青藍会グループ広報誌

Heart News

医療　第293号　2024.1.1 発行

友だち募集中!
青藍会Facebook

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。2024年も地域の方の生活を生涯にわたって支えることに最善を尽くしてまいります。
(関連記事：本誌２ページ)

INDEX

P2～7　新年のご挨拶
P8　12月のイベント
P9　健康づくり講座カレンダー
P10　おうちdeリハビリ
P11　青藍会グループ　医師紹介
P12　外来・訪問診療医師予定表

102nd SEIRANKAI GROUP SINCE 1922

子育てサポートしています 2013年認定事業主

青藍会在宅医療支援センター
ハートコール 0120(2)81056　セイランカイ 青藍会
(受付)8:30～18:00(日･祝･GW･お盆･年末年始などの所定の定休日を除く)

青藍会公式サイト　働くスタッフの声

新年のご挨拶

青藍会グループ　医療法人社団青藍会
社会福祉法人青藍会
代表・理事長　**阿武 義人**

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。平素より青藍会グループに対して多大なご支援ご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

2023年は、引き続く異常気象、国際紛争の発生および世界的なインフレと予断を許さない１年でした。ヘルスケアの分野では新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが２類相当から５類に引き下げられましたが、インフルエンザA型の時期外れの流行が起きるなど感染症に対する注視が必要です。また、近年拡大した財政支出の結果、近い将来の増税や財政支出のカットが不可避となっています。当グループは変わらず激変する外部環境に対応すべくできることを粛々と行ってまいります。

当グループの昨年の主な取り組みとして、２月に「青藍会在宅医療支援センター南山口訪問看護」を、３月に「青藍会在宅医療支援センター南山口看護小規模多機能型居宅介護」をハートホーム南山口１階に開設しました。山口市南部圏域における在宅生活の限界を引き上げることを目指しています。

５月には、既存の「はあとm+M新山口」で主として重症心身障害児を対象とした児童発達支援を開始しました。また、６月には「はあとm+M２新山口」で保育所等訪問支援を開始しました。さらに、７月には「はあとf+j小郡南」でも保育所等訪問支援を開始しました。山口市南部地域において障がい児に対するサービスニーズを汲みとっていきます。

７月には、従来１階でおごおり薬局、２階に小規模多機能型居宅介護を営業していたハートハウス小郡について、小規模多機能型居宅介護を移転し、併せて２階を改修し薬局のスペースとしています。小規模多機能型居宅介護を閑静な環境の中に散歩コースが整備されたハートホーム小郡に移転することにより、ご利用者さまの活動範囲を広げ、利便性を向上させました。おごおり薬局は、近年ニーズが増加している在宅生活における適切な服薬指導の役割を担うことができるようになりました。

９月には、「青藍会在宅医療支援センター新山口看護小規模多機能型居宅介護」において共生型・空床型の短期入所を開設しました。医療的ケア児家族のレスパイト*[1]環境を整えるとともに、既存の児童発達支援等のサービスとの相乗効果を発揮し、障がいのある方やそのご家族の福祉向上に資しています。

昨年に引き続き、当グループは、地域の医療・福祉の一翼を担う組織として、地域の健康を守るという責務を果たしてまいりました。

本年2024年は、医療・介護・障害福祉の報酬改定が同時に行われます。当グループは、昨年より引き続き、DXによる在宅ケア支援体制構築を推し進め、業務効率の向上によるご利用者様及び職員の豊かさの実現を目指します。ハートホーム中央において、本年３月に定期巡回・随時対応型訪問介護看護を開設予定です。当施設は、在宅の限界点を上げるという観点から開設準備を進めています。

当グループは、これからも地域の一員として、皆様方の声をしっかりと受け止め、職員一同更に精進を重ねて参る所存であります。今後とも当グループに対しましてご指導ご支援を賜りますよう切にお願い申し上げます。

*[1]レスパイト…在宅介護・医療を受けている方やご家族・介助者の休養を目的とした短期入所

2023年３月　青藍会在宅医療支援センター
看護小規模多機能型居宅介護開設

おごおり薬局

あんの循環器内科
院長　**亀田 秀樹**

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年末にはインフルエンザ、COVID-19 とくにインフルエンザの流行は顕著でありクラスターも発生し、職員は対策に奔走いたしました。このような感染症との闘いは今後も続きます。

昨年「医療DX塾」の当法人見学ツアーに全国から多数が参加されました。参加されたある法人からは、「これこそ私たちが求めていたシステムです」とお誉めの言葉をいただきました。１つのIDで医療と介護がまとまることは私には当たり前のことと思っておりましたが、なかなかハードルの高いことであったことを教えられました。長年の努力により青藍会はこれが実現できていることは非常に強みであり今後もDXの進化に大いに期待できます。昨年は医師スタッフも増えております。各医師は取り組みたいことが豊富です。また今後のケアの充実に認知症サポート、栄養サポート、嚥下サポートの各チームの活動が大いに期待されます。いずれも医科-歯科連携が必須です。各医師の取り組みたいことには新規のものもありスタッフの力強い協力が必要です。

