



きらめき*ほっと*通信

令和6年6月発行 Vol.25 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。



広々とした温泉プールでのびのび全身運動
詳しくは2ページへ

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。



社会福祉法人 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



私たちはこんな仕事をしています！ #11 温泉プールを活用した水中運動療法



湯田温泉病院
リハビリテーション科
科長 濱元 靖一郎

温泉って、気持ちいいですね！ご存知のように、温泉には医学的に証明されている様々な効果があります。当院は湯田温泉に源泉があり、長さ8mの広い温泉プールでのびのび運動やリハビリができます。



水中運動の特徴

水には浮力・水圧・抵抗という要素があります。関節に痛みがある人でも負担が少なく全身運動が行えます。全身運動を通して筋力アップや耐久性の改善につながります。



対象となる疾患

- 脳血管障害の後遺症
- 関節の痛みやしびれなどの運動器疾患
- リウマチ
- 心疾患
- 糖尿病、高血圧などの生活習慣病

温泉って、なぜ体にいいの

湯田温泉はアルカリ性単純温泉で全身の温熱効果や血行の促進などが効果として挙げられます。また、当院の温泉療法医東先生によると、物理的作用のほか、化学的作用も期待されます。例えば、殺菌効果、冷え性改善、免疫機能アップ、睡眠障害にも効果があるそうです。

利用の流れ

医療保険適用で 当院外来リハビリで実施

介護保険適用で 当院デイケアでの実施

それぞれ運用方法や利用時間などが異なります。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ・予約 TEL:083-932-3311

利用者の声



Aさん

プールの中では痛みも忘れ、転倒することなく思いきり体を動かすことができます。



Bさん

心臓が悪くて膝の手術ができませんでした。がプールを続けて膝が曲がるようになり、痛みもなくなりました。

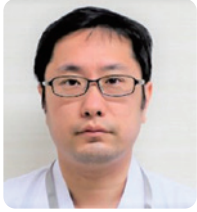


Cさん

プールでの運動が楽しみで、長生きするための秘訣になっています。



ドクターに聞く 健康知識 Q & A



尼崎 陽太郎 (あまさき ようたろう)

済生会湯田温泉病院 外科部長
外科・一般内科
外来日:水・金(8:30~11:00)

血便について

トイレの後、最初に出血を気づいた時は、誰でも驚きや不安を抱えるでしょう。今回は血便の事について尼崎先生が解説します。

Q 血便の原因は?

A 血便とは、胃腸の中で出血が生じ便と共に排出されることです。原因としては胃腸の病気(大腸癌、大腸炎など)や肛門の病気(痔)などがあります。血液の病気や内服薬の副作用で出血しやすくなる場合もあります。

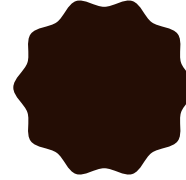
Q 血の出かたと色で何が分かりますか?

A 肛門から近い大腸や肛門での出血では赤い血便、胃や十二指腸からの出血では黒色の便がみられることがあります。

健康な便
(黄褐色)



黒色便
(黒っぽい色)



血便
(鮮やかな赤)



上部消化管(胃や十二指腸)などから出血している可能性が高い

肛門に近い箇所から出血している可能性が高い

Q 血便がある時は何科を受診したらよいですか?

A 胃腸からの出血を疑うときは、内科(特に消化器科や胃腸科)をお勧めします。肛門の痛みや腫れがあるときは、痔の可能性が高いので、外科がよいでしょう。なお、特に痛みや異常を感じない場合も早めの受診が必要です。

Q 血便と年齢の関係は? 若い方でも血便になりますか?

A 病気の種類によっては、むしろ若い方に多く生じるものもありますので、若い方でも注意が必要です

お問い合わせ・予約 TEL:083-932-3311

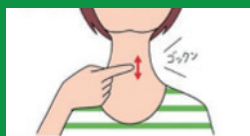
「健口(けんこう)」に100年時代! ~誤嚥性肺炎にならないために~

済生会湯田温泉病院
言語聴覚士(ST)
新田聡子



「誤嚥性肺炎」とは、食物や水分、唾液などが誤って肺の方に入ったあとに起こる肺炎です。高齢者の方が肺炎で亡くなる場合は誤嚥性肺炎のことが多いと言われています。「飲み込む力の低下」はその一要因です。

**【ごっくんテスト】で
チェックしてみましょう!**



8回以上	飲み込み力に	問題なし	このまま保っていきましょう!
3~7回	飲み込み力が	要注意	予防していきましょう!
3回未満	飲み込み力が	低下している	改善に向けて頑張りましょう!

【チェック方法】

- 1 水をひとくち飲んで口の中を湿らせます。自分の人差し指をのど仏に指腹を当てます。
- 2 30秒間、できるだけ「ごっくん」を繰り返してください。
- 3 のど仏が指の上を超える回数を数えます。

参考資料:日経goody2020年5月25日、みらい歯科ホームページ



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	尼崎陽太郎
		佐々木敏行		佐々木敏行		
	外科		安武 俊輔	尼崎陽太郎	安武 俊輔	
	整形外科		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
内科部長	佐々木敏行	一般内科、消化器内科
内科医師	都野 公一	一般内科、漢方、産業医、認知症サポート医
整形外科部長	谷川 泰彦	整形外科
外科部長	尼崎陽太郎	外科

受付時間

午前 8:30~11:00 月~金
午後 13:00~16:30 水・木のみ

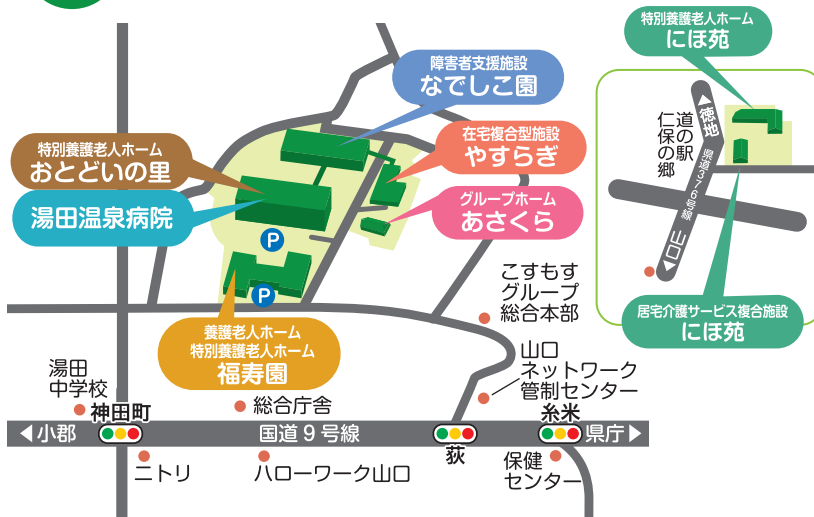
休診日

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
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

地域医療介護連携携室(湯田温泉病院内)
TEL:083-932-3311