

而今

— に こん —

Vol.3 秋号



玉昌会グループ職員家族イベント ～ウェルネスの輪～

※吉野公園内で空撮するにあたり各許可を取得しております。

第22回鹿児島地区地域連携NetWorks情報交換会

[Column] 健康診断について

キラメキテラスヘルスケアホスピタル 消化器内科部長 津嘉山 健

- [Close up] ○看護小規模多機能型居宅介護
- [Interview] ○職員紹介
- [Seasonal Report] ○おうちでできる簡単フィットネス
- 旬の食材レシピ
- INFORMATION
- &More by Sheraton割引クーポン

而今(にこん)
禅語の一つで、過ぎ
去った昨日やまだ来て
いない明日にこだわら
ず「今」この瞬間を精一
杯に生きることの大切
さを説いています。

医療法人 玉昌会
キラメキテラス
ヘルスケアホスピタル

<https://www.kthc-hp.com>





平成21年 回復期リハビリテーション病棟の立ち上げを機に、『顔の見える連携』を図ることを目的に発足した、地域連携NetWorks情報交換会も今回で22回目を迎えました。

当院は幾度も病床再編を重ね、その度に連携機関の方々からの御協力を頂きながら、病院運営を行い、「治す医療」から「治し支える医療」への移り変わりに対応すべく、リハビリテーション等の充実を図り、地域での生活を支えることを念頭に患者支援に取り組んで参りました。

第22回の今回は回復期リハビリテーション病棟の増床に伴い、更なる連携強化を図ることを目的に当院の取り組みをPRする場として開催し、地域のクリニックをはじめ、多くの連携機関の方々にご参加頂き、有意義な時間を過ごすことが出来ました。

外部環境の変化に柔軟に対応しながら、今後も皆様と『顔の見える連携』を図らせて頂けたらと、定期的な開催を予定しています。



健康診断は、健康な生活を送るための体の点検です。健康状態を様々な検査結果から総合的に診断し、今ある病気や病気の兆候が隠れていないかを調べます。特に生活習慣病は初期の頃は自覚症状がないことが多く、自覚症状が出てからではだいぶ進行している場合があります。自分の健康状態を知るために、年に1度は健康診断を受けることをおすすめします。

2008年に保険者が義務として実施する40歳から74歳までを対象とした特定健診・特定保健指導が始まりました。近年増加している糖尿病や高血圧症などの生活習慣病になる前に健康管理に気を配り、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを予防・改善しようという取り組みです。

また、厚生労働省の指針では、5つのがん(胃がん・子宮がん・乳がん・肺がん・大腸がん)検診が勧められています。

当院でも下記の通り各種健診・人間ドックを行っています。

人間ドック

一般的な健康診断で行う検査に加えて、超音波検査・肺機能検査の他、多項目の血液検査など、様々な項目を調べることができます。年齢を重ねていくと見つかりにくい病気も潜んでいる可能性が高くなります。職場等で義務付けられている検査に加えて、時には人間ドックを利用することも検討されてはいかがでしょうか。

※加入している健康保険組合によっては、年齢などの条件を満たせば一定額の補助があります。

生活習慣病予防健診(協会けんぽ)

毎日の生活の中で、私達の心や体にかかる負担は、長い年月の中で知らない内に体のいろいろな部分を少しずつ衰えさせ『生活習慣病』の大きな要因となっています。健診はご自分の健康状態をチェックする絶好の機会です。協会けんぽは年度内にお一人様1回に限り、健診費用の一部補助があります。

※年度内35歳以上の全国健康保険協会被保険者(任意継続被保険者の方を含む)

一般健診

労働安全衛生法に基づく定期健康診断です。事業者は常時使用する労働者に対し、一年ごとに一回、定期的に医師による健康診断を行わなければなりません。現在の健康を維持・増進するためにも病気に対して第一の予防である健康診断になります。

当院は年齢や業種に合わせたコースをご用意しております。

※労働者は年に一回健康診断を受けなければなりません。

特定健康診査

生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としてメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、該当者及び予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする者を、的確に抽出するために行います。健診の結果に基づき、リスクがある方の生活習慣をより望ましいものに変えていくため、必要度に応じた保健指導が行われることになります。

※40歳以上75歳未満のすべての被保険者・被扶養者が対象です。

当院での各種健診・人間ドックについてはトータルウェルネスセンターへお問い合わせください。

TEL: 099-250-5600(代表)