本年も職員一同、方向性を一にして力強く進みたいと思います。頑張りましょう。

あんの循環器内科
医師　**福谷 敏彦**

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

今年は辰年です。龍は十二支の中で唯一架空の動物です。十二支に選ばれた理由は、龍は中国で非常に力のある霊獣、王の生まれ変わりである貴重な動物として崇められ権力の象徴として選ばれたのだろうという説があります。また中国の干支では「甲辰」にあたるそうで、その意味は成功という芽が成長していき姿を整えていくことらしく、とても縁起がよい年になりそうです。

特に今年はパリオリンピックが開催されます。日本選手の活躍が期待されます。みんなで応援しましょう。

今年の夏は昨年のような猛暑にならないよう、皆様が今年一年健やかにお過ごしできますように、ときにはお力添えして、お祈り申し上げます。

あんの循環器内科
医師　**藤谷 薫**

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いいたします。

昨年は、地球規模の環境変化や悲しい戦争、それらに伴う食糧問題に物価高騰等、人災がもたらした結果を目の当たりにした一年でした。私の生まれ育った広島の地で、米国を含む核保有国のトップらが初めて原爆資料館に集う大変意義深いG７開催の年でもありました。

私事では、自伝執筆が出来るほどの波乱万丈を締めくくるべく心機一転の一年となりました。４月に、あんの循環器内科に入職し、まずは法人内対象での通常検診と骨太外来（骨粗鬆症検診から治療まで）に着手し、春・秋一般対象の職場検診も担当を。そのおかげもあって私の患者様は、少しずつ右肩上がりに。この間、異例とも言える季節外れのインフルエンザとコロナとの同時流行に対応すべく、フェイスシールドを付けては外来内外を走り回ったり、併設老健施設の抗ウイルス薬服用マニュアルを策定する等、気が付けば師走さながらでした。共に汗をかいてくれたスタッフの方々には、とても感謝しております。

本年は、当院ならではの好立地を生かした各種特殊治療（ペイン・クリニック、ボトックス療法、睡眠時無呼吸症候群に対するスクリーニング検査から治療まで）を本格導入させ、25年以上の臨床経験をフル稼働させながら、外来に少しでも多くの患者様方がご来院いただけるよう、ひいては地域医療に貢献出来るよう、邁進する所存であります。

あんの循環器内科
医師　**名西 史夫**

明けましておめでとうございます。

2020年から猛威を振るった新型コロナウイルス感染症もやっと終息に向かいつつあるようですが、インフルエンザなど他のウイルス感染症はむしろ増えています。手洗いやマスクはもちろん、バランスのいい食事や適度の運動も感染を予防するうえで大切です。

木曜日の午前に、主に腎臓に障害を持った患者さんを対象に外来診療を担当しています。腎障害の進行を遅らせ、合併する心血管病や貧血などをコントロールすることを目的に、それぞれの患者さんにあった治療を提供できればと思っています。何かお役に立つことがありましたらご連絡ください。

本年が、皆様にとりまして健康に恵まれた、平和な一年となりますようにお祈りします。

あんの循環器内科
医師　**萬納寺 洋道**

明けましておめでとうございます。

コロナ感染が国内で報告されて４年が経ちました。

カタリン・カリコ博士（2023年度 ノーベル賞受賞）らの努力で、短期間（約１年）でワクチンを開発・実施できるようになりました（その陰で40年間の弛まない研究生活あり）。お陰で、感染者数・死亡者数は大幅に減少しました（京都大の報告）。しかし、まだまだ予断を許さない状況で、乗り越えていかなければならない壁がいくつかありそうです。

特別養護老人ホームでは、入居者の皆さんが快適に過ごしていただけるよう、スタッフ一同鋭意努力しています。

今年もよろしくお願いいたします。

あんの循環器内科
医師　**中村 幸生**

謹んで新年のお慶びを申し上げます。昨年は眼科訪問診療始動の年となりましたが、これもひとえに関係者皆様方のご支援とご協力のおかげと厚く御礼申し上げます。

眼科診察は視力低下や失明などの予防や早期発見、視機能の維持や改善、生活の質、見え方の質の向上に貢献できると考えられます。しかし一般的には眼科の訪問診療はまだ充分普及しているとは言えない状況であり、高齢化社会においてますます重要な役割を担うと思われます。

本年はより一層眼科医療の空白を埋めるべく尽力していきたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

あんの循環器内科
歯科医　**川野 多加子**

明けましておめでとうございます。

おかげさまで、青藍会にて訪問歯科診療に取り組み、４年目となります。４年前は、コロナ禍に始まり、私たち医療従事者に限らず、全ての方がマスク着用の日常を送って来ました。新年を迎える今、マスク越しではなく、直接笑顔で会話の出来る一年でありますよう、願っています。

