

# ♥ Heart News

生活 第299号 2024.7.1 発行

友だち募集中!



青藍会Facebook



7月1日より、メディフィットクラブでは会員向けのオプションコースとして、パーソナルトレーニングを開始しました。運動初心者から本気のボディメイクまで、目標に合わせてプロのトレーナーが徹底指導します。

(関連記事：本誌4～5ページ)

## INDEX

- P2～3 在宅での生活を継続させるサービス  
定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- P4～5 メディフィットクラブで目標に合わせた身体づくり
- P6 2025年1月 有料老人ホーム開設予定
- P7 通所サービスの昼食代が安くなりました!
- P8 私たちと一緒に働きませんか?



# 在宅での生活を継続させるサービス 定期巡回・随時対応型訪問介護看護



地域連携推進室 介護部 部長

7月1日、ハートホーム中央に青藍会在宅医療支援センター中央 定期巡回・随時対応型訪問介護看護が開設しました。これにより、市内3か所（中央・平川・新山口）を拠点に、地域の皆様の在宅生活をサポートする体制が強化されました。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護（以下定期巡回）とは、要介護1～5の方が利用できる訪問サービスの1つで、1日複数回の「短時間の定期巡回訪問」とご利用者様からの電話等による通報により対応・訪問を行う「随時訪問・随時対応」、医師が必要と判断したときには看護師が訪問する「訪問看護」を組み合わせたものです。要介護度の高い方や独居、認知症の方でも安心して自宅での生活を続けることができるためのサービスです。介護士や看護師の専門的なサポートにより、健康状態を維持し、生活の質を向上させることができます。

## 定期巡回

介護士が1日に何度か、ご利用者様の状態に合わせて、10～20分程度、ご自宅を巡回訪問します。1日数回、週に数回など、ご利用者様の状態や必要に応じて計画されます。定期巡回では、健康状態のモニタリング、医薬品の管理、健康アドバイス、身体的なケアなどを行います。

## 随時対応

突発的な緊急事態や健康上の問題に迅速に対応するため、24時間365日いつでも電話対応をいたします。

## 随時訪問

定期巡回訪問だけでなく、随時訪問も行っています。

ご利用者様が急に体調を崩した場合や、介護に関する緊急の問題が生じた場合、通報を受けてお話しした後に、必要な場合には看護師や介護士がご自宅を訪問します。

## 訪問看護

看護師が訪問してご利用者様の健康状態を評価し、医師の指示に基づいて医薬品の管理や創傷ケア、病状のモニタリングなどの専門的な看護業務を提供します。

定期巡回の特徴である、内容・回数・時間をご利用者様の日々の状態に応じて変更できるという柔軟性は、体調悪化時にもその効果を発揮します。ケアマネジャーとの密接な連携を前提として、サービス提供事業者の判断で巡回の回数を増やしたり、



時間を延長したりすることが可能なため、体調変化に気付いた場合に、速やかに対応することが可能です。

例えば、朝の訪問時にご利用様が発熱していることを発見した場合、予定をしていた巡回以外に、水分補給やバイタル測定のための訪問をすることが、サービス提供事業所の判断で可能になり、速やかなサービス提供が実現されます（図1参照）。また、回数増・時間延長をした場合でも利用者負担額は変わりません。

図1 定期巡回訪問に随時対応を追加した訪問例

	定期巡回		定期巡回 + 随時対応
0:00		0:00	
~		~	
6:00		6:00	
7:00	食事介助	7:00	食事介助
8:00		8:00	
9:00		9:00	体調確認
10:00		10:00	
11:00	排泄確認 水分補給	11:00	排泄確認 水分補給
12:00		12:00	
13:00	食事介助 服薬確認	13:00	食事介助 服薬確認
14:00		14:00	体調確認
15:00	入浴(清拭)介助 水分補給	15:00	入浴(清拭)介助 水分補給
16:00		16:00	体調確認
17:00	食事介助 服薬介助	17:00	食事介助 服薬介助
18:00		18:00	
19:00		19:00	体調確認
20:00	排泄介助	20:00	排泄介助
21:00		21:00	体調確認
~		~	
23:00		23:00	

定期巡回

随時対応

して、看護師は専門的なケアを提供し、創傷の治療やスキンケアを行います。

### 慢性疾患を抱える人

慢性疾患（糖尿病、心臓疾患、呼吸器疾患など）を抱える人々は、医療的なケアや薬物管理が必要な場合があります。日々の訪問で介護士が状態確認を行い、定期的に訪問看護が入ることによって血圧・血糖値の管理、薬物管理を行います。