TEL: 099-203-0709(直通)

Profile プロフィール

キラメキテラスヘルスケアホスピタル

消化器内科部長 津嘉山 健

所属学会

日本内科学会
日本消化器病学会
日本消化器内視鏡学会

認定医・専門医

日本内科学会 認定内科医
日本消化器病学会 専門医
日本消化器内視鏡学会 専門医



看護小規模多機能型居宅介護



看護小規模多機能型居宅介護は、医療が必要な高齢者が自宅で安心して生活できるように支援する介護サービスです。以下の4つのサポートを24時間365日提供しています。

1 訪問看護

看護師が自宅を訪問し、医療ケアや健康管理を行います。(例:点滴やカテーテルの管理、褥瘡の処置、薬の管理など)

2 訪問介護

介護職員が自宅を訪問し、日常生活の支援を行います。(例:食事の準備や掃除、入浴や排泄の介助など)

3 通い

デイサービスのように施設に通い、日中のケアやリハビリを受けます。

4 泊まり

短期間の宿泊サービスを提供し、家族の休息や緊急時の対応をサポートします。

「キラメキテラス 看護小規模多機能型居宅介護 麗」の特徴

質の高いケアと医療の提供

看護師や介護福祉士が常駐し、利用者一人ひとりに合わせた質の高いケアを提供します。日常生活の援助から医療ケアまで幅広くサポートします。

リハビリテーション

個別リハビリプログラム

利用者のニーズや目標に応じた個別のリハビリプログラムを提供し、効果的なリハビリを実現しています。

地域密着型のケア

近隣住民との交流

定期的に近隣の保育園の子どもたちとの交流イベントを開催し、世代を超えたふれあいを大切にしています。また、地域住民とのグランドゴルフなどのイベントにも積極的に参加しています。

静かで穏やかな環境

施設は公園に隣接しており、静かで穏やかな環境を提供しています。公園内の散歩や季節の花々を楽しむことで、心身ともにリフレッシュできます。

職員紹介

なか やま ゆう すけ
中山 優介

- 職種…看護師
- 出身地…鹿児島市
- 趣味…サウナ、スポーツ、バイク、ゲーム



Q. 職種を目指したきっかけや理由は?

以前は精神科で看護助手をしていましたが、患者さんに親身に寄り添う同僚(精神保健福祉士)の姿を見て、患者さんとより深く関わっていくためには介護・看護を学ばなければならないと感じ、看護師の資格を取得しました。今後は精神保健福祉士の資格を取得したいと思っています。

Q. 玉昌会に入職した理由は?

前職と一緒に業務をしていた方に勧められました。在宅支援はもちろん、レスパイトケアや終末期など、利用者さんのすべてに関わり、よりよい介護・看護を提供できて勉強になると教えてもらい、入職しました。

Q. 働くうえでのモットーは?

「利用者様ファースト」。何ごとも1番に利用者さん・ご家族のことを考え行動していくことが大事だと思っています。

Q. プライベートについて

4人の息子がいます。騒がしく毎日賑やかに過ごしています。週末には妻の実家である指宿に家族で帰省してプチ旅行気分を味わっています。一人の時はサウナに行き整えています。

Q. これからの目標や目指したい医療など

当事業所は要介護1~5の方を対象に介護・看護を提供しています。利用者さん・ご家族含め生活・利用しやすい環境づくりに努めたいと思います。多くの利用者さんに対応できるよう日頃からの勉強に取り組んでいきたいです。

Q. 現在頑張っていることや興味があることなど

頑張っていることはダイエット、筋力トレーニング、育児です。現在興味があることは、歴史、バイク、サウナ、リンパケアなどです。

おうちでできる
簡単フィットネス

「今すぐできる
リフトアップエクササイズ」

最近疲れて見られることはないですか？それは、もしかしたら、頬のたるみが原因かもしれません。今回は簡単にリフトアップできる口周りの運動をご紹介します。口周りについている口輪筋は顔の筋肉の70%と繋がっており、鍛えることで、はっきりした発音で話すことやご飯が飲み込みやすくなるといった効果もあります。



①唇をすぼめてゆっくとできるだけ前方に突き出す。(ウーの発音の口)そのまま5秒キープ。



②唇を横にできるだけ引く。(イーの発音の口)そのまま5秒キープ。

③①～②を3回繰り返す

さらに鍛えたいときは



- ①上唇と歯茎の間に舌をいれる。
- ②舌を右に回し内側から唇を押し上げる。
- ③右下の歯茎、下唇と歯茎の間を順番になぞり、同様に唇を押し上げる。
- ④①～③を3回繰り返す。

