



Heart News



はあと保育園新山口運動会(0・1・2歳児)

10/25(土)に、はあと保育園新山口で0・1・2歳児の運動会が行われました。

INDEX

- P2 その痛み、治療しませんか?
- P3 高齢者に多い眼の疾患
- P4 LINE公式アカウント友だち募集中!
- P5 ハート掲示板
- P6~7 青藍会グループ 医師紹介
- P7 RUN伴山口市2025

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。

青藍会お客様サポートセンター

ハートコール



0120(2)81056

(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



青藍会LINE公式アカウント



青藍会Facebook

その痛み、治療しませんか？



ハートクリニック南山口
整形外科医 倉員 忠弘

高齢者では、加齢に伴い、筋力の低下や関節・脊椎の不調、骨密度の低下などが起こります。筋肉や関節などの運動器が障害されると、移動が困難になります。このような状態を**ロコモティブシンドローム**と言い、進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。そうならないためにも、不調を感じた際には早期に整形外科を受診しましょう。

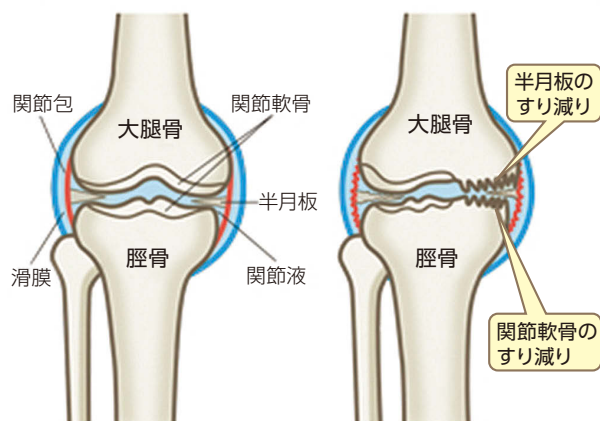
膝の痛み

膝の痛みの原因は怪我・損傷、変性、炎症等様々です。日常生活の中でつまずいたり転んだりぶついたりすることでも膝に損傷を起こします。変性とは、長年膝を使っているうちに摩耗してしまうことです。関節軟骨の老化が原因となることが多いですが、骨と骨の摩擦を和らげるクッションのような役割をもつ関節軟骨が老化に伴い変性することで弾力性を失ったり、使い過ぎて徐々に擦り減ったりすることで関節の変形につながります（変形性膝関節症）。炎症を起こすものでよくみられるのは関節リウマチです。

高齢になると膝の痛みを訴える方が多くいらっしゃいますが、この痛みに対し、定期訪問にて関節注射を行います。

健康な人の膝関節

変形性膝関節症の人の膝関節



膝関節注射

変形性膝関節症の治療の1つに膝関節注射があります。膝関節注射とは、膝の関節内にヒアルロ

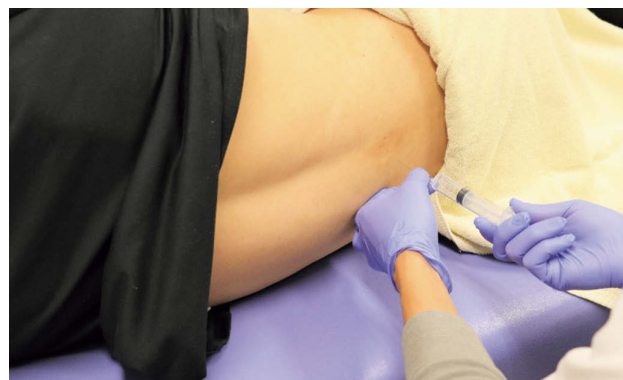
ン酸を注射する方法です。ヒアルロン酸はもともと関節内に多く含まれており、関節の動きを滑らかにしたり、軟骨を保護したりする働きをしています。加齢によりヒアルロン酸を創り出す力が衰えたり、変形性膝関節症では、滑膜が炎症を起こし関節液をうまくつくることができなくなったりするため、ヒアルロン酸を注射で直接注入することで軟骨を守ったり、炎症を抑え、痛みを和らげることができます。