また、そのような笑顔である日を送るためには、口腔内を健全に保つことが不可欠ではないでしょうか。快適な口腔内環境をつくることは、美味しい食事、楽しい会話へとつながり、笑顔で過ごせる日々の暮らしを保つことになります。

私は、これからも、訪問歯科診療を利用の皆様に、快適な暮らしを支援できますように、日々努めてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

ハートクリニック新山口
院長　**向江 徳太郎**

謹んで新春のお慶びを申し上げます。2023年の年末にかけてインフルエンザウイルス感染症が広がりを見せておりましたが、皆様は恙なく新年を迎えられたでしょうか。

さて2023年を振り返ってみると、ウクライナとロシアとの戦争は終結の目途が立たず、それに加えてイスラエルと武装組織ハマスの争いも勃発しました。国内に目を向けると、ビッグモーターやジャニーズ、もはやお家芸とも言える自民党の‘政治と金の問題’など楽しくない話題ばかりが頭に浮かんできます。2024年は日本全体が色々な意味で豊かさを享受できる一年になってもらいたいものです。

医師の働き方改革により2024年４月から地域の医療体制が変わることが予想されます。24時間体制で救急対応をしてきた病院は、充分な人員が確保できずに受け入れができない機会が増えてくるのではないかと考えます。御自身や御家族の健康に目を配り、やむを得ない場合を除き夜間や休日の受診を避けていただくことが地域の医療体制を維持することに繋がります。微力ながら私も可能な範囲で地域の医療をお手伝いさせていただければ、と考えております。本年もどうかよろしくお願いいたします。

ハートクリニック新山口
医師　**岡 桃子**

謹んで新春のお慶びを申し上げます。旧年中はご厚情を賜り誠にありがとうございました。

子育ては、楽しいけれどとても大変なもので、日々さまざまな悩みがあると思います。いろいろな経験をしながら、成長していく親子に、すごいなと私はいつも泣きそうになってしまいます。これからも、子どもも親もHappyに過ごせる毎日が送れるように、一緒に考えていけたらと思います。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

ハートクリニック新山口
医師　**友近 喜代子**

新年明けましておめでとうございます。皆様には新年を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

2020年４月よりハートクリニック新山口で週２回発達外来を担当させて頂いております。早いものでもうすぐ４年となり、山口市はじめ防府市、宇部市などのたくさんの子供たちの成長を御家族様と一緒に時に微笑ましく、時に悩みながら見守らせて頂いております。

関係各位の皆様、本年度も引き続きご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

ハートクリニック南山口
院長　**松村 孝司**

明けましておめでとうございます。昨年も格別のご厚情賜り感謝申し上げます。御迷惑をおかけしたこともあると思いますが、本年も努力してまいりますので宜しく御願いいたします。

昨年を振り返りますと新型コロナ感染症が５類に変更となりwithコロナが進められました。隔離に対する考え方も変わり患者数も全数把握から定点報告になり感染状況がわかりづらくなることがありました。抗原検査キッドが多く出回り容易に検査が出来るようになったこと、予防接種の公費負担が今年度は継続されたことは良かったですが内服薬が公費から外れたことで治療については注意が必要になりました。さらにコロナ以外でもインフルエンザが９月という早い時期から流行が始まり12月になってもまだ続いているなど例年にない問題も多くありました。この流れは2024年になってもまだしばらくは続くかと思いますが、皆さんの健康に貢献出来るよう努力していきたいと考えております。特に当院においては昨年４月、10月と新たに医師が増えたため今まで以上に対応が可能になったと考えておりますので、何かありましたら御相談いただければと思います。

ハートクリニック南山口
副院長　**立石 裕樹**

新年明けましておめでとうございます。

私は昨年４月に青藍会に入職し、学びの多い毎日を過ごしております。そのような中で、阿武理事長、ハートクリニック南山口事務長をはじめとした皆様のご尽力により2023年９月にハートクリニック南山口で心臓リハビリテーションを開始し、さらに来年度にがん患者に対するリハビリテーション導入を計画しております。

青藍会グループはその理念通りに医療と介護が高度に連携されており、さまざまなサービスと医療がＤＸを用いて高度に行われております。驚きを隠せないで、日々勉強の毎日である私を支えてくださっている訪問看護ステーションの皆様、クリニックや訪問先のスタッフ皆様をはじめすべての青藍会スタッフの皆様にこの紙面を借りて感謝の意を述べさせていただきたいと思います。

一時期とは異なっておりますが、現在もいまだにコロナウイルスの感染力は強いままであり、インフルエンザウイルス感染症の猛威も加わり、高齢者の方々へサービスを提供する方々にとっては一日も気が休まらない日がまだまだ続きそうです。ただ、時代は“ウィズコロナ”から“アフターコロナ”の時代へ移行しつつあり、それに伴い我々も“アフターコロナ”へ向けた医療と介護のサービス提供のカタチを変化させ、それを強化していく必要があると思っております。その試みとして多職種連携を深め、ＤＸを最大限に活用しながら利用者皆様のニーズをスタッフ皆で共有し、よりよいサービスを提供できるよう、スタッフ一丸となって引き続き取り組んでいきたいと思います。

