



Heart News



ハートハウス世田谷岡本あんしんホーム開設

6月1日、東京都世田谷区岡本に青藍会グループ世田谷支店初となる住宅型有料老人ホーム ハートハウス世田谷岡本あんしんホームが開設しました。24時間365日の看護体制のもと豊かな環境に包まれた心穏やかな毎日をお過ごしいただけます。(関連記事：本誌2～3ページ)

INDEX

- P2~3 ハートハウス世田谷岡本あんしんホーム開設
- P4~5 整形外科医から見た健康的な運動
- P6~7 青藍会グループ 医師紹介
- P7 ハート掲示板
- P8 外来・訪問診療医師予定表

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

※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。

ハートハウス世田谷岡本 あんしんホーム開設



世田谷支店長

2026年6月1日、世田谷区岡本に世田谷支店初となる住宅型有料老人ホーム「ハートハウス世田谷岡本あんしんホーム」が開設しました。ハートハウス世田谷岡本あんしんホームは、世田谷区岡本という閑静な住宅街に位置し、最寄りのバス停「六の橋」からは徒歩約30秒。周辺には砧公園の豊かな緑が広がり、自然と調和した穏やかな暮らしが実現できる環境です。



地下1階・地上3階建ての鉄筋コンクリート造の建物内に、全49室の居室（13.05㎡～13.58㎡）をご用意しています。各居室はコンパクトながらも機能性を重視した設計で、プライベート空間を大切にしたいつろぎの場となっています。

ハートハウス世田谷岡本あんしんホームの おすすめ POINT

①24時間看護師配置

当施設では看護師を24時間配置し、ご入居者様の健康管理と緊急時対応を行っています。グループ内のクリニック（青藍会ハートクリニック世田谷）や訪問看護ステーション、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、訪問介護事業所と連携し、切れ目のないケアをご提供いたします。日中はもちろん、夜間や休日も含め、急な体調変化にもすぐに対応できる環境で安心して暮らせます。



②幅広い医療ニーズに対応

当施設では、医療依存度の高い方や終末期の緩和ケアにも対応しています。

《対応可能な疾患・医療処置》

神経難病・末期がん・褥瘡・吸引・人工肛門・在宅酸素・胃瘻・人工呼吸器・中心静脈栄養など

③安全と快適のミスト浴

施設内には4つの浴室がありますが、そのうちの1つには最新のミスト浴設備を導入し、身体状況に関わらず安心して入浴できる環境を整えています。微細な温水の霧で身体を芯から温めることができるため、体力に不安がある方も安全に入浴を楽しむことができます。



④面会人数・滞在時間制限なし

入居者のみなさんに、ご家族との時間も大切にしたいので、当施設では面会人数や滞在時間の制限を設けていません。好きなときに好きなだけ、大切な方とお過ごしいただけます。



⑤季節の食材を取り入れた献立

日々の食事には季節の食材を取り入れ、七夕や敬老の日など季節の行事に合わせた「イベント食」も提供いたします。管理栄養士監修の下、旬の食材を使った見た目にも華やかなお食事は、ご入居者様の会話や笑顔を引き出すきっかけとなり、季節の移ろいを共に楽しむコミュニティ形成を大切にしています。

また、個人の嚥下状態に合わせて、常菜食（一口大/粗刻み）、ソフト食、ミキサー食、ゼリー食にも対応いたします。



⑥季節を感じる豊かな共用空間

館内には地下の広々としたリビングダイニングに加え、2階・3階にも小さなリビングダイニングをご用意しています。外の風景を室内に取り込む「借景」の考えを取り入れ、日常に彩りと開放感をもたらします。気分や時間帯に合わせてお好きな空間を選んでお過ごしいただける設計です。



⑦家具の充実

各居室にエアコン・照明・カーテン・クローゼット・チェスト・椅子を備え付けております。その他の家具のお持ち込みも可能です。身の回りの準備を最小限に、お急ぎの場合も入居後すぐに生活を始められる環境です。

ハートハウス世田谷岡本あんしんホームは、**入居一時金0円**でご入居いただけます。「費用は抑えたいけれど、サービスの質は妥協したくない」というお声に、当施設は真摯にお応えします。月額費用も21.1万円～とリーズナブルながらも、医療と介護の両面から支える青藍会グループならではの安心と、世田谷の閑静な住環境が融合した施設です。

