

2025 summer 夏号

地域と医療の未来を拓く「トヨタ」の挑戦



「笑顔」と「まごころ」あふれる病院

Smile & Heart

特集

スポーツを楽しむ3原則



スポーツを楽しむ3原則

健やかな人生を送るために、スポーツは大切な要素の一つ。
とはいえ、無理をしてケガをしたり、体調を崩したりしたら逆効果です。
でも、ご安心ください。基本ルールを知っていれば
安心・安全に、快適に、スポーツを楽しむことができます。
スポーツを楽しむうえで知っておきたい3原則を
TASC(トヨタアスリートサポートセンター)メンバーがご紹介します。



ケガ対策

熱中症
対策

暑熱順化
の方法



トヨタアスリートサポートセンター
(TASC)

TASC(トヨタアスリートサポートセンター)はトヨタ記念
病院内にあり、「リハビリテーション」と「運動機能評価」
を実施する施設です。
医師の診察で外傷または障害があると診断された患者
さま、過去に外傷または障害と診断された方のうち、機能
改善の見込みがあると診断された患者さまを対象に、医
師の指示に基づく医療としてのリハビリテーション(運動
療法、物理療法)、運動機能評価を実施しております。



ケガ対策

決め手はウォーミングアップとストレッチにあり!

どんな些細な運動でもケガのリスクはつきもの。
できるだけ長く運動を楽しむために、ケガの予防策を知りましょう。

ケガ・故障を対策しよう

ケガとは、大きな外力が体に加わることで損傷する急性的なものです。故障
とは持続的な負荷がかかり痛みなどが出る慢性的なものになります。ケガ・
故障の予防には、以下の3つのステップが重要です。

習慣的に
股関節の
ストレッチを!

体幹を
鍛えよう!

1 ケガ・故障のことを知る



多くのケガ・故障は、猫
背と股関節の硬さが原
因です。姿勢をよくし、股
関節を柔らかくすること
が重要です。

2 自分の体のことを知る



例えば前屈して床をタッチできますか?
ハムストリングの柔軟性が低下すると、姿勢も悪く
なり、股関節も自由に動きません。

3 正しい予防方法を知る



スポーツの前後にしっかりとストレッチをし、体幹を鍛
えると、ケガ・故障をする確率を下げるすることができます。

股関節のストレッチ



10秒

前後の膝が90度になるようにし、上体を倒し、
前側のお尻を伸ばします(10秒)。



10秒

足を大きく前後に開き、肘を前足に沿わせる
ようにして、内ももを伸ばします(10秒)。



アドバンス!

体幹のトレーニング

肘と膝を床につけ、上体をまっすぐにします。肩甲骨を背中に寄せて、お尻
をきゅっと締められる位置まで骨盤を下げると、横腹に力が入るので、その
状態をキープしましょう(5秒×10回)



5秒
×
10回



アドバンス!

message

ケガの対策のためにストレッチやウォーミングアップをすると、運動を長く楽しむだけでなく、うまく身体を動かすことのできる状態になります。少しずついいので取り入れてみてはいかがでしょうか。

TASC 理学療法士 山口 春乃



熱中症対策

予防から応急処置まで、知っておきたい基礎知識

35度以上の気温が続く昨今の夏。

まずは熱中症にならないように、そして万が一なってしまったときに

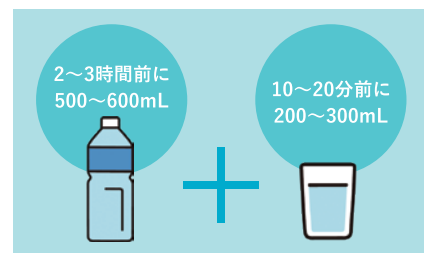
対応できるようにしておきましょう。

熱中症を予防しよう

熱中症は運動前の確認や準備で予防ができます。

運動前に以下の3点を意識してみましょう。

1 運動前



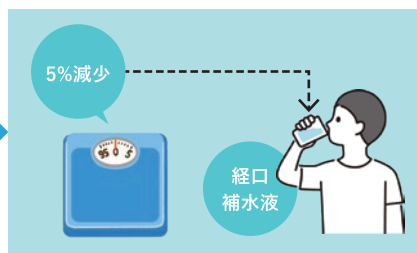
スポーツドリンク等を2～3時間前に500～600mL、10～20分前に200～300mLの水分補給が目安です。