皆様、今年もよろしくお願い申し上げます。

ハートクリニック南山口
医師　**村田 和弘**

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

文章を書くのも年々筆が重く感じられるようになってきましたが、昨今流行のAIを使えば何てことはないですね。とりあえず、「新年の挨拶を200字程度で書いてください。」とChatGPTに頼んでみました。以下引用です。

「新年あけましておめでとうございます。過ぎ去った年の感謝と経験を胸に、新たな一歩を踏み出す時がやってきました。今年も皆様と共に笑顔を分かち合い、困難を乗り越え、夢を追い求める素晴らしい旅を共に歩んでいけることを心より願っています。健康と幸せに満ちた充実した一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。」

数秒で完成しました。すでにAIによる失業も報道されていましたが、納得です。AIによる診断ツールも徐々に実用化されてきて、そのうち、「だって、AIがそう言ったんだもん」と言い訳しない医師であり続けられるように努力しなければと思う今日この頃です。皆さん一緒に頑張りましょう。

明けましておめでとうございます。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

当グループでは、山口市内に３つの診療所を有しており、小児から成人、高齢者まで幅広い医療を提供しています。特に在宅医療の分野では、医師による診療だけでなく、薬剤師や歯科医、訪問看護師、リハビリ、管理栄養士、ケアマネジャーなど多くの専門職と連携することで利用者様の在宅生活を支えています。さらに昨年度は、疾病によって数か所の医療機関にかかることが利用者様やご家族にとって大きな負担になっているとのお声から、新たに皮膚科、形成外科、眼科、整形外科の訪問診療を開始しました。

今年も皆様の希望に寄り添いながら、住み慣れた場所や地域で自分らしい生活を続けられるよう、より質の高いサービス提供が出来るよう努めてまいります。

在宅医療・外来
チームリーダー

クリニックは急性期病院やご自宅からリハビリを中心とした目的での転院・入院を希望される方がほとんどです。そして多くの患者様・ご家族様が元の生活、もしくは元に近い生活を送れることを望まれています。高齢者のADL（Activities of daily living：日常生活動作）の回復へのアプローチをするには体力回復が必須です。そのためにも、いかに栄養を摂取してもらうかが重要なカギとなります。

病棟では、患者様の回復には、身体面のリハビリの視点だけでなく「食」も大切な治療ととらえ、「食」に対する側面からも嚥下障害・摂食障害に対して、医師によるＶＥ検査や栄養士による指導を踏まえ、連携をとりながら、心身の回復の一助になるケアをしていきたいと思います。

入院チームリーダー

おごおり薬局は、2023年７月～８月まで改修工事を行い、１階は外来業務、２階は各支店の施設・住宅の調剤と訪問薬剤指導業務を分担して行うようになりました。これに伴って薬剤師と事務員の役割分担も変更しました。1999年に開局して以来、最大の変化であり職員一同戸惑うことも多々ありましたが、薬剤師がより対人業務（薬局窓口での服薬指導や訪問薬剤指導等）に重点を置いた良いサービスが提供出来るよう、試行錯誤を繰り返しながら取り組んでいるところです。

今年は、改修に伴う体制変更を確立し、より訪問薬剤指導業務を充実させていきたいと考えています。患者様、利用者様が安心して薬を服用していただけるよう、また、症状や生活状況を考慮した上で、治療の効果を最大限に発揮出来るよう、サポートしていきたいと思います。外来業務においても、スムーズな調剤と丁寧な服薬指導を心掛け、また利用しようと思っていただける薬局を目指していきます。

12月のイベント
健康づくり講座の様子をご紹介

12/9(土)　はあと保育園中央OYA塾「年賀状を作ろう」

OYA塾とだいち組の合同で、年賀状づくりをしました。はがきや手紙を書いたりもらったりする機会もめっきり減ってしまいましたが、この機会に子どもたちに年賀状づくりを体験してもらいました。

今年の干支の辰や縁起物のだるまなど、保育士が用意した素材を基に、各々が好きに作っていきました。個性が溢れた世界でたった一つの年賀状が出来上がりました。

文責：蕗

12/16(土)　骨粗しょう症予防 カップケーキ作り

ウェルネスセンター中央デイトレセンターの栄養教室を担当している管理栄養士による「骨粗しょう症予防 カップケーキ作り」が、メディフィットクラブとデイトレセンターのご利用者様対象で行われました。

骨粗しょう症予防のための食事や生活習慣、カルシウムを多く含む食材の紹介などもありました。カップケーキも材料を変えるだけでカルシウムを多く摂ることができ、できあがりもとても美味しかったので、参加者からもとても好評でした。　文責：林

