



きらめき*ほっと*通信

令和3年9月発行 Vol.14 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くスタッフが、温泉のように“ほっと”する和やかな話題をお届けします。



(レノファ山口試合日の維新みらいふスタジアム)

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・福祉に取り組みます
- 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。





私たちがこんな仕事をしています！ #2 介護支援専門員（ケアマネジャー）

ケアマネジャーは介護サービス等を利用したいときに、最初に相談できる窓口です。

当センターには、21人のケアマネジャーが所属しており、2カ所の「居宅介護支援事業所」と「地域包括支援センター」で、様々な業務を行いながら、高齢者等のかけがえのない人生をサポートします。



介護支援専門員（相談員）
佐伯 哲也

● 居宅支援事業所

自宅で介護を必要とする方が適切な介護サービスを受けることができるよう、ケアプランの作成や、要介護認定申請手続きのサポート、サービス事業者との連絡・調整を行います。

● 地域包括支援センター

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職が配置され、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、様々な相談に応じる「総合相談窓口」です。また、要介護状態になることを防ぐためのケアプランの作成や介護予防サービス事業者との連絡・調整等、個々の状態に合わせた支援を行います。

一人ひとりの『思い』を実現するために



やすらぎ
主任介護支援専門員
宮原 真子

日々、心がけていることは、本人・家族の思いを目と耳と心でしっかりと聴くことです。どういった生活を望まれているか、どういうことを楽しいと思われているのか、どういう時間がお好きなのか。今、出来ておられること、困られていることを丁寧に聞き、適切なサービスを利用できるよう、専門職としての見立てを伝え、本人・家族に幅広い情報から選択して頂けるよう、努力をしています。人生の大先輩から、いろいろなお話を聞かせていただけるのもこの仕事の魅力の1つです。

また、学生実習も積極的に引き受けており、後進育成にも努めています。多くの方にこの仕事の良さが伝わることを願っています。



にほ苑
主任介護支援専門員
須原 志保

大事にしていることは「かけがえのないその人の人生」というキーワードです。利用者がこれまで歩まれてきた道のり、培ってきた価値観、想いを尊重し、その方の持つ潜在的なパワーや可能性を信じて支援することです。利用者の人生の一部分に歯車としてかかわさせていただく緊張感を感じる分、学びや喜びも大きいです。その他「にほ苑に相談してよかったです」と言わされた時が特にうれしいです。

また、当事業所は相談援助の専門職である社会福祉士が5名在籍している強みを活かし、お互いの支援を振り返り、援助の質を高めあうことを大事にしています。また、仁保中学校で認知症サポーター養成講座を実施するなど、だれにも優しいまちづくりに取り組んでいます。



山口市中央
地域包括支援センター
主任介護支援専門員
徳光 美紀

介護保険制度などの公的なサービスで高齢者の生活を支えていくだけでなく、地域の様々な社会資源にも目を向け支援をしています。相談内容も多岐にわたっており、どう支援の糸口を見つけたらよいか悩むことが多いですが、関係機関や地域の方の力も頂きながら、少しずつ支援につなげることができた時はケアマネジャーとしてのやりがいを感じます。経験を重ねる中で、自分の価値観を押し付けていないか、利用者の背景や言動からその方を理解できているかなど、自分の実践を常に振り返ることが出来る支援者でありたいと思っています。

お気軽に
ご相談ください。

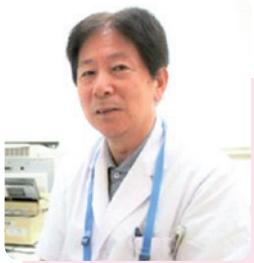
やすらぎ 居宅介護支援事業所
主な担当地域：大殿・白石・湯田
山口市朝倉町4番55-6号
Tel:083- 924-6614