2 運動中



スポーツドリンク等を20分毎に250～300mlの水分補給が目安です。

3 運動後



体重減少分の水分補給をしましょう。5%以上体重が減少している場合には経口補水液の摂取が推奨されます。

！ 万が一熱中症が 起こってしまったら

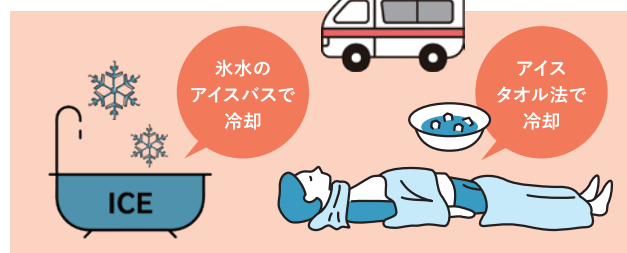
倦怠感やめまい、頭痛、失神などの異常が見られたら熱中症の可能性あります。以下のような応急処置をとりましょう。



アイスバスや水スプレーなどの皮膚を介した冷却と、冷たい飲料を飲む内部からの冷却、経口補水液で水分とミネラルの補給も行いましょう。めまいや失神時は足を高くして寝かせることも同時にいきましょう。

！ さらに重症の熱射病が 起こってしまったら

熱射病は過剰な高体温によって起こり、生命にかかわる重篤な状態です。反応が鈍い、言動がおかしい、昏睡状態などの症状や、水分補給ができない状態は熱射病の可能性があるので、救急車を呼び、氷水のアイスバスに全身をつけましょう。アイスバスが使用できない場合は、アイスタオル法(全身を氷水で濡らしたタオルで覆う方法)を行きましょう。



【参考文献】日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

message

高温な日々が長く続く昨今の夏も楽しく過ごすためには、熱中症に関する知識をつけて、予防や応急処置ができるようになることは大切です。これらを参考に、健康に日々を楽しみましょう。

TASC トレーナー 村田 祐樹



暑熱順化の方法

やり方は様々！暑熱順化を知ろう

暑熱環境でケガや熱中症にならないようにするための方法として

暑熱順化があります。今回は暑熱順化の具体的な方法をご紹介します。

暑熱順化とは？

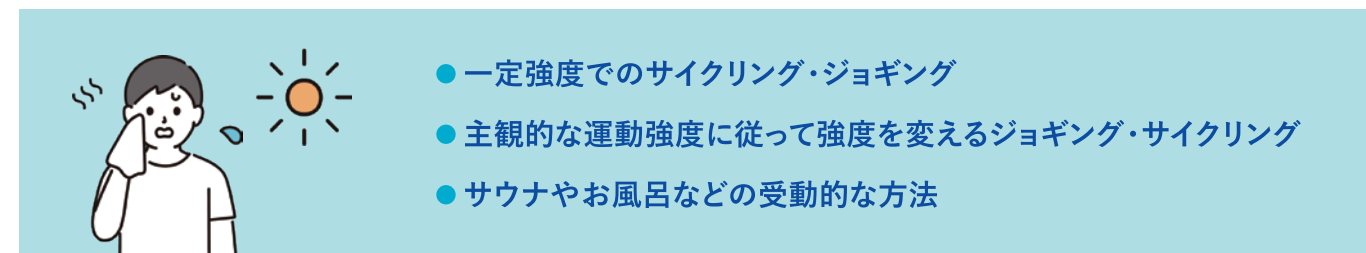
暑熱順化は夏が本格化する前に行うスポーツ活動の準備です。

暑熱順化の方法は暑熱環境下でジョギングをするだけではなく、

様々な方法で行えます。

5月から
始めるのが大切

運動パターンで
やり方を
2種類紹介



方法1 毎日運動ができる人

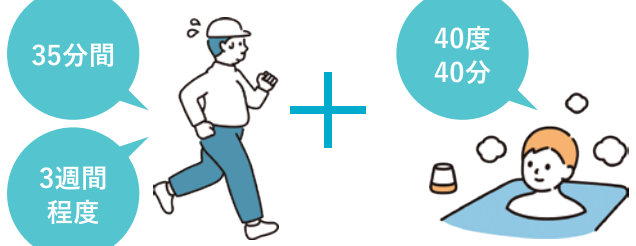
項目	ウォーキング・ジョギング・サイクリングの中で 1番続けやすいもの				
時間	60分間	期間	1～2週間程度	頻度	毎日



暑熱順化期間中も熱中症に十分に注意し、水分補給や体調管理には気をつけましょう。

方法2 週に2回運動ができる人

項目	息が上がるくらいのスピードのランニング・サイクリング				
時間	35分間	期間	3週間程度	頻度	3日に1回



合わせて40度のお風呂に40分つかるのも効果的です。

message

暑熱順化というと暑熱環境下での運動なのでしんどそうと思うかもしれませんが、種類や強度、頻度を調整すれば厳しいものではありません。熱中症の予防や暑熱環境での運動を楽しむために取り入れてみましょう。