竣工披露会

5月13日に、ハートハウス世田谷岡本あんしんホームの竣工披露会を開催し、地域の方々や地元の医療介護関係者など、多くの方にご参加いただきました。



お問い合わせ

ハートハウス世田谷岡本あんしんホーム

担当：武永・佐々木

東京都世田谷区岡本3丁目8-3
 (「六の橋」バス停から徒歩30秒)

T03-6411-1894



詳細は
こちらから



整形外科医から見た健康的な運動



あんの循環器・総合クリニック
整形外科医 岡野 邦彦

運動、食事、睡眠…。健康を語る際、必ず出てくる言葉たちです。このなかで整形外科医が関わるのが運動、そして、真っ先に思い浮かぶのがスポーツです。しかし、ケガの治療をしているとスポーツが必ずしも健康に良いとは限らないことが分かってきます。一方、通勤・通学などは運動と意識せず遂行していることが多いですが、筋肉は淡々と活動しています。この「目立たない運動こそが健康の秘訣」、個人的にはそう感じています。今回は皆さまの健康増進という視点から運動を整形外科的にひも解きます。

健康維持に適した運動

比較的負荷が少なく長時間継続が可能な有酸素運動と、強力な負荷を短時間実施できる無酸素運動とが存在し、それぞれ使用されるエネルギーや筋肉の種類が異なります。

長い時間運動をした方が消費カロリーは大きいので、減量には有酸素運動が適しています。

代表的な有酸素運動

ウォーキング、スイミング、サイクリングを例にとって解説してみます。整形外科的に問題となるのは「関節が痛くなる」という現象です。



代表的な有酸素運動にはそれぞれ利点と欠点が存在します。もっともお手軽なウォーキングはシューズさえ買えばその日に始められますが、関節にかかる負担は大きいです。ジョギングやランニングはさらに負荷が大きくなります。減量目的で開始する場合、減らそうと思うくらいの体重が関節にかかるので、開始時期はとくに注意が必要です。

水泳に必要なものは水着だけで、関節にかかる負担は少ないですが、プールに行くまでの時間と入場料がかかります。国内の神社とお寺の数が約16万に対し、プールは約3万。泳ぎに行くことはお参りに行くよりも敷居が高いようです。

自転車は本体購入にお金結構かかるし、保管場所が必要です。しかし、購入と保管場所の問題をクリアできれば、関節に負担の少ない運動が気軽にできます。

また、ウォーキングと自転車は通勤に組み込むことが可能ですが、水泳は困難なことが多いです。

なお、泳ぐ・自転車・走る、全てを組み込んでしまった競技がトライアスロンになります。最長のアイアンマン・ディスタンスはスイム3.8km・バイク180km・ラン42.195km、合計約226kmで制限時間は17時間。有酸素運動は果て

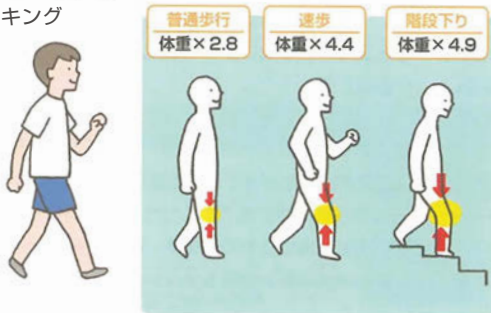
有酸素運動		無酸素運動
脂肪	おもなエネルギー源	グリコーゲン
赤筋（遅筋）	おもに使う筋肉	白筋（速筋）
スタミナが要求される運動 ● ジョギング ● 水泳 ● 自転車 など	運動内容	瞬発力が要求される運動 ● 短距離走 ● ウエイトリフティング など
		

しなく継続が可能であることは証明されています。

この地球上で、重力の負担を減らして運動しようとするれば、水や自転車などの特殊な環境や道具が必要となります。継続できることが重要なので、自分が置かれた環境、財産、時間に応じて選択する柔軟性がほしいものです。