キラメキテラスヘルスケアホスピタル
リハビリテーション部門
当院は小児から高齢者の方を対象に、最適なリハビリテーションの提供に努めています。また、地域公開講座や予防介護事業等のイベントを通して「未病・予防」の視点からも積極的に地域社会に貢献して参ります。今回運動を教えてくださいましたのは、言語聴覚士 本村さん(写真)、言語聴覚士 上拂さん(文章)



管理栄養士が
提案する

旬の食材レシピ

焼き芋の焼きプリン

～カラメルソースにマーマレードを加えて～



材料(パウンド型18cm)

- 焼き芋(紅はるか)…200g 卵…2個
- 砂糖(グラニュー糖)…40g
- 牛乳…300ml バニラエッセンス…適量
- ※カラメルソース
- 砂糖(グラニュー糖)…30g 水…大さじ2
- お湯…大さじ2 マーマレードジャム…20g

さつまいもはビタミンCが多く、Eとともに様々な症状を改善する抗酸化力を発揮。食物繊維を含み、便秘予防の予防にも効果あり!

管理栄養士 二宮さん

栄養価(1人分:1/6カット)

エネルギー	蛋白質	脂質
150kcal	4.2g	3.7g

カラメルソースを作る

- ①鍋にグラニュー糖と水を入れ、しっかり混ぜる。
- ②中火で熱し、グラニュー糖を溶かす。
- ③好みの色が付いたら火を止める。
※色が濃い程、苦くなります。
- ④③にお湯を加えへらなので混ぜる。
- ⑤パウンド型に④とマーマレードジャムを入れる。

プリン液を作る

- ①焼き芋を作る。(蒸し芋でもOKですが、焼き芋は香ばしさと甘味がアップ!)
- ②①が温かいうちにマッシャーなどで潰す。(ブレンダーでもOK)
- ③牛乳は人肌にあたためておく。
- ④ボウルに卵と砂糖を入れ混ぜる。
- ⑤④に③を少しずつ混ぜ合わせる。
- ⑥②に⑤を混ぜ合わせ、キメの細かいザルや濾し器などで漉し、なめらかにする。
- ⑦⑥にお好みでバニラエッセンスを適量加える。
- ⑧オーブンを150℃に予熱する。お湯を沸かす。
- ⑨パウンド型に⑦を入れる。
- ⑩オーブンに入れ、天板やパットに⑨をのせ周りにお湯を張り、150℃で30～40分焼く。
- ⑪固まったらオーブンから取り出し粗熱をとり、冷蔵庫でしっかりと冷やす。



INFORMATION

イベント報告 8/24④・25⑤ センテラス天文館「エコテラス夏まつり」お仕事体験ブース出展

センテラス天文館で開催された「エコテラス夏まつり」にて、“看護師さんのお仕事体験ブース”を出展しました。2日間で約400名の子供たちが参加。包帯を巻いたり、血圧や脈拍を計測するなど、実際の医療のお仕事が体験でき、参加した子供たちからは「とても楽しかった!」「将来は看護師さんになりたい!」等の声が多く寄せられ、大変喜ばれました。



イベント報告 9/18⑥ アクサ生命主催 健康経営セミナー 講師派遣

鹿児島商工会議所ビルにて行われたアクサ生命主催 健康経営セミナーに、当院スタッフが「体験してみよう会社で出来る健康教室」というテーマで登壇し、その場で出来る肩こり・腰痛対策を体験いただきました。これらの体操は、オフィスや自宅で簡単に行うことができ、日常生活の中で取り入れることで、肩こりや腰痛の予防・改善、症状を軽減することができます。



イベント報告 9/29⑦ 高麗町町内会主催 グランドゴルフ大会の参加

高麗町町内会主催のグランドゴルフ大会に当法人より7名参加させていただきました。地域の方々との白熱した対戦が行え、素敵な交流の機会となりました。地域の方々との交流を通して、地域に根差した病院を目指して参ります。



イベント報告 10/3⑧ 鹿児島商工会議所職員向け健康教室の開催

鹿児島商工会議所職員の皆さまを対象とした健康教室を開催いたしました。「明日の活力を生み出す運動習慣～気軽にできる簡単エクササイズ～」をテーマに講演しました。当法人は県内企業様に対し健康経営の普及を推進しています。