12/16(土)　オレンジカフェ白石

オレンジカフェ白石は山口市の委託事業として開催しており、体調やもの忘れなどが気になる方、介護をされているご家族、地域の方など、どなたでも気軽にお越しいただける集いの場です。介護者同士で情報交換をしたり、医療・介護の専門職に相談することもできます。

今回はメディフィットクラブから健康運動指導士が来て、座ってできるストレッチなどの紹介もしてくれました。毎回参加いただいている最高齢の102歳の方もお元気に体操に取り組まれていました。

文責：早稲田

肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか？

2024年度から対象者が変わります！

・65歳の誕生日を迎える人

・60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸機能に障がいがある人、またはヒト免疫不全ウイルスの影響で免疫機能に障がいがある人で極度に日常生活が制限されている人（身体障がい者手帳1級相当）

今年度対象の方はこの機会を逃すと定期予防接種として助成が受けられなくなるため忘れずに接種しましょう！

肺炎予防のためにできること

①毎日の感染予防

②予防接種

③免疫を高める

2023年度肺炎球菌ワクチン接種対象者

65歳	昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生の方	85歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生の方
70歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生の方	90歳	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生の方
75歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生の方	95歳	昭和3年4月2生～昭和4年4月1日生の方
80歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生の方	100歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生の方

医療法人社団青藍会　あんの循環器内科
〒753-0813　山口市吉敷中東1-1-1
T083-924-1151
F083-924-5100

2401

2024年１月
健康づくり講座カレンダー

☆壁や冷蔵庫に貼ってお使いください

問い合わせ先
青藍会在宅医療支援センター
0120（2）81056
担当：藤本

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	年始の休み 1/1（月）～1/3（水）	ハートクリニック南山口 休日当番 9:00～18:00		10:00～13:00 はあとこども広場 はあと保育園中央	8:30～18:00 もの忘れ外来 あんの循環器内科	8:30～12:30 もの忘れ外来 あんの循環器内科
					14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	9:00～12:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口
						13:00～14:30 はつらつクラブ ハートクリニック南山口
7	8	9	10	11	12	13
あんの循環器内科 休日当番 8:30～17:30	成人の日	14:00～16:00 健康麻雀 ハートホーム山口	10:00～13:00 はあとこども広場 はあと保育園新山口	10:00～13:00 はあとこども広場 はあと保育園中央	8:30～18:00 もの忘れ外来 あんの循環器内科	8:30～12:30 もの忘れ外来 あんの循環器内科
		14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	14:00～15:00 リハビリ健康体操 ハートホーム山口	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	8:30～12:30 もの忘れ外来 川井医師 あんの循環器内科
			14:00～15:30 弁護士相談 ハートホーム山口			9:00～12:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口
						10:00～11:00 リトミックで遊ぼう⑩ はあと保育園中央
						14:00～15:00 春に向けたカラダ作り⑯ はあとカフェ南山口
14	15	16	17	18	19	20
	10:00～11:00 健康相談 ハートホーム山口	14:00～16:00 健康麻雀 ハートホーム山口	10:00～13:00 はあとこども広場 はあと保育園新山口	10:00～13:00 はあとこども広場 はあと保育園中央	8:30～18:00 もの忘れ外来 あんの循環器内科	8:30～12:30 もの忘れ外来 あんの循環器内科
	14:00～15:00 健康相談 ハートホーム山口	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口		14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	9:00～12:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口
	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口					13:00～15:00 オレンジカフェ白石 認知症サポート
						14:00～15:00 新年会 ⑮ はあとカフェ新山口
21	22	23	24	25	26	27
	10:00～11:00 福祉相談 ハートホーム山口	14:00～16:00 健康麻雀 ハートホーム山口	10:00～13:00 はあとこども広場 はあと保育園新山口	10:00～13:00 はあとこども広場 はあと保育園中央	8:30～18:00 もの忘れ外来 あんの循環器内科	8:30～12:30 もの忘れ外来 あんの循環器内科
	14:00～15:00 福祉相談 ハートホーム山口	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	14:00～15:00 リハビリ健康体操 ハートホーム山口	14:00～15:00 レッドコード体験会 ⑯ はあとカフェ平川	9:00～12:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口
	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口				14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	9:00～12:30 介護相談 ハートホーム南山口
					15:30～16:30 ストレッチ教室 ⑮ はあとカフェ宮野	10:00～11:00 介護保険について はあとカフェ山口
						10:00～11:00 鬼のお面を作ろう⑩ はあと保育園吉敷
						10:00～11:30 Work café:ビジネスマナー⑩ ハートホーム新山口
						10:30～11:30 のり巻きを作ろう⑮ はあと保育園吉敷
26	27	28	29	30	31	
	10:00～11:00 子育て相談 はあと保育園新山口	14:00～16:00 健康麻雀 ハートホーム山口	10:00～13:00 はあとこども広場 はあと保育園新山口	10:00～13:00 はあとこども広場 はあと保育園中央	8:30～18:00 もの忘れ外来 あんの循環器内科	
	14:00～15:00 子育て相談 はあと保育園新山口	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口		14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	
	14:00～17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口					

