



# きらめき＊ほっと＊通信

令和2年12月発行 Vol.11 発行責任者：所長 中村 洋

当センターは、湯田温泉の独自の泉源を保有し、温泉プールでのリハビリ、足湯サービス、各施設での入浴に活用しています。  
本紙は、熱意を持ったきらめきスタッフが、温泉のように“ほっと”する和やかな話題をお届けします。



真っ黒な煙と白い蒸気が噴き上げ、仁保駅に停車している「SLやまぐち号」

## 済生会山口地域ケアセンター 理念

- 一、済生会精神を守ります
- 二、地域に根ざした保健・医療・福祉に取り組めます
- 三、思いやりを持って  
患者さん、利用者さんに接します

## 済生会山口地域ケアセンターは、

医療を有する日本最大の社会福祉法人「済生会」の1施設として、地域の保健・医療・福祉・介護の包括的なサービスを提供しています。

済生会精神のもと、高齢者や障害者、ホームレスや刑務所出所者等の生活困窮者への支援を充実させるため、地域との連携をつねに心がけ、地域のニーズに応える活動をしていきます。



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部山口県  
**済生会山口地域ケアセンター**

〒753-0061 山口県山口市朝倉町4番55号(湯田温泉病院内)  
TEL:083-924-6689(代表) FAX:083-924-2126  
<https://saiseikai-care-y.jp/>  
(センターに関する最新情報は、ホームページをご覧ください)



山口地域ケアセンター  
ホームページ



## 施設の取り組み紹介

1

### 自分の薬は自分で飲む、人にあげない

湯田温泉病院 薬剤部

近頃冬の訪れを感じさせる寒さとなりましたが、皆様の体調はいかがでしょう？

本格的な寒さで体調を崩してしまい、かぜ薬などを服用することもあるかもしれませんが、病院で処方してもらったお薬は決して他の人にあげないでください。その理由は、①その人の症状や他に飲んでいる薬との影響など、その人に合ったお薬を出している。②「自分にはよく効いたから他の人にも」という考えは危険。③思わぬ副作用などが出現する可能性もある。「自分の薬は自分で飲む、人にあげない」を必ず守ってください。

薬に関するご不明な点がございましたらお気軽にご相談ください。

(湯田温泉病院 主任薬剤師 柴崎智行)



#### お問合せ

TEL 083-932-3311 (代表)

2

### 園芸活動で会話や笑顔が増えています

グループホームあさくら

当グループホームは、認知症の方のための入居施設です。定員は9名と少人数で共に生活を送ります。そのため、職員や他の入居者さんと顔なじみになりやすく、認知症高齢者の混乱を少なくできます。

また、園芸活動に取り組んでおり、種まきや発芽の様子を観察したり、野菜を収穫する過程で自然に会話が生まれ、笑顔が増えていくなど生活の質の向上にもつながっています。ご家族も、昔園芸をされていたご本人さんの様子を思い出され、喜んでおられました。

(主任介護士 伊木康人)



さつまいもを大収穫！



水やりは毎日の日課です

#### お問合せ

##### 入居について

083-933-0030 (グループホームあさくら)

##### 認知症等のお困りごとや心配ごとについて

083-934-3338 (山口市中央地域包括支援センター)



## 冬の感染予防 ～手洗いと手荒れ対策～

街中で、お店に入る時に手指消毒をする光景をよく見かけるようになりました。帰る時にも消毒をしないとウィルスを家に持ち帰ることになります。出口でも消毒をしましょう。そして、家に帰ったら、まず手を洗いましょう。買い物の荷物を片付けてから・・・では遅いですね。

また、冬に向けて手荒れが心配な時期になります。手を洗っても、手が荒れているところは汚れが落ちにくくなります。手荒れ対策も感染予防対策と一緒に心がけて下さい。

感染予防対策チーム 山中文子(湯田温泉病院 主任看護師)



いま一度マスクのつけ方も  
ご参考ください。

### 正しい手の洗い方

1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
  2. 手の甲をのぼすようにこすります。
  3. 指先・爪の間に念入りにこすります。
  4. 指の間を洗います。
  5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
  6. 手首も忘れずに洗います。
- ※厚生労働省資料より

## 飲酒の習慣で気をつけたいこと

新型コロナウイルスの蔓延で家飲みが増えていると思います。飲み終わったらすぐに休めるのはとても楽です。しかし、私もそうですが、酒好きは家ではついつい飲み過ぎてしまうことが多いようです。飲み過ぎないためのコツは、飲み始める前に、今夜はビールを1缶と日本酒を1合とか、ワインを半本とか、どれだけ飲むのかを決めておく、そしてそれを家族に宣言します。

お一人で住まれている方は、例えば、どれだけ飲むかを紙に書いて目の前に置いておく。それだけで意外と量を飲みすぎないものです。スマホがあれば遠く離れて会えないご家族やご友人と顔をつきあわせ、話をしながら飲むこともできます。思いのほか楽しいですよ。是非やってみられてください。

(湯田温泉病院 院長 中村 洋)

参考資料:  
すすめの  
1日の飲酒量



出典:厚生労働省『健康日本21』-「節度ある適度な飲酒」

### 山口銀行から マスクの寄贈

山口銀行山口支店から、敬老の日を前に、養護老人ホーム福寿園と特別養護老人ホームにほ苑にマスクを寄贈していただきました。入居者にお渡しすると、「大事に使わせて頂きます。ありがとうございました。」と喜ばれました。





