北アルプス医療センターあづみ病院　広報誌

# きずな

KIZUNA

2026年 10月号 VOL.476

特集 介護予防・日常生活支援総合事業 …… P2-3
通所型サービス・活動C「介護予防教室 あすらく あづみ」の紹介

医療コラム 「貧血」という言葉の正しい理解 …… P4-5

私は奈良県から長野県に就職しました
おすすめレシピ「カツオの韓国風キムチ和え」…… P6
おしらせ他 …… P7

朝焼けの涸沢カール photo by 村木 崇

# 介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービス・活動C「介護予防教室 あすらく あづみ」の紹介

通所リハビリテーション

## 介護予防・日常生活支援総合事業とは

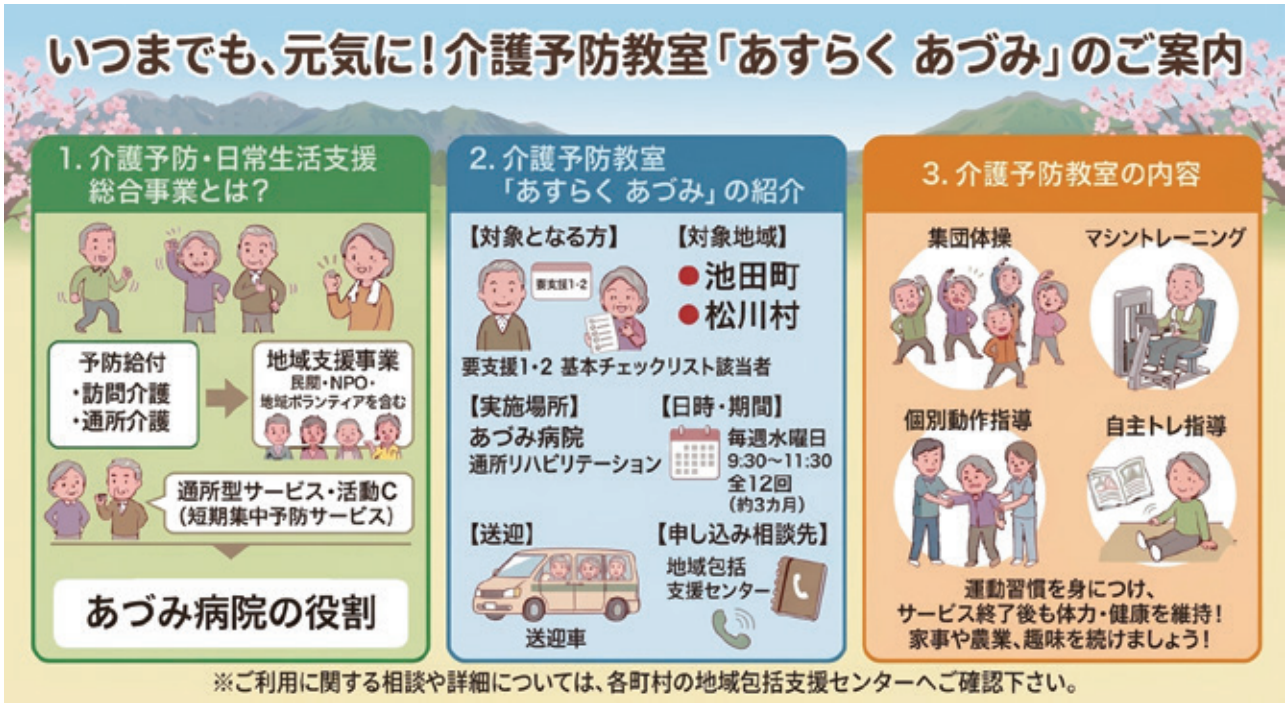
介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）。耳慣れない名称ですね。2025年以降の高齢者人口増加と現役世代の減少への対策として、2017年からスタートした市町村が中心となって担っている生活支援・介護予防の事業です。要支援の方への介護保険サービスである予防給付の中の、〝訪問介護（ヘルパー）〟〝通所介護（デイサービス）〟を地域支援事業へ移行し、既存の介護事業者によるサービスに加えて、民間、NPO、協同組合、地域住民ボランティア等の多様な事業主体が参画し、地域の実情・ニーズに合ったサービス提供が可能となりました。