利用について

- 講座に参加を希望される方は、問い合わせ先までお申し込みください。
- 講座によっては、定員に達している場合がありますので、ご了承ください。
- 日・祝日は休館となっております。
- 諸事情により予定が変更になることがあります。

《講座対象者》
- 高齢者
- 子ども
- どなたでも

例）右上の○の中の数字は定員↓
13:00～15:00 オレンジカフェ白石 ⑤ 認知症サポート

青藍会グループでは、地域の方々が気軽に集う場を提供し、地域の健康とコミュニティを支援しています。当法人の専門職や地域ボランティアが講師となり、健康教室・介護予防教室・介護支援教室・身になる講座・体験講習などの健康づくり講座を行っています。はあとカフェや保育園のOYA塾、もの忘れ外来の予定等と合わせて毎月健康づくり講座カレンダーを作成しております。是非お気軽にご参加ください。

問い合わせ先
青藍会在宅医療支援センター
0120 (2) 81056
担当：藤本

健康づくり講座カレンダー 2024年2月

《講座対象者》
- 高齢者
- 子ども
- どなたでも

例）右上の○の中の数字は定員
13:00〜15:00 オレンジカフェ白石 ⑤ 認知症サポート

日	月	火	水	木	金	土
				1 10:00〜13:00 はあとこども広場 はあと保育園中央	**2** 8:30〜18:00 もの忘れ外来 あんの循環器内科 10:00〜10:30 鬼をやっつけよう！ ⑩ はあと保育園吉敷 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**3** 8:30〜12:30 もの忘れ外来 あんの循環器内科 9:00〜12:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口 13:00〜14:30 はつらつクラブ ハートクリニック南山口
4	**5** 10:00〜11:00 健康相談 ハートホーム山口 14:00〜15:00 健康相談 ハートホーム山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**6** 14:00〜16:00 健康麻雀 ハートホーム山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**7** 10:00〜13:00 はあとこども広場 はあと保育園新山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**8** 10:00〜13:00 はあとこども広場 はあと保育園中央 14:00〜15:00 リハビリ健康体操 ハートホーム山口	**9** 8:30〜18:00 もの忘れ外来 あんの循環器内科 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**10** 8:30〜12:30 もの忘れ外来 あんの循環器内科 8:30〜12:30 もの忘れ外来 川井医師 あんの循環器内科 9:00〜12:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口 14:00〜15:00 緊急時の対応（AED） ⑮ はあとカフェ南山口
11	**12** 振替休日	**13** 14:00〜16:00 健康麻雀 ハートホーム山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**14** 10:00〜13:00 はあとこども広場 はあと保育園新山口 14:00〜15:30 弁護士相談 ハートホーム山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**15** 10:00〜13:00 はあとこども広場 はあと保育園中央	**16** 8:30〜18:00 もの忘れ外来 あんの循環器内科 14:00〜15:00 福祉用具について ⑮ はあとカフェ新山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**17** 8:30〜12:30 もの忘れ外来 あんの循環器内科 9:00〜12:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口 10:00〜10:40 サイエンスショー ⑩ はあと保育園中央 10:00〜11:00 お雛様を作ろう ⑩ はあと保育園新山口 13:00〜15:00 オレンジカフェ白石 ⑤ 認知症サポート
18	**19** 10:00〜11:00 福祉相談 ハートホーム山口 14:00〜15:00 福祉相談 ハートホーム山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**20** 14:00〜16:00 健康麻雀 ハートホーム山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**21** 10:00〜13:00 はあとこども広場 はあと保育園新山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**22** 10:00〜13:00 はあとこども広場 はあと保育園中央 14:00〜15:00 リハビリ健康体操 ハートホーム山口	**23** 天皇誕生日	**24** 8:30〜12:30 もの忘れ外来 あんの循環器内科 9:00〜12:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口 9:00〜12:30 介護相談 ハートホーム南山口 9:00〜13:00 いちご狩り はあとカフェ宮野 10:00〜11:00 なりすまし詐欺の被害にあわないために ⑳ はあとカフェ山口 14:00〜15:00 認知症予防について ⑮ はあとカフェ大歳
25	**26** 10:00〜11:00 子育て相談 はあと保育園新山口 14:00〜15:00 子育て相談 はあと保育園新山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**27** 14:00〜16:00 健康麻雀 ハートホーム山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**28** 10:00〜13:00 はあとこども広場 はあと保育園新山口 14:00〜17:30 もの忘れ外来 ハートクリニック南山口	**29** 10:00〜13:00 はあとこども広場 はあと保育園中央		

講師募集中
健康づくり講座では、多くの方に利用していただくために、色々な講座を検討しています。
ご自分で講座を開設したいとお考えの方がいらっしゃいましたら、0120(2)81056 担当：藤本までご連絡ください。