ヒアルロン酸は投与後約24時間で半減しますが、**効果は約1か月程度持続**するので、様子を見ながら定期的に注射を行っていきます。



トリガーブロック注射

押すと痛みが広がっていき、しこりのようになっている部分のことをトリガーポイントと言います。このような強い疼痛を感じる箇所直接的に局所麻酔薬を注射するのがトリガーブロック注射で、重い腰痛や坐骨神経痛を改善する治療法として行っています。注射の痛みは少なく即効性が高いため、高齢者にもお勧めです。保険適用可能な治療ですので、**脊柱管狭窄症や腰椎すべり症、椎間板ヘルニア、坐骨神経痛**などでお悩みの方は是非一度ご相談ください。



お問い合わせ

あんの循環器・総合クリニック
T 083 (924) 1151
ハートクリニック南山口
T 083 (988) 3333

高齢者に多い眼の疾患



あんの循環器・総合クリニック
ハートクリニック南山口
眼科医 二宮 元

白内障

白内障とは、水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する病気です。

水晶体とは、目の中でカメラのレンズのような働きをする組織で、外からの光を集めてピントを合わせる働きを行っています。

通常は透明な組織ですが、白内障では白く濁ってしまうため、集めた光がうまく眼底に届かず、

- ・視界が全体的にかすむ
- ・視力が低下する
- ・光をまぶしく感じる
- ・暗いときと明るいときで見え方が違う

などの症状が引き起こされます。

以下のような症状が見られる場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

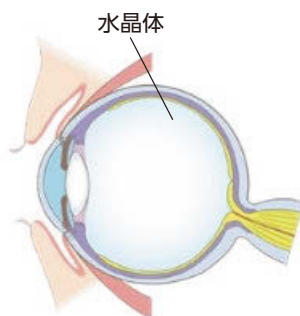
- ☐ 新聞や本など小さい字を読んでいると疲れる
- ☐ 天気によって見えにくく感じる日がある
- ☐ 遠くの景色を見たときに左右の目で見え方が異なる
- ☐ 日差しが強い場所にいると、異常に眩しく感じる
- ☐ 夜間の月や照明がにじむ
- ☐ 片目で見たとときに、物が二重・三重に見える
- ☐ テレビの字幕や人の顔がぼやける
- ☐ 老眼鏡が不要になった

緑内障

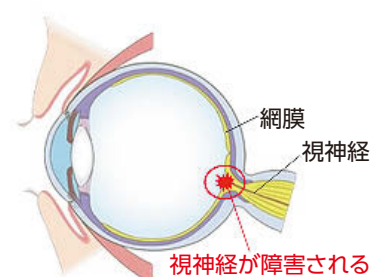
目の硬さである眼圧が、耐えられる眼圧以上に上昇することで、視神経が障害され、視野が狭くなる病気が緑内障です。

緑内障は、視覚障害認定となる原因疾患の**第1位**で、40歳以上の**20人に1人**が緑内障と言われています。

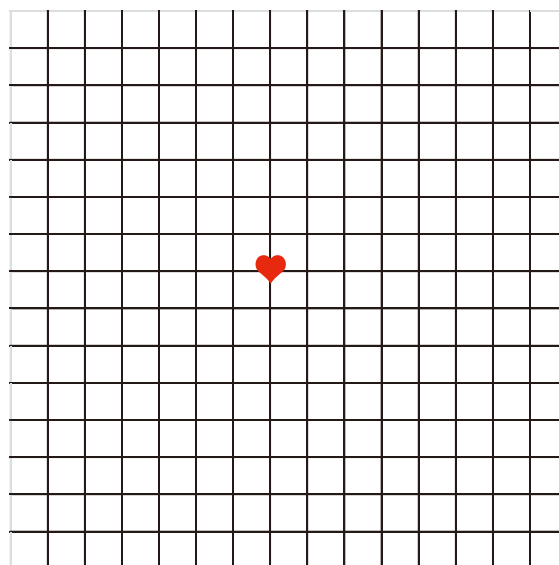
視野が欠けていても、視野が欠けているところが黒く見えるわけではない、両目で見ているため



