせてください

# あいち診療所おふくろ

院長 村岡 敦 (糖尿病専門医)

生活習慣病などの慢性疾患の管理をします 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	発熱・下痢の時	予防接種
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。	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。	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	第1.3 畑 第2.4 村岡		村岡	

【診療科目】

- 内科 ■ 小児科 ■ 内分泌・糖尿病科 ■ 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

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2・4木曜日 14:00～16:00

精神科 在宅 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9:00～17:00)

【お問合せ先】

**TEL 0567-67-7202**

## 外来送迎実施中

無料

車の運転ができない・歩いての通院もむずかしい  
そんな方に送迎サービスを実施しています。

-対象の方-

自分で乗り降り可能な方  
2週に1回の定期受診をされる方

\*距離により対応できないこともあります 詳細は診療所窓口までお問い合わせください

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



社会福祉法人 淳涌界  
https://jyunyukai.jp

じゅんゆうかい 検索

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



理学療法士  
による  
リハビリ通信

転ばぬ先の“筋力”！

# 運動習慣で安心の暮らしを



あいち診療所おふくろの運動室にはトレーニング用のマシンがあり

皆様のご利用をお待ちしております。

高齢者の方がトレーニングを行うことには、身体だけでなく心や生活の質を支える

たくさんのメリットがあります。

無理なく、ご自身のペースで始めるためのポイントを優しく解説します。

## 1. 毎日がもっと楽に、活動的になる。

筋トレで筋肉量や筋力を維持することで、日常生活の動作がぐんとスムーズになります。

\*歩行の安定：特に「太もも」の筋肉を鍛えることは、

しっかり歩く立ち上がるといった**基本動作に直結**します。

\*転倒・骨折の予防：足腰や体幹を鍛えることで、つまずきやバランス崩れによる転倒リスクをへらせます。

\*疲れにくい身体：代謝が上がることで血行が良くなり、冷えやコリの解消、疲労回復にもつながります。

## 2. 心と脳を若々しく保つ

身体への効果だけでなく、メンタル面や**認知機能への良い影響**も注目されてます。

\*気分が前向きに：運動により脳内で「セロトニン」や「エンドルフィン」などの物質が分泌され、ストレス解消や幸福感の向上が期待できます。

\*認知症の予防：筋肉を動かすことは脳への刺激になり、認知機能の維持を助ける重要な習慣となります。

## 3. 健康寿命を延ばし、自立した生活を守る

「いつまでも自分の力で好きなことをする」ために、筋肉は最強の味方です。

\*生活習慣病の予防：筋肉が増えると糖の代謝が改善され

糖尿病や高血圧などのリスク管理にも役立ちます。

\*寝たきりを防ぐ：定期的な筋トレは、将来の介護リスクを大きく下げる最も有効な方法の一つです。

住み慣れた場所でできる限り自立した日常生活を過ごせるようにサポートします。

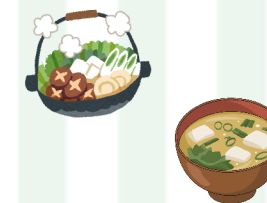
理学療法士  
木戸 誠一



読む栄養

風邪予防

たんぱく質



管理栄養士  
谷口 英司

季節の変わり目は、寒暖差による体調不良が増える時期です。風邪予防の鍵を握るのは「免疫」の材料となる**たんぱく質**。肉・魚・卵・豆腐などは、ウイルスと戦う免疫細胞や抗体を作る欠かせない栄養素です。

おすすめは、野菜のビタミンも一緒に摂れる**具沢山の味噌汁**や鍋料理。

体を温めながら、粘膜を守るビタミンも効率よく補給できます。主菜のたんぱく質と野菜を意識して、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### レシピ：たんぱく質を足すみそ汁

いつもの味噌汁にたんぱく質をプラスして

豆腐や油揚げ、肉・卵・魚などの動物性・植物性たんぱく質を組み合わせると栄養たっぷりの味噌汁を手軽に摂りましょう。

### ●究極の時短！「鯖缶と豆腐のあら汁風」

魚の出汁がしっかり出るので、顆粒だしがなくても驚くほど美味しく仕上がります。

材料（2人分）：鯖水煮缶（1缶）、豆腐（150g）、長ねぎ（1/2本）、水（400ml）、味噌（大さじ1.5～2）

作り方：

① 鍋に水と鯖缶の汁ごと、小さくカットした豆腐を入れて火にかける。

② ひと煮立ちしたら、斜め切りにした長ねぎを加える。

③ 火を止め、味噌を溶かし入れて完成。

④ 仕上げに生姜を入れると、体がより温まります。