おうちdeリハビリ 26

体操を動画でも紹介しています。QRコードを読み取ってご覧ください。

日々の生活の中で、健康維持のため・今よりちょっと良くなるため・過ごしやすくなるためのアドバイスをリハビリ専門職員がお伝えするコーナーです。

ハートホーム山口
デイケアセンター
言語聴覚士

ハートホーム山口
デイケアセンター
言語聴覚士

今回のテーマ　舌の動きを良くしよう！

麻痺などにより舌の筋力や運動性が落ちている方は、発音の障害（構音障害）や飲み込みの障害（嚥下障害）を生じていることが多いです。そういった問題に対して、誤りやすい音や文を繰り返し音読する、早口言葉を言う、口の体操や嚥下体操を繰り返すといった訓練をしている方が少なからずいらっしゃると思います。実はこれらの訓練は舌の機能改善に対してあまり効果的ではありません。

今回は舌の機能的訓練で舌を前に出すための運動をご紹介いたします。舌を動かす時は良い姿勢で鏡を見ながら行いましょう。

①舌を意識して前方に動かし、唇よりも前に突出する（下方ではなく前方）

②舌を湿ったガーゼで引っ張り３秒保持する

この動きを、舌が痛まない程度に１セット10回行いましょう。

前方へ引っ張る時間が長すぎたり強い力で引っ張ったりすると痛みや誤嚥の危険が生じるので注意が必要になります。舌がしっかりと口唇より前方に出るようになってきたら、一定時間舌の突出を保持し持久力を高めましょう。では次は筋力増強のために少しステップアップをしましょう。

①軽く口を開けて前歯の間にスプーンや自身の指を設置する

②舌を前方に突出させ、スプーンや指に当てる

③舌に力を入れ、スプーンや指で舌に抵抗を加える

これらの動きを、舌を５秒突出したまま保つ（舌が疲れすぎない程度に１セット３回行う）ようにしましょう。

上記の運動は１日３回行うと効果的です。無理をせず、楽しみながら毎日の生活に組み込んでみてください。

【青藍会グループ　医師紹介】

あんの循環器内科

外来

理事長　阿武 義人
日本循環器学会専門医
日本内科学会認定内科医
日本医師会認定産業医
日本医師会認定健康スポーツ医
THP健康測定研修修了医
介護支援専門員
認知症サポート医
緩和ケア研修会受講修了

外来　訪問

院長　亀田 秀樹
日本脳神経外科学会専門医
日本認知症学会専門医・指導医、認知症サポート医
やまぐちPREMIUMオレンジドクター

外来　訪問

福谷 敏彦
日本外科学会認定医
麻酔科標榜医
麻酔科学会認定医・専門医

外来　訪問

藤谷 薫
日本外科学会認定医
日本医師会認定産業医
日本医師会認定スポーツ医

外来

名西 史夫
日本内科学会認定内科医
日本腎臓学会専門医
日本透析医学会専門医
日本医師会認定産業医

訪問

萬納寺 洋道
日本脳神経外科学会専門医
日本脳卒中学会認定脳卒中専門医

外来

宮川 一平
日本内科学会認定内科医
日本内科学会総合内科専門医
日本内科学会指導医
日本リウマチ学会専門医
日本リウマチ学会評議員

外来

川井 元晴
元山口大学医学部教授
日本認知症学会認定専門医
日本神経学会認定神経内科専門医

訪問

中村 幸生
日本眼科学会認定専門医

訪問

田代 葵子
眼科

訪問

井原 成男
整形外科

訪問

倉員 忠弘
日本整形外科学会専門医
日本整形外科学会認定リウマチ医
日本医師会認定産業医

訪問

原口 祐子
日本皮膚科学会専門医

訪問

大宅 裕之
形成外科

訪問

川野 多加子
歯科

訪問

藤本 勝廣
歯科

ハートクリニック南山口

外来　訪問

院長　松村 孝司
日本脳神経外科学会専門医
介護支援専門員

外来　訪問

副院長　立石 裕樹
日本内科学会認定内科医
日本循環器学会循環器専門医
日本心血管インターベンション治療学会認定医
日本心臓リハビリテーション学会
心臓リハビリテーション指導士

外来　訪問

村田 和弘
日本リハビリテーション医学会指導医・専門医・臨床認定医
日本プライマリ・ケア連合学会指導医・家庭医療専門医
日本臨床栄養代謝学会認定医
日本摂食・嚥下リハビリテーション学会認定士
日本嚥下医学会嚥下相談医