左右の目で見えていない部分を補っている、視線や頭を常に動かしながら物を見ている、視野が欠けていても、脳で見えない部分を補正しているなどの理由から、初期から中期にかけては自覚症状に乏しく、気づきにくいいため、異常に気付いた時にはかなり症状が進んでいることが多くあります。



簡易テスト



目から30cm程度離れた位置から、片目ずつ中心のハートマークに視線を向けてみましょう！

- ✓ 視野にかけたところがある
- ✓ 一部分が暗く見える
- ✓ マス目が歪んで見える

などがある場合には、すぐに受診しましょう！

お問い合わせ

あんの循環器・総合クリニック
T 083 (924) 1151
ハートクリニック南山口
T 083 (988) 3333

LINE公式アカウント友だち募集中！

青藍会グループでは、様々なSNSアカウントで、お客様とのコミュニケーションや情報発信を行っています。QRコードよりアクセスして友だち登録をお願いします。

青藍会グループLINE公式アカウント

- ・広報誌の配信
- ・イベント案内
- ・各種情報発信
- ・クーポン発行
- ・各種情報アクセス



▼ ホーム ▲ サポート

公式ホームページはこちら！

▼ ホーム ▲ サポート

見たいサービスのボタンをタップ！

医療

住宅・シニア

障がい

子ども

ライフサポート

教育

新着情報

詳しくはこちら

リクルート

採用情報ははこちら

お問い合わせ

ご不明点ははこちら

採用LINE公式アカウント

- ・チャットで応募
- ・採用情報へのアクセス



はあと農園LINE公式アカウント

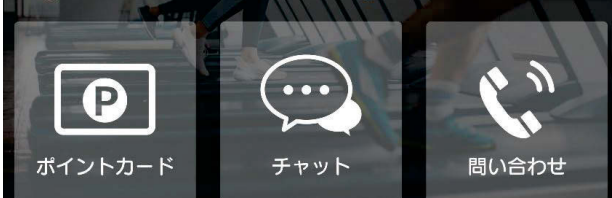
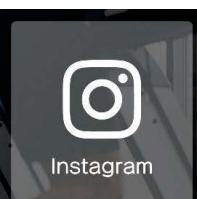
- ・新作スイーツ紹介
- ・割引クーポンの配布
- ・初回友だち登録でカフェの商品20%OFF
- ・ポイントを貯めて200円OFFクーポン



メディフィットクラブ

LINE公式アカウント

- ・ポイントを貯めて選べるドリンクプレゼント
- ・パーソナルの食事相談対応



はあとサポートLINE公式アカウント

- ・LINEから簡単見積り依頼
- ・チャットでの相談受付



- ・ハウスクリーニング
- ・家事代行 / 付き添い
- ・引っ越し / 家具移動
- ・エアコンクリーニング
- ・水回りメンテナンス
- ・害虫駆除
- ・ハウスリフォーム
- ・ガーデンメンテナンス

>>> 対応サービスの詳細はこちら <<<



ハート掲示板

●ハートフェスティバルin新山口2025

日頃の活動の成果を地域の皆さまやご家族にご覧いただく「ハートフェスティバルin新山口」を開催します。元気いっぱいのよさこい演舞や心を合わせた合唱発表など、見ごたえたっぷりのプログラムをご用意！さらに、地域の方による飲食販売コーナーや、利用者様・ご家族・地域の方が一緒に楽しめるお祭り企画もあります。

みんなでにぎやかに交流しながら、秋のひとときを楽しみましょう。ぜひお気軽にお越しください！

2025.11.8 (土)
10:00~14:30
ハートホーム新山口

開催時間 10:00~14:30
開催場所 ハートホーム新山口

参加無料

イベント情報

飲食販売

- ・フィッシュバンクおかもと
- ・にれの木・ことむすび
- ・ブルズカフェ・ネコパン家
- ・はあと農園

ひもくじ・健康相談
 ・ふわふわドーム・射的

よさこい (11:10~)
 ・ビンゴ大会 (12:30~)
 ・野田学園合唱 (13:30~)