その総合事業に含まれるサービスの1つに「通所型サービス・活動C」があります。短期集中予防サービスとも呼ばれ、保健・医療の専門職が生活機能を改善するために3～6ヵ月の短期間で、運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上等のプログラムを行うものです。あづみ病院では池田町・松川村からの事業委託を受けて、運動機能向上を目的とした介護予防教室を実施しています。介護予防教室の名称は「あすらくあづみ」です。

## 介護予防教室の内容

利用されるみなさまの目標とする生活の実現のため、運動・活動の提供、日常生活動作の指導、自主トレーニングの指導等を行う。具体的には集団体操プログラムやマシントレーニング、理学療法士・作業療法士による個別の動作指導、自宅で行うトレーニングの指導を行います。運動する習慣が身に付き、サービス終了後もご自身の体力維持、健康の維持がはかれ、家事や農業などの家での役割や、趣味・楽しみの時間を今後も継続していくお手伝いができればと思います。

※ご利用に関する相談や詳細については各町村の地域包括支援センターが窓口となります。




## 介護予防教室「あすらく あづみ」の紹介

【対象となる方】
①介護保険の要支援1、もしくは要支援2の認定を受けている方
②介護認定は受けていないが、運動機能、日常生活関連動作、
栄養、口腔機能、認知機能等からなる基本チェックリストの判定に該当する方
【対象となる地域】池田町、松川村にお住まいの方※
【実施場所】あづみ病院　通所リハビリテーション
【実施日・時間】毎週水曜日　9:30～11:30
【実施回数・期間】全12回　（概ね3カ月程度）
【送迎】あり
【申し込み相談先】池田町、松川村それぞれの地域包括支援センター

※当事業は池田町、松川村からの委託事業のため、それ以外の地域の方は対象外となりますが、
お住まいの各市町村ごとに総合事業の同様の介護予防事業が整備されております。
お住まい市町村の地域包括支援センターへご確認頂ければと思います。

集団体操の様子

マシントレーニング

医療コラム
血液内科

# 「貧血」という言葉の正しい理解

血液内科医師　風間（かざま）　信太郎（しんたろう）

「私、貧血気味で…」という言葉を日常会話で耳にすることがあります。しかし実は、「貧血」という言葉は本来の医学的な意味とは違って使われていることが多いです。

一般に「貧血」と聞くと、「めまい」や「ふらつき」をイメージする方が多いと思います。たしかにこれらの症状は貧血でみられることもありますが、必ずしもそうとは限りません。血圧の変化による立ちくらみや、内耳の異常、脱水などからくるめまいは、医学的な貧血とは別のものです。

**医学的な貧血とは、血液中のヘモグロビン濃度が低下し、体に十分な酸素を運べなくなった状態を指します。**代表的なのが鉄欠乏性貧血で、特に月経のある女性に多くみられます。症状としては、疲れやすさ、息切れ、動悸、めまい、頭痛、顔色が悪くなる、などがありますが、軽い場合には症状が乏しいこともあります。（図1）

## 貧血の症状

図1

疲れやすい

息切れ・動悸

めまい・ふらつき・頭痛

顔色が悪い

【お問い合わせ】　血液内科　TEL：0261-62-3166（14:00～17:00）

スポーツ選手がパフォーマンスの低下をきっかけに検査を行い、その原因が貧血であったと分かることも少なくありません。

「めまいがある＝貧血」と思い込み、実際には他に原因があるケースや、反対に本当の貧血があっても症状が乏しく見逃されてしまうこともあります。そのため、**症状だけで判断するのではなく、血液検査で確認することが大切です。**

また、貧血の原因は鉄不足だけではありません。特に男性や閉経後の女性で貧血がある場合、消化管からの出血が原因となっていることがあり、胃がんや大腸がんなどの病気が見つかることもあります。