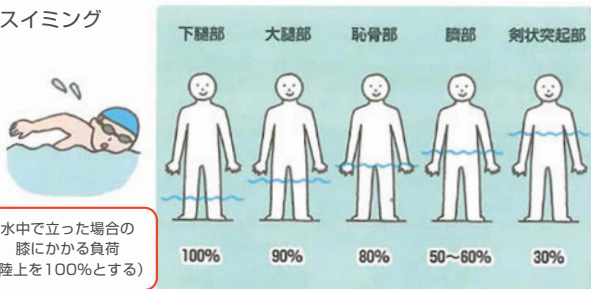
また「健康のためなら死ぬる」という感じで行う運動は精神面での問題が発生しやすいです。精神と肉体は密接に関連しているのです。

●ウォーキング



* 地上で移動する限りは関節に体重負荷がかかる。体重が重い人は膝関節を痛めやすい。

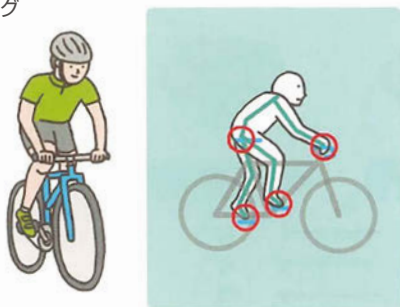
●スイミング



水中で立った場合の膝にかかる負荷(陸上を100%とする)

* 水中に入ることによって水の浮力が作用し、体重負荷を減らすことが可能。妊娠し、急激に体重が増加した妊婦さんの運動にプール内歩行が推奨されるのは、この原理を利用するため。

●サイクリング



自転車は体重負荷が足、お尻、手に分散される(○)。また、滑らかな円運動であるため下肢関節に与える衝撃度が低い。

回転ずしで学べる筋肉の種類

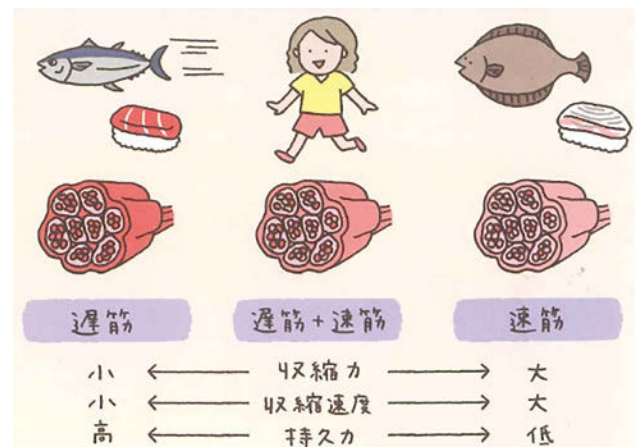
私が長崎県から山口市へ移住して驚いたのは、大手回転ずしチェーン1~4位の店舗がすべて存在していることでした。そこで、お寿司が大好きな山口市民に向けて筋肉のお勉強をしていただくための解説を試みます。

赤身の代表はマグロやカツオ、白身の代表はヒラメ、タイです。私たちが食べているのはお魚の筋肉なので、すし屋では筋肉の色によって大きく分類されていることとなります。赤身の魚は口を開けながら高速で泳ぐことで、エラを通過する海水に溶けた酸素を大量に体内に取り入れています。そして、赤血球内のヘモグロビンが取り込まれた酸素と結合し、筋肉に運ばれます。筋肉のミオグロビンはヘモグロビンが運んできた酸素を譲り受け筋肉に酸素を取り込みます。ヘモグロビンやミオグロビン内の鉄分は酸素と結合すると真っ赤になるため、動脈血や筋肉は赤いのです。ちなみにマグロは筋肉での酸素消費量が多いため、泳ぎを止めると酸欠で絶命します。死ぬまで動いているのです。

一方、白身魚は普段は砂底や岩場の陰に潜っています。そして、餌を捕獲するときだけ素早く動きます。したがって取り込まれる酸素は少なく、筋肉での消費量を低下するために酸素の消費量少ない速筋で構成されています。そして酸素と結合したミオグロビンの量も少ないので、筋肉は白くなります。

最後に筋肉的に人間はマグロとカレイの中間なので、有酸素運動・無酸素運動の両方が可能です。

	代表的な魚	動き	必要な酸素量	筋の種類
赤身	マグロ、カツオ	常に移動	多い	遅筋(赤筋)
白身	ヒラメ、タイ	餌を捕獲するときのみ移動	少ない	速筋(白筋)