外来

米澤 眞子
循環器

外来

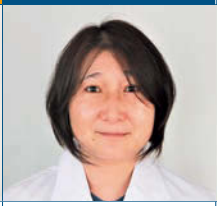
小室 あゆみ
循環器

ハートクリニック新山口

外来　訪問

院長　向江 徳太郎
日本小児科学会小児科専門医
日本救急医学会救急科専門医

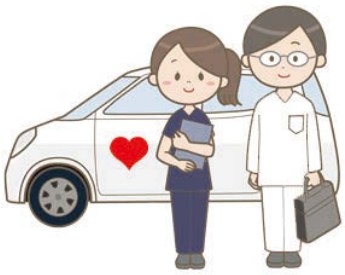
外来



友近 喜代子
小児・発達外来

外来

岡　桃子
日本小児科学会小児科専門医
日本小児神経学会小児神経専門医



【2024年１月　外来・訪問診療医師予定表】

			診療科	月	火	水	木	金	土
外来	あんの循環器内科	午前	循環器内科	阿武 義人	阿武 義人	阿武 義人		阿武 義人	山大医師
			脳神経外科（もの忘れ外来）		亀田 秀樹				亀田 秀樹
			内科	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫
			総合内科	福谷 敏彦			名西 史夫		宮川 一平
		午後	循環器内科	阿武 義人	阿武 義人	阿武 義人		阿武 義人	
			脳神経外科（もの忘れ外来）					亀田 秀樹	
			内科	藤谷 薫	藤谷 薫	藤谷 薫		藤谷 薫	
	新山口	午前	小児科	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	
			発達相談外来	友近 喜代子		友近 喜代子		岡 桃子	
		午後	小児科	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	
			発達相談外来	友近 喜代子				岡 桃子	
	南山口	午前	脳神経外科（もの忘れ外来）	松村 孝司	松村 孝司	松村 孝司	松村 孝司	松村 孝司	松村 孝司
			循環器・内科	米澤 眞子	立石 裕樹		立石 裕樹	小室 あゆみ	立石 裕樹
			リハビリテーション内科	村田 和弘		村田 和弘		村田 和弘	村田 和弘
		午後	脳神経外科（もの忘れ外来）	松村 孝司	松村 孝司	松村 孝司		松村 孝司	
			循環器・内科	立石 裕樹	立石 裕樹			立石 裕樹	
			リハビリテーション内科	村田 和弘		村田 和弘			
訪問	脳神経外科 総合内科			亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	
				福谷 敏彦	福谷 敏彦	福谷 敏彦	福谷 敏彦	福谷 敏彦	
				萬納寺 洋道		萬納寺 洋道		萬納寺 洋道	
								松村 孝司	
				立石 裕樹		立石 裕樹		立石 裕樹	
					村田 和弘	村田 和弘		村田 和弘	村田 和弘
	眼科			中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	田代 葵子	
	整形外科				倉員 忠弘	井原 成男		井原 成男	
	皮膚科			原口 祐子	原口 祐子	原口 祐子	原口 祐子		
	形成外科			大宅 裕之					
	小児科			向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	向江 徳太郎	
	歯科			川野 多加子	川野 多加子	川野 多加子	川野 多加子	川野 多加子	
				藤本 勝廣	藤本 勝廣	藤本 勝廣	藤本 勝廣	藤本 勝廣	
	訪問薬剤指導			○	○	○	○	○	○
	訪問栄養指導			○	○	○	○	○	○
	訪問リハビリ			○	○	○	○	○	○

山口エリア

■あんの循環器内科　T083(924)1151　■ハートクリニック新山口　T083(976)2450　■ハートクリニック南山口　T083(988)3333
■おごおり薬局　T083(974)1660　■メディキッズ山口　T083(941)5311　■メディキッズ新山口　T083(976)2450
■青藍会在宅医療支援センター山口　訪問看護ステーション　T 083（933）6020
■青藍会在宅医療支援センター山口　定期巡回・随時対応型訪問介護看護　T 083（934）7600
■青藍会在宅医療支援センター新山口　訪問看護ステーション　T 083（976）2400
■青藍会在宅医療支援センター新山口　定期巡回・随時対応型訪問介護看護　T 083（976）2400
■青藍会在宅医療支援センター新山口　看護小規模多機能型居宅介護　T 083（976）2400
■青藍会在宅医療支援センター南山口　訪問看護ステーション　T 083（988）3300
■青藍会在宅医療支援センター南山口　看護小規模多機能型居宅介護　T 083（988）3300

東京エリア

■青藍会在宅医療支援センターハートハウス成城　定期巡回・随時対応型訪問介護看護　T 03（3416）4160

理念：私たちは、医療・保健・福祉の分野で、地域の方々の生活を生涯にわたって支えることに最善を尽くし、そして、そこで働いていることに誇りを持ちます。

※コンプライアンス部：この広報誌の写真は、ご本人に承諾を得た上で掲載しております。翻訳・引用・要約・開示・配布・書籍等への転載等を禁止します。

青藍会グループ広報誌　発行人／阿武義人　編集／広報課
2024年1月1日発行　第293号
〒753-0813 山口市吉敷中東1-1-1
T083(933)6000(代表)
印刷製本／株式会社マルニ