この他にも、赤血球の破壊（溶血）、白血病などの骨髄の病気、リウマチ・膠原病、アルコール多飲など貧血の原因は多岐に渡ります。（図2）

健康診断で貧血を指摘されたときは、そのままにせず、医療機関で再検査や詳しい血液検査を受けましょう。また、息切れ、めまいなどの症状が急に出てきた場合にも、無理をせず早めの受診をおすすめします。

「貧血」という言葉の正しい理解は、ご自身の体調を見直す第一歩になります。気になる症状や健康診断での指摘があった場合には、一度、医療機関で相談してみてください。

## 貧血の主な原因

図2

## 私は奈良県から長野県に就職しました

保健師
森野貴輝（もりの あつき）

**Q1. 当院に転職するきっかけと魅力を教えてください。**

大学で教員をしていた頃から、学生の就職先として長野県内の厚生連の病院のことはよく存じておりました。

あづみ病院に以前お勤めだった統括看護部長と13年前に学会の準備を一緒にさせていただいたご縁もあり、病院の名前は以前から親しみを感じていました。そうした小さなご縁に加え、福利厚生や休暇日数などの処遇面を見て、長く働ける環境があると感じ、当院を選びました。

通勤がすでにドライブ気分で、北アルプスを臨みながら高瀬川のそばを抜けて通勤できるのは病院の大きな魅力です。週末は、より自然との距離を近く感じることができるバイクで通勤しています。「北アルプス医療センター」という名称もかっこよくて好きです。

**Q2. 当院での働きがいは何ですか？**

現在所属は「訪問看護ステーションいやし」で、利用者の方が自宅での生活を継続していくために、困りごとに対して一緒に考えご自身で解決できるようにサポートしていくことを心掛けています。訪問先での、いやしいやされる関係が働きがいにつながっていると感じます。

針ノ木岳にて

**Q3.オフの過ごし方は何ですか？**

休みの日は、だいたい山にいます。夏は、最近始めた渓流釣りと趣味である登山をしています。冬は、スキーと登山です。北アルプスや白馬が近いことも魅力ですね。

**Q4. 今後の目標を教えてください。**

自分の看護や組織内での役割はもちろんのこと、あづみ病院のある大北地域を住みやすい場所にしたいという思いで働いています。登山ガイドの資格を活かして、学校登山の引率や病気や障害を持った人を山に連れていきたいですね。

続きは、インスタグラムにinterviewとして掲載しています。ぜひ、フルインタビューをご覧ください。

栄養科からの おすすめレシピ

## カツオの韓国風キムチ和え

秋は戻りガツオの季節です。野菜と和えてサラダ風仕立てはいかがでしょう。辛味も効いてご飯も進みます。野菜から水分が出ますので調味料で和えたらすぐに食べるのがおすすめです。

**材料（4人分）**

- カツオ …… 300g（刺身用、またはタタキ）
- キムチ …… 200g
- 玉ねぎ …… 200g
- 豆苗 …… 2分の1袋

【調味料】

- ○しょう油 …… 小さじ2
- ○おろし生姜 …… 小さじ1
- ○ごま油 …… 大さじ2
- ○甜麺醤 …… 小さじ2
  （お好みで豆板醤に変更すると辛味が増す）
- 白いりごま …… 大さじ2

**作り方**

1. 玉ねぎは半分に切り繊維を断つように薄くスライスし、辛味を抜くために5分程水にさらした後よく水気を絞る。
2. 豆苗は根元を切り落として洗い、食べやすい大きさ(半分)に切る。
3. カツオは1cm厚ほどにスライスする。
4. ○の調味料を合わせる。
5. ボールに1～4を全て合わせ、お皿に盛り付けて白いりごまを振りかけ完成。