## 済生会山口地域ケアセンター

### 済生会湯田温泉病院 外来医師担当表

|    | 診療科  | 月     | 火     | 水     | 木     | 金     |
|----|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 午前 | 内科   | 東 祐一郎 | 三木 秀生 | 東 祐一郎 | 東 祐一郎 | 三木 秀生 |
|    |      | 都野 公一 | 中村 洋  | 都野 公一 | 中村 洋  | 都野 公一 |
|    | 外科   |       | 安武 俊輔 | 安武 俊輔 | 安武 俊輔 |       |
|    | 整形外科 | 井上 裕文 | 谷川 泰彦 | 安武 俊輔 | 井上 裕文 | 井上 裕文 |
|    | 放射線科 | 中村 洋  | 中村 洋  | 中村 洋  | 中村 洋  | 中村 洋  |
| 午後 | 内科   |       |       |       | 担当医   |       |
|    | 整形外科 |       |       | 谷川 泰彦 | 井上 裕文 |       |

### 各科担当表

|              | 医師    | 専門                                          |
|--------------|-------|---------------------------------------------|
| 病院長<br>(管理者) | 中村 洋  | 放射線科、一般内科、呼吸器内科、<br>認知症サポート医                |
| 名誉院長         | 安武 俊輔 | 外科、整形外科                                     |
| 内科部長         | 東 祐一郎 | 一般内科、呼吸器内科、<br>床ずれ・皮膚潰瘍治療、<br>温泉療法、放射線科、産業医 |
| 内科部長         | 三木 秀生 | 循環器内科、老年医学、脂質医療                             |
| 内科医長         | 都野 公一 | 一般内科、漢方、産業医、<br>認知症サポート医                    |
| 整形外科部長       | 井上 裕文 | 整形外科(脊椎、外傷一般)                               |
| 整形外科部長       | 谷川 泰彦 | 整形外科                                        |

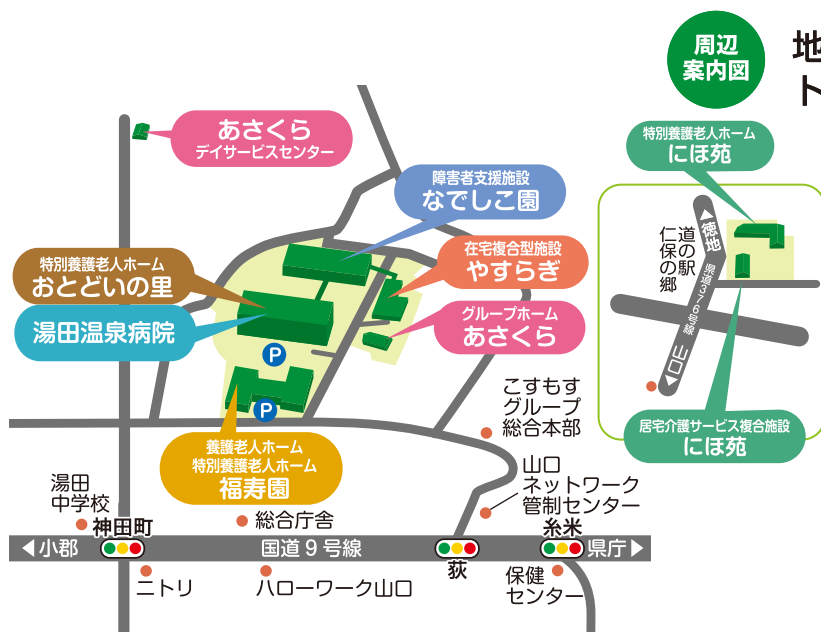
#### 受付時間

午前 8:30～12:00 月～金  
午後 13:00～16:30 水・木のみ

#### 休診日

土日、祝祭日、盆休、年末年始、創立記念日(10月1日)  
※ただし、急患の場合はこの限りではありません。

## 済生会山口地域ケアセンター サービスのご案内



#### 周辺 案内図

地域の医療・介護・福祉の  
トータルケアを提供します

#### 交通の ご案内

##### 車でお越しの方

- ・国道9号線神田町交差点  
(目印はニトリさん)を北へ約750m

##### 公共交通機関をご利用の方

- ・JR山口線／  
湯田温泉駅よりタクシーで5分
- ・防長バス／  
総合庁舎前バス停下車徒歩5分
- ・山口市コミュニティバス／  
吉敷・湯田ルート  
「東山通り・大橋まわり/旧道・朝倉まわり」  
21番: 済生会湯田温泉病院

#### 湯田温泉病院

TEL 083-932-3311

#### 特別養護老人ホームおとどいの里

TEL 083-922-0707

#### 在宅複合型施設やすらぎ

TEL 083-924-6614

#### グループホームあさくら

TEL 083-933-0030

#### あさくらデイサービスセンター

TEL 083-924-6945

#### 養護老人ホーム福寿園

TEL 083-922-2184

#### 特別養護老人ホーム福寿園

TEL 083-934-6301

#### 障害者支援施設なでしこ園

TEL 083-934-5200

#### 山口市中央地域包括支援センター

TEL 083-934-3338  
(山口市受託事業)

#### やまぐち障害者生活支援センター

TEL 083-924-7035  
(山口市受託事業)

#### 特別養護老人ホームにほ苑

TEL 083-929-5110

#### 居宅介護サービス複合施設にほ苑

TEL 083-929-5080

湯田温泉病院では、社会福祉法にもとづき、無料低額診療事業(診療費の減免)を行っています。

お問い合わせ: 地域医療介護連携室(湯田温泉病院内) TEL:083-932-3311