### 回復期間にある人

病気や手術などの理由で一時的に介護や看護が必要な場合、定期巡回が回復期間のサポートをします。

### 緩和ケア

終末期の患者様や、緩和ケアが必要な方々に対して、介護士が日々の身体的ケアを行うとともに、必要に応じて看護師が痛みの管理や快適な環境の提供を行います。

### 介護者のトレーニング

家族介護者に対して、適切な介護技術や薬物管理の方法を教育し、介護者の負担を軽減するサポートを提供します。

#### 定期巡回のオススメPOINT!!

- ・ご利用様の生活リズムに合わせた訪問介護・看護を夜間でも受けられる
- ・短時間のサービスを1日複数回利用することができる
- ・24時間365日、緊急時も必要に応じたサービスを受けることができる
- ・1か月あたり一定の利用料でサービスを受けることができる

日々の健康管理や生活のサポートが必要な方には、1日に複数回の短時間訪問ができる定期巡回がおすすめです。

定期巡回サービスをもっとお知りになりたい方、介護サービス選びでお悩みの方など、お気軽にご相談ください。

### どんな人が利用するの？

#### 高齢者

健康状態や認知症の状態に応じて、食事介助や排泄介助、服薬管理等の日々の自宅での生活をサポートします。

寝たきりの方や褥瘡などの創傷を持つ方々に対

### 問い合わせ先

医療・福祉の相談窓口  
青藍会在宅医療支援センター  
☎ 0120 (2) 81056

# メディフィットクラブで 目標に合わせた身体づくり



ウェルネスセンター中央メディフィットクラブ  
理学療法士 事業所長

メディフィットクラブは、地域の方々にご利用いただける天然温泉付きのフィットネスジムです。これまでフィットネスジムに通っても続かなかった・成果がでなかったという方も多いかもしれませんが、メディフィットクラブではmy wellness cloudを使用することでそれらのお悩みを解消します。



メディフィットクラブで使用しているマシンはmy wellness cloudというアプリと連動しており、ジムで行った運動の記録をはじめ、既往症や運動制限、処方薬などのメディカルデータ、体組成計データなど全てを一括で管理できます。メディフィットクラブでは、月に1回のアセスメントの際には体組成計でお身体の状態をチェックすると共に、詳細に管理されたメディカルデータを基にトレーニング内容の見直しを行っています。



**運動敏捷度**

PAR-Q 運動許可あり

済生会（側弯症2020、不整脈）、小郡第一病院（人工膝関節2022）  
により2023年2月14日に更新

**運動に関する情報を設定**

**筋肉障害** 問題あり

により2022年12月3日に更新

・下背部  
腰痛、側弯症手術後

**心肺その他の障害** 問題あり

により2022年12月3日に更新

・心臓血管疾患  
不整脈

**骨・関節の障害** 問題あり

により2023年2月14日に更新

・左膝  
人工膝関節置換術

#### ▲運動制限処方薬などのメディカルデータ

お客様の疾患などのメディカルデータを把握したうえで運動のプログラム等を提案します。

#### ◀体組成計データ

定期的に体組成計で身体の状態を記録することで、運動記録とともにデータが蓄積され、効果の検証ができます。

メディフィットクラブでは、マシンを使ったトレーニングの他に、会員様向けに各種教室も開催しています。運動初心者向けのものから、ストイックな身体づくりまで対応しています。

今日は人気のストレッチ用ポールを使った教室を少し紹介します。各箇所数回ずつポールを転がすようにしてほぐします。



脇の下をほぐすことで、肩回りや背中側全体の筋肉を緩めることができます。



太ももの外側、内もも、肩甲骨回りのストレッチは、ほぐすことでケガの予防や可動域の改善が期待できます。また、姿勢の改善やむくみ改善効果も期待できます。ポールの上に乗って行うストレッチは、姿勢を整え、本来の姿勢に戻す効果もあります。

トレーニングを行う前に筋肉をほぐすと、パフォーマンスが向上します。また、トレーニング後のストレッチも重要です。筋肉のほぐし方、ストレッチ以外にもヨガやリズムシェイプ、サーキットトレーニング、HIITなど様々な教室をご用意しています。是非ご参加ください。



HP



Instagram

教室の予定はHP、Instagramにアップしています。

### 新設コースのお知らせ

8月1日入会分より、新たなプラン・料金でのご提供になります。(パーソナルトレーニングは7月1日より開始)