イベント報告 10/5⑨ ヒアリングフレイル予防認定施設認定式、玉昌会グループ及びNPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会包括連携協定締結式

NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会より、これまでのヒアリングフレイルに対する普及活動を認められ、当院リハビリテーション室が全国で初めてヒアリングフレイル予防認定施設として認定して頂きました。また、玉昌会グループとの連携を通じたより一層の活動を目指して、両者の包括連携協定を締結いたしました。両式典には、NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会 名誉総裁である瑤子女王殿下もご臨席され、今後の取り組みに対して有難いお言葉を頂きました。

&More by Sheraton (キラメキテラス1Fカフェ)



ホテル宿泊者だけでなく地域の方々やビジネスでのご利用など、気軽に立ち寄れる開放的な空間。淹れたてのコーヒーやシェフこだわりのケーキなどをお楽しみください。
営業時間…8:00～20:00
※時間帯により提供内容が異なります。



※1枚につき1グループご利用いただけます。
※一部割引対象外のメニューあり。
※他の割引との併用はできません。
※ご利用は記載日までとさせていただきます。

&More by Sheraton

1,000円以上(税込)のお支払いで
10%OFF 有効期限 2025年1月31日⑩

診療科目	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内科	午前	田川 川畑	井上 寺田	鷺山 山中 志岐	有馬 大徳 横尾	上村	担当医
	午後	田川 寺田	井上 大徳	鷺山 山中	津嘉山	川畑	
腎臓内科	午前						
	午後	担当医		担当医		担当医	
肝臓内科	午前	川畑				上村	
	午後					川畑	
消化器内科	午前						
	午後				津嘉山		
循環器内科	午前		寺田	志岐	有馬		
	午後						
呼吸器内科	午前			山中			
	午後						
糖尿病内科	午前	田川			横尾		
	午後						
脳神経内科	午前		栗			栗	
	午後		栗			栗	
心療内科	午前			鷺山			
	午後			鷺山			
泌尿器科	午前	内田	内田	内田		内田	内田
	午後	内田	内田	内田		内田	
皮膚科	午前	三好	三好	三好		三好	三好
	午後	三好	三好	三好		三好	
リハビリテーション科	午前						
	午後		担当医			担当医	
整形外科	午前						
	午後		担当医			担当医	

診療時間 ○午前9時～12時(受付時間 8時30分～11時30分) ○午後14時～17時30分(受付時間13時30分～17時)
 ※学会参加等のため休診や代診の場合がありますので、お電話等であらかじめご確認の上ご来院ください。(TEL: 099-250-5600)

玉昌会グループ 医療法人玉昌会 法人事務局
 鹿児島市泉町2番3号 そうしん本店ビル4F

医療機関
 キラメキテラスヘルスケアホスピタル
 鹿児島市高麗町43番30号
 トータルウェルネスセンター
 (巡回健診部門)
 鹿児島市荒田1丁目16番3号
 YU FIRST BLDG.4階
 加治木温泉病院
 始良市加治木町木田4714
 JOYメディカルクリニック
 始良市加治木町反土2156番地5

介護医療院
 加治木温泉病院介護医療院
 始良市加治木町木田4714
 介護医療院おはな
 始良市加治木町反土2156番地5

住宅型有料老人ホーム
 おはな別館
 始良市西餅田202番地3

地域密着型サービス
 キラメキテラス
 看護小規模多機能型居宅介護 麗
 鹿児島市高麗町22-16
 看護小規模多機能型居宅介護
 お福
 始良市西餅田202番地3

在宅サービス
 居宅介護支援事業所 キラメキ
 鹿児島市荒田1丁目16番3号
 YU FIRST BLDG.4階
 居宅介護支援事業所 めく杜
 始良市加治木町反土2156番地5
 訪問看護ステーション まむ鹿児島*
 鹿児島市堀江町6番3号
 訪問看護ステーション まむ
 始良市西餅田202番地3

※「訪問看護ステーションまむ鹿児島」は
 12月1日よりキラメキテラスヘルスケア
 ホスピタル内へ移転予定です。

関連事業
 株式会社 JOY
 鹿児島市新町5番19号1階
 WellBe Club
 始良市東餅田1181
 社会福祉法人 幸友会
 かずみ保育園
 始良市加治木町反土1420番地1