TASC トレーナー 大崎 瑞歩



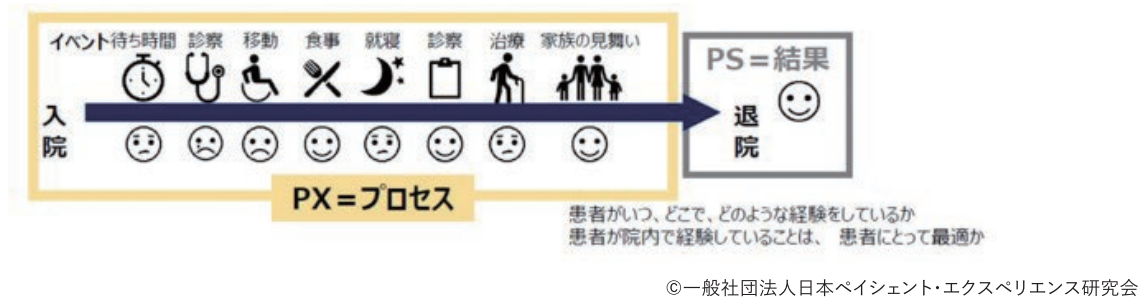
患者さまの声をカイズンに

～アンケートの結果報告～

当院では、患者さまの貴重なご意見を基に医療サービスの向上に努めています。
2024年10月に実施した患者経験価値アンケートの結果をお知らせします。

患者経験価値アンケートとは？

患者経験価値(Patient Experience = PX)アンケートは、患者さまが医療サービスを受ける際に体験する事象を客観的に評価し、患者サービスのプロセスを改善することで、患者満足度の向上を目指すものです。患者満足度(Patient Satisfaction = PS)アンケートが、全体のプロセスを経た結果に対する満足度を評価するのに対し、患者経験価値アンケートは各プロセスの満足度を個別に評価します。当院では、外来・入院の患者さまを対象に、年に一度、患者サービスのプロセス改善を目的として患者経験価値アンケートを実施しています。



アンケート結果

【調査期間】

外来アンケート 2024年10月9日(回答者数:240名)

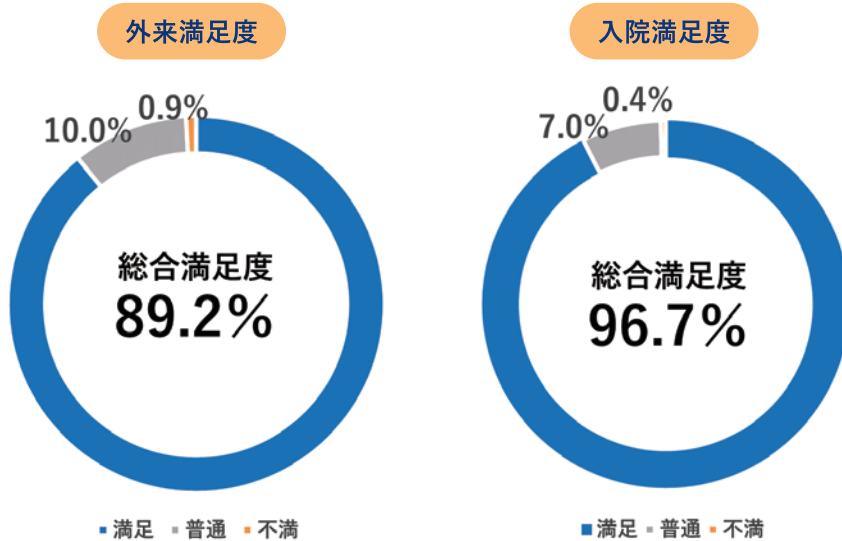
入院アンケート 2024年10月1日～2024年10月30日(回答者数:210名)

【総合満足度評価基準】※0～10までの11段階評価

7～10 満足

4～6 普通

0～3 不満足



高く評価された点

- 設備の清潔度
- 待ち時間
- プライバシーへの配慮

低く評価された点

- 説明の分かりやすさ
- 傾聴姿勢
- 敬意のある接遇

今後に向けた取り組みについて

アンケートにご協力いただいた皆さま、貴重なご意見を心より感謝申し上げます。今回のアンケートを通じて、当院の課題を認識することができました。皆さまにより良いサービスを提供できるよう、今年度もカイズンに努めてまいります。引き続き、アンケートへのご協力をお願い申し上げます。

地域医療連携

皆さまの健康を支える地域の医療機関についてご紹介します

まえたファミリークリニック

やさしさや安心感を持ちつつ、
『頼れるかかりつけ・ホームドクター』をスタッフと共に築いていきます

藤田医学大学病院で様々な症例を経験した日本呼吸器科学会専門医であり、日本内科学会認定医が診療を行っております。また非常勤ではありますが豊田地域医療センター・西尾市民病院救急外来で勤務した経験を活かし、内科系はもちろん外科系や小児科の初期の対応など幅広い疾患に対応します。