しゃぼん玉遊び

もちまき (14:00~)

小雨決行 荒天中止

●メディフィットクラブ3周年記念イベント

11月1日で、メディフィットクラブは開設から3周年を迎えました。日頃の感謝の気持ちを込め、3周年を記念して11月22日(土)にイベントを開催します。イベントでは、無料体験会のほか、ご自分のお身体の状態をチェックする健康チェックコーナーなどをご用意しています。お気軽にお越しください。

**メディフィットクラブ
3周年記念イベント**

DATE: 2025.11.22 (SAT) 10:00~15:00
 ※無料体験は20:00まで

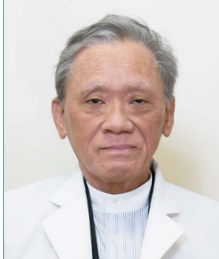
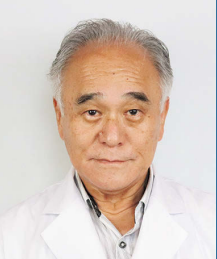
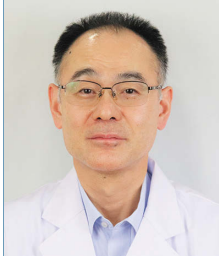
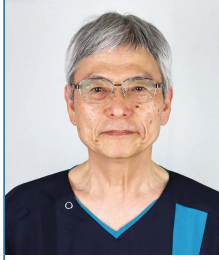
- ・無料体験会 (ジム+温泉利用無料!)
- ・健康チェックコーナー (体組成計・血管年齢・骨ウェーブ他)
- ・キッチンカー

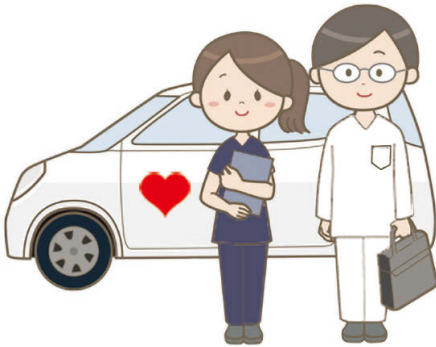
JOIN NOW!

ウェルネスセンター中央
 メディフィットクラブ

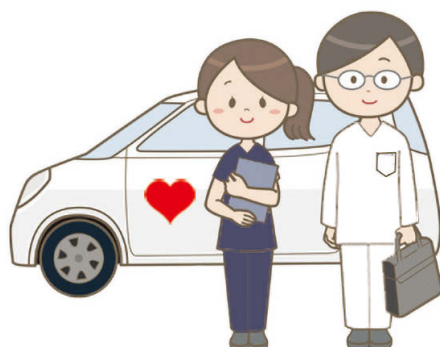
☎ 083 (902) 5290

【青藍会グループ 医師紹介】 あんの循環器・総合クリニック

外来	外来	訪問	外来	訪問	外来	訪問	外来	訪問
								
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	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	副院長 小野 史朗 日本循環器学会認定循環器専門医 日本超音波医学会超音波専門医・指導医 日本内科学会認定内科医	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	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	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	訪問	外来	外来	外来	外来	訪問・眼科		
								
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	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	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	野原 大嗣 膠原病内科	阿武 雅子 内科	二宮 元 日本眼科学会眼科専門医 日本抗加齢医学会専門医			
訪問・整形外科	訪問・皮膚科	訪問・皮膚科	訪問・形成外科	訪問・耳鼻科	訪問・歯科			
								
横内 雅博 整形外科	原口 祐子 皮膚科	専徳 健太 皮膚科	森下 有紀 形成外科	猿渡 雄吉 耳鼻咽喉科	川野 多加子 歯科			
訪問・歯科								
								
藤本 勝廣 歯科								



インフルエンザ予防接種
実施中!!