**栄養量（1人分）**

エネルギー…… 244Kcal
たんぱく質 …… 20.9g
塩分 …… 1.7g

● 調理師 伊藤（いとう） 直哉（なおや）

## ウイッグ相談会

◆日程：10月21日（水）
　　12月16日（水）
◆時間：11：00～14：00
◆場所：2階 外来化学療法室

予約不要

男性女性ウィッグの試着・お手入れ方法などご相談ください。

## 社会保険労務士による相談会

### がんと診断され働き方に悩まれている方（両立支援相談会）

◆日程：10月28日（水）
◆時間：14：00-16：00
◆予約・お問い合わせ：がん相談支援センター
※上記日程以外でも、個別相談は随時受け付けています。

参加無料 要予約

【毎月第4月曜日開催】

## がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」

### テーマ「副作用による爪症状のケア」

◆講師：アピアランスケアサポーター
◆日程：10月26日（月）
◆時間：14：00～15：30
◆場所：7階やまなみホール

予約不要 参加無料 見学OK

## 会社の健康診断の“足りない部分”を補完　気になる“もしも”をしっかり検査　～単独ドック～

| | | |
|---|---|---|
| 脳ドック（予約） | 充実　（MRI、MRA撮影、頚動脈超音波検査、知的機能検査、診察）高血圧、脂質異常症、糖尿病がある方 | ¥41,800 |
| | 簡易　（MRI、MRA撮影のみ）結果は後日郵送になります | ¥27,500 |

| | | |
|---|---|---|
| 乳がん検診（予約） | 触診+2Dマンモグラフィ | ¥6,600 |
| | 触診+3Dマンモグラフィ | ¥8,800 |