子供から大人まで幅広く診療を行い、地域の皆様のかかりつけ医として貢献していきたいと思います。地域の皆様が健康で長生きができるように、高血圧や糖尿病などの生活習慣病診療や健康診断・がん検診、予防接種なども行います。

そして地域のかかりつけ医としてのもう1つの役割は、患者様が重たい状況にならないようその兆候を発見した段階で、専門的な高次医療機関であるトヨタ記念病院へ相談することを大切にしております。

健康やお体に関する不安や悩みがございましたら、お気軽にご相談ください。



院長 前田 真吾

【住所】〒473-0913 愛知県豊田市竹元町ニツ池15-3

【電話番号】0565-79-9039

【診療科目】内科、呼吸器内科、アレルギー科、小児科、外科

【診療時間】9:00～12:00、16:00～19:00

【休診日】水・土曜午後、日曜、祝日



げんKIDSクリニック

小児科専門医としての「しっかり」をお伝えします

2025年4月に豊田市瑞穂町で小児科クリニックを開院いたしました、げんKIDSクリニックの田中元(たなか はじめ)と申します。

当院のポリシーとして、「医師から見て良いと思える医療を、1人でも多くの患者さんにお伝えする」という想いがあります。

スタッフの笑顔や受診の利便性、クリニックの雰囲気といった患者さんから選んでいただけるような接遇はもちろん、少し時間は取らせてしまうかもしれないけれども診療や処方をするにあたって、診療の目的や意図、経過の予測、再診の目安などといった「我々医療従事者は当然と思っていても、患者さんにとっては馴染みのないこと」をできる限り「しっかりと」お伝えすることで、「また行きたいな」「あそこなら話をしてくれる」と思っただけのようなクリニックでありたいと常に考えております。

地域の皆さまの「げんき」を少しでも支えられるように、微力ではありますがスタッフ一同誠心誠意努力して参りますので、お困りのことがありましたら気軽に当院までご相談ください。



院長 田中 元

【住所】〒471-0863 愛知県豊田市瑞穂町1-15-1

【電話番号】0565-47-0061

【診療科目】小児科、アレルギー科

【診療時間】9:00～12:00、16:00～18:00、9:00～12:00(土曜)

乳児検診／火・水曜 14:30～15:30 専門外来／土曜 14:30～16:00

【休診日】木曜午後、日曜、祝日



患者支援センターからの
お知らせ

かかりつけ医を
お持ちですか？

トヨタ記念病院は専門的な検査や治療、入院・救急医療など、急性期医療を提供する「地域医療支援病院」です。当院での検査・治療を受けて病状が安定した患者さまには、近隣の開業医の先生をご紹介します。

患者支援センターは、皆さまの「かかりつけ医」を探お手伝いをいたします。お気軽にご相談ください。

トヨタ記念病院と連携している医療機関をホームページで検索できます。



医療機関
検索ページ

駐車場の適正利用にご協力ください

P5に設置している身障者駐車場は障害のある方や高齢者、妊婦など移動に配慮が必要な方が病院を利用する際に、必要不可欠な駐車区画です。ご理解・ご協力の程、何卒よろしくお願いします。



土曜でも健診が受けられます

月に1度、土曜日にも健診診断を受けることができます。平日に健診に行く時間がない方におすすめです。ご予約は、Webまたはお電話で承っております。

【土曜の健診実施日】 ※12/6は子宮頸がん検査実施日



Web予約は
こちらから

トヨタ記念病院 健診センターの特徴

- 総合病院の健診センターです。
早期発見から早期治療をサポートします。
- 2024年7月にリニューアルオープンした新しい施設です。
- 男性と女性の滞在エリアを分離し、プライバシーに配慮しています。



広報誌に対するご意見をお聞かせください

病院広報誌「Smile & Heart」をご覧ください、ありがとうございます。私たちは、皆さまの暮らしに役立つ健康情報をお届けすることを目指しています。より良い内容を提供するために、ぜひ皆さまのご意見をお聞かせください。どんな小さなことでも構いませんので、あなたの声をお寄せいただくと嬉しいです。

アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。



こちらから
ご回答ください

トヨタ記念病院 広報誌 *Smile & Heart* 2025年夏号 2025年9月19日発行

発行：トヨタ記念病院 編集：トヨタ記念病院 経営支援・デジタル変革グループ デザイン：文創社

〒471-8513 愛知県豊田市平和町1-1 TEL 0565-28-0100(代) <http://www.toyota-mh.jp/>

【予約センター】 ☎ 0120-489-587

【予約受付時間】 当日受診予約 8:00～11:30 翌日以降予約(1カ月以内)は11:00～16:00 ※診察券をお持ちの方はお手元にご準備の上でお電話をおかけください。

【健診センター】 TEL 0565-24-7153

トヨタ記念病院
ホームページ