イラスト出典：メディカ出版「整形外科看護」

お問い合わせ

あんの循環器・総合クリニック

T 083 (924) 1151 担当：内

【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	外来
 <p>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</p>	 <p>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オレシドクター 難病指定医</p>	 <p>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 難病指定医</p>	 <p>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</p>	 <p>岡野 邦彦 日本整形外科専門医指導医 日本リハビリテーション医学会専門医指導医 難病指定医</p>	 <p>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</p>
老健	外来 訪問	外来	外来	外来	外来
 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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 難病指定医</p>	 <p>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</p>	 <p>轟 泰幸 日本内科学会認定内科医 日本リウマチ学会専門医</p>	 <p>阿武 雅子 内科</p>
訪問・内科	訪問・内科	訪問・眼科	訪問・皮膚科	訪問・形成外科	訪問・耳鼻科
 <p>田平 裕児 内科</p>	 <p>石光 宏 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</p>	 <p>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 難病指定医</p>	 <p>原口 祐子 皮膚科</p>	 <p>森下 有紀 形成外科</p>	 <p>猿渡 雄吉 耳鼻咽喉科</p>
訪問・歯科	訪問・歯科				
 <p>川野 多加子 歯科</p>	 <p>藤本 勝廣 歯科</p>	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> <p>6月より各クリニックにて特定健康診査をはじめとした各種健康診断が始まっています。毎日忙しく、自分の体のことを後回しにしがちですが、自分の健康状態を正しく知るために必要な検査を受けましょう。詳細は各クリニックにお問い合わせください。</p> <p>あんの循環器・総合クリニック T083 (924) 1151 ハートクリニック南山口 T083 (988) 3333 ハートこどもクリニック新山口 T083 (976) 2450</p> </div>			

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・眼科	訪問・皮膚科	
									
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オレシジドクター	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	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	専徳 健太 皮膚科				
訪問・皮膚科	訪問・形成外科	訪問・耳鼻科							
									
駄阿 也真人 皮膚科	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！



青藍会ハートクリニック成城

外来	訪問
	
院長 阿部 洋士 内科 難病指定医	

ハート掲示板

●ハートフェスティバル inウェルネスセンター中央開催！

下記日程でハートフェスティバルinウェルネスセンター中央を開催します。子どもから高齢の方まで地域の皆様にお楽しみいただけるイベントとなるよう企画しております。詳細は各SNSで配信しますので、友だち追加・フォローをしてお待ちください！

日時：2026年7月4日（土）10：00～14：00

場所：ウェルネスセンター中央（山口市神田町1-42）



青藍会公式LINE



@SEIRANKAL_GP_OFFICIAL



青藍会公式サイト

【2026年6月 外来・訪問診療医師予定表】

	診療科	月	火	水	木	金	土
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	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	名西 史夫	藤谷 薫	藤谷 薫 宮川 一平
	整形外科	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦
	膠原病内科					轟 泰幸	
	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	阿武 雅子	藤谷 薫		藤谷 薫	
	整形外科	岡野 邦彦	岡野 邦彦	岡野 邦彦		岡野 邦彦	
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	
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	第2・4週 友近 喜代子			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
南山口	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	
成城	内科	阿部 洋士 亀田 秀樹	阿部 洋士 亀田 秀樹	阿部 洋士 亀田 秀樹	阿部 洋士 亀田 秀樹 藤谷 薫	阿部 洋士 亀田 秀樹 小野 史朗	
	内科		田平 裕児	石光 宏		石光 宏	
				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 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	岡野 邦彦			
	皮膚科	原口 祐子	原口 祐子	馱阿 也真人	原口 祐子	専徳 健太 馱阿 也真人	
	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		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	
VE (嚙下内視鏡検査)		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	

山口本部：〒753-0813 山口市吉敷中東1-1-1

東京本部：〒157-0066 東京都世田谷区成城2-34-1 小泉ビル2F

福岡本部：〒812-0012 福岡市博多区博多駅中央街8-1 JRJP 博多ビル3F

医療・福祉の相談窓口

青藍会お客様サポートセンター

♥ 0120 (2) 81056