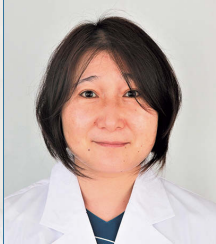


インフルエンザ予防接種
実施中!!

ハートクリニック南山口

外来	訪問	外来	訪問	外来	訪問	訪問・整形外科	訪問・皮膚科	訪問・眼科
								
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 やまぐちPREMIUMオレン ジドクター	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	鵜池 直邦 日本血液学会専門医、指導医	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	専徳 健太 皮膚科	二宮 元 日本眼科学会眼科専門医 日本抗加齢医学会専門医			
訪問・形成外科	訪問・耳鼻科	 休日当番 11月2日(日) 9:00~18:00 ハートクリニック南山口 						
								
森下 有紀 形成外科	伊藤 博子 耳鼻咽喉科							

ハートこどもクリニック新山口

外来	訪問	外来	外来	外来
				
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	友近 喜代子 小児・発達外来	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	桑原 奈津子 日本小児科学会小児科専門医	

木曜・土曜午後も
診療しています！

RUN 伴山口市 2025

10月25日(土)に「RUN伴山口市2025」が開催されました。【RUN伴】とは、認知症の人と接点がなかった地域の住民などが、認知症を生きる本人や家族、医療福祉関係者などと一緒にタスキをつなぎながら走る、まちづくりのイベントです。

今回「RUN伴山口市2025」の出発式の開催場所としてウェルネスセンター中央が選ばれました。あいにくの雨でしたが、レノファ山口のキャラクター「レノ丸」も応援に駆けつけてくれました。沿道からの声援に、走る方々も笑顔で応えていらっしゃいました。



【2025年11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・総合クリニック	循環器内科	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人 小野 史朗	小野 史朗	阿武 義人	山大医師
		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 名西 史夫	藤谷 薫	藤谷 薫 宮川 一平
		膠原病内科					野原 大嗣	
		眼科				11:00～ 二宮 元		
		循環器内科	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人 小野 史朗	阿武 義人		阿武 義人 小野 史朗	
		脳神経外科 (もの忘れ外来)					亀田 秀樹	
		内科	藤谷 薫	藤谷 薫 阿武 雅子	藤谷 薫		藤谷 薫	
		整形外科			横内 雅博			
	新山口	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	桑原 奈津子
		発達相談外来	友近 喜代子				岡 桃子	
		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	桑原 奈津子
		発達相談外来	友近 喜代子			第1・3・5週 友近 喜代子	岡 桃子	
	南山口	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	鵜池 直邦	福谷 敏彦		鵜池 直邦		山大医師
		脳神経外科 (もの忘れ外来)	松村 孝司		松村 孝司			
		循環器・内科	福谷 敏彦 鵜池 直邦	福谷 敏彦	福谷 敏彦		福谷 敏彦	
訪 問	内科		亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹	亀田 秀樹 藤谷 薫	亀田 秀樹 小野 史朗	
				萬納寺 洋道	萬納寺 洋道	萬納寺 洋道	萬納寺 洋道	
				松村 孝司		松村 孝司		
			福谷 敏彦 鵜池 直邦		福谷 敏彦 鵜池 直邦	福谷 敏彦 鵜池 直邦	福谷 敏彦	
		眼科			第1・3・4週 二宮 元	二宮 元		
		整形外科		倉員 忠弘	横内 雅博			
	皮膚科				専徳 健太			第2・4週 専徳 健太
	耳鼻咽喉科	伊藤 博子				猿渡 雄吉		
	形成外科		森下 有紀	森下 有紀				
	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	向江 徳太郎	
	VE(嚥下内視鏡検査)		村田 和弘					
	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	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	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・総合クリニック T083(924)1151 ■ハートこどもクリニック新山口 T083(976)2450 ■ハートクリニック南山口 T083(988)3333
 ■おごおり薬局(山口調剤センター) 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 T083(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 T083(934)7600
 ■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 T083(941)6740
 ■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 T083(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 T083(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 T083(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 T083(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 T083(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 T03(3416)4160

※コンプライアンス室：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。