にほ苑 居宅介護支援事業所
主な担当地域：仁保・大内・小鶴・宮野
山口市仁保中郷988-1
Tel:083-929-5080

山口市中央地域包括支援センター（山口市受託事業）
担当地域：大殿・白石・湯田
山口市朝倉町5番4号
Tel:083-934-3338



健康知識を医師に聞く！ 健康知識 Q & A



ひがし ゆういちろう
東 祐一郎

済生会湯田温泉病院
内科部長
専門：一般内科・温泉療法
外来日：月・木
(8:30~12:00)

Q 新型コロナウイルスによって多くの人が苦しめられていますが今、私たちが出来ることは、何でしょうか？

A 免疫力をアップして新型コロナウイルスにかかるないようにすることが大事です。

今回は、①食事、②睡眠、③ストレス対策、
④入浴でのポイントをお伝えします。

食 事は、腸内環境を整えることで免疫力アップにつながります。規則的な食事をすることが大事です。

● 抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eも免疫力アップにつながりますので積極的に摂りましょう。

ビタミンAは、うなぎ、レバー、緑黄色野菜などに多く含まれており、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。ビタミンCは、果物、イモ類、緑黄色野菜などに多く含まれており、白血球のはたらきを強化してくれます。しかし、ストレスにより多く消費されてしまいます。ビタミンEは、ナッツ、魚介類などに多く含まれており、細胞の老化を防止してくれます。

● タンパク質をしっかり摂りましょう。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。

● 食物繊維をうまく取り入れることも大事です。

ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物などの発酵食品や海藻類やキノコなどに多く含まれます。

● 白湯は胃腸を温め、体全体の目覚まし効果もあります。毎朝、レモン汁入り白湯を飲むこともよいかと思います。

睡 眠は、6時間以下の人々に比べて7時間以上とっている人の方が4.24倍風邪をひかないというデータがあります。眠り初めに睡眠が妨げられないようにすることが大事です。30分以内の昼寝はよいとされています。夜更かしは、交感神経優位のままで副交感神経が抑制され、免疫が低下した状態からの免疫力回復が遅れます。

ス トレスを溜めないようにするには、自分の好きなことをして無理なく一息つくことがおすすめです。

入 浴は、37~39℃の少しづるめのお湯に、10分以上のんびりとつかることで、副交感神経が優位になり、一日の疲れが癒されて免疫力アップにつながります。因みに42℃以上の入浴は交感神経を刺激して血圧の上昇、心拍数の増加がみられるようになります。

以上のことを日常生活に取り入れてみてください。



こちらもご覧ください

温泉療法医が解説！温泉ってなぜからだにいいの？
(社会福祉法人恩賜財団済生会本部HPより)



理学療法士がすすめる！家事しながら体操

運動不足なのに運動する時間がない方に、おすすめです。

『洗い物や料理をしながら、つま先立ち』

ふくらはぎを鍛え、血液循環・代謝アップに効果的！

- ① 足を腰幅に広げて立つ
- ② 踵を上げ、10~20回つま先立ちをする

理学療法士 小野 絵梨香

豊嶋 優季



編集後記

特養おとどいの里で機能訓練指導員をしています。入居者の皆様が安心して生活できるように、施設スタッフと連携しながら生活支援を行なっています。今後もケアセンターの様々な情報を楽しくお伝え致します。

(広報委員 松川 勇気)



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	三木秀生
		都野公一	中村洋	都野公一	中村洋	都野公一
		佐々木敏行		佐々木敏行		
午後	外科		安武俊輔	安武俊輔	安武俊輔	
	整形外科		安武俊輔	安武俊輔	安武俊輔	谷川泰彦
	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		

各科担当表

	医師	専門
病院長(管理者)	中村洋	放射線科、一般内科、呼吸器内科、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、床ずれ・皮膚潰瘍治療、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、認知症サポート医
内科部長	佐々木敏行	一般内科、消化器内科
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



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は苑

TEL 083-929-5110

居宅介護サービス複合施設には苑

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