### 料金表

コース	料金(税込)
レギュラー	6,000円/月
アンダー22	4,500円/月
パーソナル(1か月)	11,000円(1時間/4回/1か月)
パーソナル(2か月)	20,000円(1時間/8回/2か月)
パーソナル(3か月)	28,000円(1時間/12回/3か月)
その他	料金(税込)
1日利用	1,000円/日
入浴料	600円/回(中学生以上) ※4歳以上中学生未満は300円
ウェルネスキー発行料	3,000円(初回のみ)
入会金	3,000円(初回のみ)

今回新設されたコースとして、以前からご要望の多かったパーソナルトレーニングコースができました。会員様限定の追加コースになります。お申し込みは1か月・2か月・3か月のコースからお選びいただき、1回の時間は1時間で月4回のペースで取り組んでいただきます。より効果的なトレーニングのために、自分専用のメニューをトレーナーとマンツーマンで取り組めます。運動初心者からアスリートの身体づくりまで、幅広く対応しています。

お気軽にお問い合わせください。

### 問い合わせ先

メディフィットクラブ 担当：松村  
T083 (902) 5290

# 2025年1月 有料老人ホーム開設予定

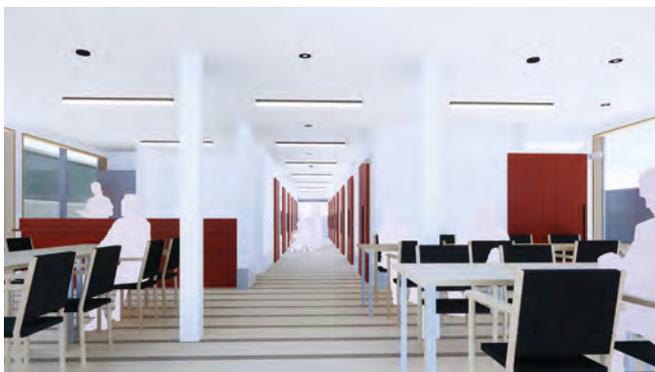
2025年1月に、ハートホーム南山口とハートホーム小郡に住宅型有料老人ホームが開設予定です。

## ◎ハートハウス南山口あんしんホーム



190号線から見て、ハートホーム南山口の裏手にハートハウス南山口あんしんホームができます。全41室で、家賃は比較のお手頃な価格に設定しました。クリニックや訪問看護ステーションが隣接しているので、体調不良時にもあんしんです。

## ◎ハートホーム小郡あんしんホーム2号館



ハートホーム小郡の敷地内に、あんしんホームの2号館（46室）ができます。ハートホーム小郡は、JR新山口駅北口から徒歩5分、近くには国道2号線、宇部空港につながる山口宇部道路があり、交通の利便性が高いところに立地しています。支店内には、サービス付き高齢者住宅、脳活性リハビリ、小規模多機能型居宅介護があります。法人内の定期巡回や訪問看護、訪問診療等のサービスと連携することで入居者の生活を24時間サポートしています。

7月1日より予約を開始しています。お気軽にお問い合わせください。



### 問い合わせ先

医療・福祉の相談窓口  
青藍会在宅医療支援センター  
☎ 0120 (2) 81056

## 通所サービスの昼食代が安くなりました！

この度、2024年7月1日より青藍会グループの通所サービスの食事代（昼食実費負担分）が変更になりますので、ご案内いたします。

昨年度、食事提供体制を変更し、ご利用者様により美味しく、安全かつ栄養面に配慮した食事の提供に取り組んで参りました。原材料費等の高騰の中ではありますが、食事提供体制が安定いたしましたので、対象の通所サービス事業所の食事代を下記のとおりに変更をいたします。

記

価格変更日：2024年7月1日

変更内容：昼食実費負担 **660円→500円**

対象事業所：ハートホーム山口デイケア  
 ウェルネスセンター中央デイトレセンター  
 ハートホーム南山口デイサービスセンター  
 ハートホーム宮野脳活性リハビリ  
 ハートハウス大内脳活性リハビリ  
 ハートハウス吉敷脳活性リハビリ  
 ハートホーム平川脳活性リハビリ  
 ハートハウス大歳脳活性リハビリ  
 ハートホーム小郡脳活性リハビリ  
 ハートホーム南山口脳活性リハビリ