※上記以外の単独ドックはHP「人間ドック・項目別料金」をチェック。
【お問い合わせ】健診センター 0261-61-1181

## 求人情報

お問い合わせ　総務人事課
☎0261-62-3166
募集職種はこちらから

自然ゆたかな環境で働きませんか？
私たちと一緒に働いてくれる方を募集しています。長野県にIターン・Uターンを考えている方。地方への移住を考えている方。

【勤務地】
●北アルプス医療センターあづみ病院
●北アルプス医療センター白馬診療所

## 休日緊急当番医

**10/11（日）**
あづみ病院（大北南部地区）

**10/12（月）**
白馬診療所（大北北部地区）

## 表紙のひとこと

「朝焼けの涸れ沢カール」
撮影者：村木 崇（むらき たかし）

## 北アルプス医療センター あづみ病院理念

質の高い医療と社会への貢献をとおし、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

# 10月 担当医表

受付時間：平日7:30～11:30
第1・3土曜7:30～11:00
問い合わせ：0261-62-3166

予告なく変更されることがありますので、ホームページの休診案内をご確認下さい。
※診療科により受付時間が異なります。※青字は、信大医師又は非常勤医師が診察します。

(○日)は、今月の診療日を表しています。

2026年 10月1日現在

| | 診療科目＼曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 第1土 | 第3土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 初診 | 東方 壮男<br>天野 仁至<br>松田 正之 | 松山 有隆<br>松田 正之 | 岡田 光代<br>松田 正之 | 松山 有隆<br>松田 正之 | 風間 信太郎<br>松田 正之 | 林田 研介<br>岡田 光代<br>風間 信太郎 | 林田 研介<br>麻生 真一<br>松山 有隆 |
| | 循環器内科 | 東方 壮男<br>麻生 真一 | 桑原 宏一郎(予約制) | 東方 壮男<br>麻生 真一 | 大熊 ゆか里(1.15日)<br>原田　美貴子(8日)<br>(予約制) | 東方 壮男<br>麻生 真一 | 東方 壮男 | 東方 壮男<br>麻生 真一 |
| | 消化器内科 | 天野 仁至 | | 村木 崇 | 天野 仁至 | 村木 崇 | | |
| | 呼吸器内科 | 池川 香代子 | 岡田 光代 | 岡田 光代 | 池川 香代子<br>岡田 光代 | 花岡 正幸 (予約制)<br>(10:30～)(9.23日)<br>松原 美佳子 (予約制) | 岡田 光代 | 岡田 光代 |
| | 脳神経内科 | 林田 研介 | 林田 研介 | 林田 研介 | 林田 研介 | 林田 研介 | 林田 研介 | 林田 研介 |
| | 血液内科 | 仲村 彩子 | 仲村 彩子<br>風間 信太郎 | 風間 信太郎 | | 仲村 彩子<br>風間 信太郎 | 風間 信太郎 | |
| | リウマチ・膠原病内科<br>(予約制) | | 松田 正之 | 杉本 州(7.21日)<br>倉科 淳一(14.28日) | | | 岸田 大 | 杉本 州 |
| | 総合内科 | 松山 有隆 | 林田 研介<br>松山 有隆 | | 松山 有隆 | | | 松山 有隆 |
| | 専門診療<br>(予約制) | | 山崎 雅則<br>(糖尿病13:30～) | | 上條 祐司<br>(腎臓内科) | 信　大(肝臓) | | |
| | 循環器病センター<br>(予約制・午後) | | | | デバイス診療 | | | |
| 精神科 | 精神科<br>(予約制) | 中村 伸治<br>由井 寿美江<br>武田 宣真 | 荻原 朋美 | 中村 伸治<br>由井 寿美江<br>小出 温<br>武田 宣真 | 荻原 朋美<br>中村 伸治<br>由井 寿美江<br>小出 温 | 荻原 朋美<br>中村 伸治<br>古橋 遊 | 中村 伸治<br>白石 健 | |
| | 初診(午前)/認知症診療<br>(予約制) | 輪　番 | | 輪　番 | 輪　番 | 輪　番 | | |
| 小児科 | 午　前 | 小口 弘子<br>保刈 健(10:30～) | 保刈 健 | 小口 弘子 | 保刈 健<br>小口 弘子(予約制10:30～) | 小口 弘子　又は<br>保刈 健 | 信　大 | |
| | (予約制) | 小口 弘子(慢性疾患) | 予防接種・乳児検診 | | 予防接種<br>小口 弘子<br>(慢性疾患16:00～) | 保刈 健(慢性疾患) | | |
| 外科 | 一般外科・消化器外科 | 吉川 健太郎 | 本山 博章 | 中村 聡 | 本山 博章 | 江原 毅人 | 本山 博章又は江原 毅人 | |
| | 呼吸器外科 | 花岡 孝臣 | 手術日(急患対応は要相談) | 小野 祥太郎 | 花岡 孝臣<br>勝野 麻里 | 小野 祥太郎 | 花岡 孝臣 | |
| NEW | 脳神経外科<br>診療時間以外、要相談 | 石川 眞実(26日)<br>8:45～9:45 | 石川 眞実(13.27日)<br>8:45～9:45<br>14:00～(受付16:00まで) | 石川 眞実<br>8:45～9:45 | 石川 眞実<br>8:45～9:45<br>14:00～(受付16:00まで) | 石川 眞実<br>8:45～9:45 | | |