以上

### 寄付・寄贈のお礼

<寄付者のご紹介>

株式会社U.create 様、福岡商事株式会社 様、有限会社 木村商店 様、株式会社 安藤・間 様、株式会社 JVCケンウッド 代表取締役 社長執行役員 最高経営責任者（CEO）江口 祥一郎 様、林 征雄 様、伊東 史充 様



株式会社 JVC ケンウッド 代表取締役 社長執行役員 最高経営責任者（CEO）江口 祥一郎 様より光触媒除菌脱臭機を 50 台いただき、グループ内の各施設で使わせていただいています。

社会福祉法人青藍会へご寄付・ご協力いただきありがとうございました。このたびの寄付金については、社会福祉法人の貴重な財源として、社会貢献活動等に役立たせていただきます。

ご協力いただいた皆様のお名前はハートホーム中央・ハートホーム山口玄関に「青藍会の樹」として掲示しています。今後も、引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

寄付についてのお問い合わせは、**ソーシャルファンディング課 宮地**（T083-933-6000）までご連絡ください。

## 私たちと一緒に働きませんか？



### ● 医療事務

パート

#### ① ハートこどもクリニック新山口 (小郡平成町1-18)

時間/ 9:00~17:00 週4~5日

内容/ ・窓口の受付・会計  
・伝票整理、帳簿管理  
・電話対応 など

時給/ 930円~1,050円

※正社員雇用も検討可能

#### ② おごおり薬局 (小郡下郷866-4)

時間/ 8:30~17:30  
9:00~18:00 週4~5日

内容/ ・受付、電話対応  
・調剤補助業務  
・レセプト業務 など

時給/ 930円~1,050円

未経験  
OK!

### ● 農園スタッフ

パート

#### はあと農園 (嘉川3468-10)

時間/ 8:00~17:00の間の4時間程度  
週4日程度

内容/ ・ハウスでの農作業  
・いちごのパック詰め ・接客業務 など

時給/ 950円

### ● ドライバー

パート

#### あんの循環器内科 テイクア (吉敷中東1-1-1)

時間/ 8:30~13:30  
週5日~6日

内容/ ・送迎業務  
・車両管理 ・洗車 など

時給/ 930円~950円

詳しくは  
HPに掲載中!!

見学OK!! お気軽にご相談ください!!

お問い合わせ

TEL 083 (933) 6000



青藍会採用サイト

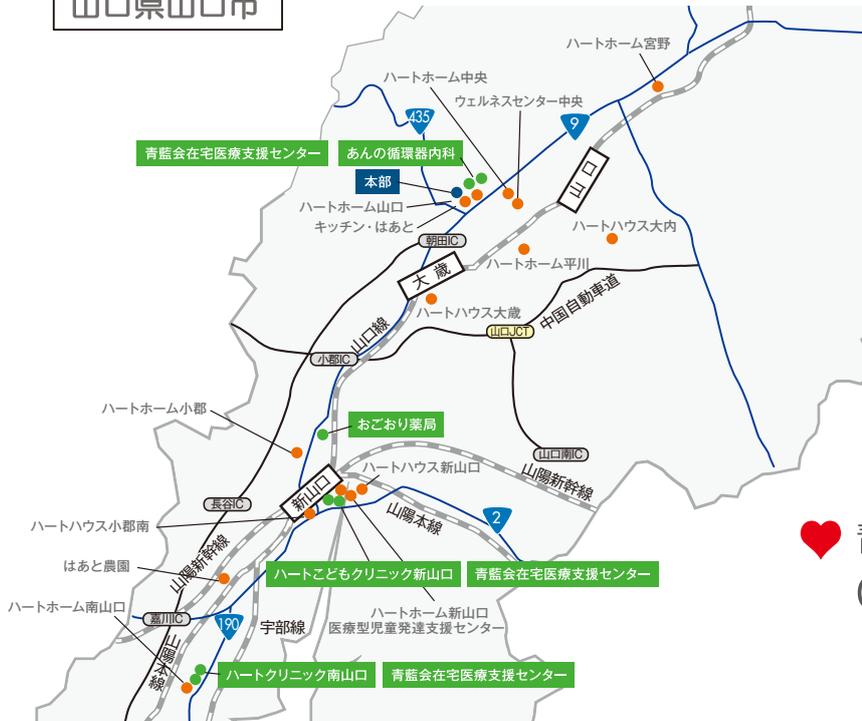


採用部LINE

きのした とみなが おかざき  
担当：木下・富永・岡崎



### 山口県山口市



### 東京都世田谷区



♥ 青藍会在宅医療支援センター  
0120 (2) 81056

青藍会 🔍