| | 形成外科(予約制) | | 常川 圭裕(9:00～) | | | | | |
| | 専門診察 乳腺<br>(予約制) | | | 森川 大樹(14.28日)<br>大場 崇旦(7.21日) | | | | |
| | 専門診察 甲状腺<br>(予約制) | | | | | 伊藤 研一(2.16.30日)<br>金井 敏晴(9.23日) | | |
| | 専門診察 心臓血管外科<br>(受付15:00まで) | | | 信　大(14:00～) | | | | |
| | | ストーマ外来　(予約制)　※看護専門外来 | | | | | | |
| 整形外科 | 初診<br>(受付10:30まで) | 太田 浩史<br>(下肢)<br>川上 拡 | 太田 浩史・狩野 修治<br>(下肢・輪番)<br>政田 啓輔 | 狩野 修治(下肢)<br>小田切 優也 | 渡邊 柊 | 信　大<br>脊椎外来<br>(PM予約・紹介のみ) | 小林 博一<br>村上 成道<br>(スポーツ障害・予約制) | |
| | 再診<br>(予約制) | 狩野 修治<br>小田切 優也 | 渡邊　柊<br>髙橋 淳(20日) | 太田 浩史<br>川上 拡 | 石垣 範雄<br>(22日午後) | 政田 啓輔 | | |
| | 肩関節治療センター<br>(予約制) | 村上 成道<br>畑 幸彦 | 手術日 | 畑 幸彦 | 手術日 | 畑 幸彦 | | 畑 幸彦 |
| | 上肢再建外科センター<br>(手・ひじ/受付10:30まで) | | 中村 恒一・磯部 文洋<br>(初診・輪番) | | 磯部 文洋(初診)<br>中村 恒一(予約制) | 中村 恒一(初診)(9:30～)<br>磯部 文洋(予約制) | | |
| 皮膚科<br>(受付10:00まで) | | | 信　大 | | | 信　大 | | |
| 泌尿器科 | | | 平林 直樹<br>(予約制) | 塩崎 政史(7.21日)<br>(受付10:30まで) | 小川 典之<br>(受付10:30まで) | 平林 直樹<br>(予約制) | | |
| | | | | ストーマ外来　(予約制)　※看護専門外来 | | | | |
| 女性骨盤底医学センター<br>(予約制) | | | | 西澤 理(14.28日) | | | | |
| 産婦人科 (予約制) | | 塩谷 優太 | | | 塩沢 丹里 | | | |
| 眼科 | | 太田 いづみ<br>信　大<br>(初診受付10:00まで) | 信　大 (9:15～)<br>(初診受付10:00まで) | | 太田 いづみ<br>寺島 紀子(9:30～)<br>(初診受付10:00まで) | 太田 いづみ<br>信　大<br>(初診受付9:30まで)<br>(再診受付10:00まで) | 信　大<br>(初診受付9:30まで)<br>(9:15～) | |
| 耳鼻咽喉科<br>(平日受付16:00まで) | | | 信　大<br>(14:00～) | | | 信　大<br>(14:00～) | 信　大 | |
| 放射線科 | | 鈴木 孝司 | 鈴木 孝司 | 鈴木 孝司 | 信　大(午後) | 鈴木 孝司(午後) | | |
| 麻酔科<br>(予約制) | | | 新倉 明和<br>(手術前診察) | 小林 浩一<br>(ペインクリニック) | 新倉 明和<br>(手術前診察) | | | |
| リハビリテーション科(予約制) | | 狩野 修治 | 狩野 修治 | 狩野 修治 | 狩野 修治 | 狩野 修治 | 狩野 修治 | |
| 歯科口腔外科 | | 長汐 沙千穂<br>久根下 紀香 | 手術日<br>(急患対応は要相談) | 長汐 沙千穂<br>久根下 紀香 | 長汐 沙千穂<br>久根下 紀香 | 長汐 沙千穂<br>久根下 紀香 | 久根下 紀香 | 長汐 沙千穂 |
| 緩和医療外来<br>(予約制) | | | 花岡 孝臣(13日)<br>間宮 敬子(20日) | | | | | |
| 在宅支援科(予約制) | | 仲村 彩子<br>(9:30～12:00) | 仲村 彩子<br>(9:30～12:00) | | 池川 香代子<br>(13:00～14:00) | 仲村 彩子<br>(9:30～12:00) | | |

## 白馬診療所

問い合わせ　TEL:0261-75-4123　FAX:0261-75-4182

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内　科・人工透析<br>リハビリテーション科<br>精神科 | 下里 修一 | 下里 修一<br>木村 知子 | 下里 修一<br>木村 知子 | 下里 修一<br>荻原 朋美(第1.予約制) | 下里 修一<br>木村 知子 | 下里 修一<br>木村 知子 | |

公式 Facebook　公式 Instagram　あづみ病院　https://www.azumi-ghp.jp/

2026年10月号 vol.476 毎月1日発行　発行:〒399-8695 北安曇郡池田町池田3207-1 TEL:(0261)62-3166(代)
JA長野厚生連北アルプス医療センター あづみ病院 発行責任者:事業所長 松田正之　編集:きずな編集作業部会
https://www.azumi-ghp.jp/　印刷:PO印刷(株)

VEGETABLE OIL INK　この印刷物は環境保全のため、ベジタブルオイルインクを使用しています。