

今日は、

お風呂に、

入ろうよ。



ふ、ふ、ふな便利

かわさきさんからの
お便りが届きました

銭湯の勧め

仕事帰り、大きな通りを渡り、道沿いを進む。交差点をひとつ過ぎて少し行って、右側の路地に体を向けると、左手にそれは目に入ってくる。路地の奥には商店街を行き来する人の横顔が見える。扉を開けると、左側にカウンター、右側に靴箱。料金を支払い、靴を入れる。大きな木製の鍵だ。

昔は番台があったが、最近改装された脱衣場で服を脱ぎ、浴場へ進む。かけ湯をして湯船にゆっくり肩まで浸かると、「あーっ」思わず声が出る。

小学校低学年くらいの男の子と若いお父さんが話している。そんな何でもない情景とお湯の温もりが相まって心癒される。そういえば、しばらく息子としゃべってないな。今夜電話でもしてみるか。

大きなスーパー銭湯も良いが、普段通うにはまちの銭湯がちょうどいい。450円で至福の時間が手に入る。川崎病院の周りには10件ほどの銭湯、温泉がある。立地や気分で選んでみるのもいいだろう。

風呂上がりに東山商店街で新鮮な野菜や魚貝、総菜なんかを買って行こう。そういえば、冷蔵庫のビールは足りるだろうか。追加のビールも買って早く帰ることにしよう。

施設管理課
原田孝夫さん



毎日お風呂派も
いつもシャワー派も
サウナ大好き派も
今日は仲良くお風呂に入ろう。
今回の「ふ、ふ、ふ」では
お風呂と健康について考えます。
ざぶんとひとつ風呂で、
リラックス&リフレッシュ。
おうちのお風呂でも、
まちの銭湯でも、
「入浴」と上手に付き合って、
もっとすこやかに、
もっと笑顔に。

きょうもあしたも、
みんな

ふ、
fu

ふ、
fu

ふ、
fu

まちと
くらしと
からだ
ひとと

川崎病院 広報誌

vol.77

2024.7月号



HP



バックナンバー

Shall we おふろ?

川崎病院循環器内科医の西堀先生×湊山温泉(兵庫区)で働く和氣さんによる対談!
入浴と健康の関係について深掘りしました。皆さん、よいお風呂ライフを。

❧ 銭湯は元気の源!

西堀 湊山温泉を利用したのですが、入浴されていた方々がいきいきされていたのが印象的でした。

和氣 高齢者の方が多い地域ですが、杖を忘れて帰る方もいるくらい、皆さんとても元気なんです。

西堀 それはすごい! 入浴の良いところって、リラックスできることなんですよ。

和氣 元気と言えば、おしゃべりを楽しみに通っておられる方もいらっしゃいます。銭湯はコミュニティスペースの機能も果たしていると感じています。

西堀 すると、高齢者の方にとって、銭湯は認知症予防にも良いのかもしれないね。

❧ 適切な入浴とは?

西堀 湊山温泉は、浴槽ごとに38~45℃と湯温のバリエーションが豊かで面白いですね。

和氣 温度にはかなりこだわっています。健康に良い温度ってありますか?

西堀 38~40℃、ぬるめの方が良いですね。入浴の効能として、血行促進、疲労回復、良質な睡眠などが期待できますよ。

和氣 長湯はどうなのでしょう?

西堀 入浴時間の目安は10~15分、長くても20分程度です。もう少し入りたいという方は休憩を挟むとよいですよ。

❧ シャワーだけってどうなの?

和氣 最近はシャワーだけ済ませる人も多いと思いますが、どうなのでしょう?

西堀 清潔にできていれば問題ありません。リフレッシュのために、時間があれば入浴したいものですね。銭湯ではスマホなどをお風呂に持ち込めないのが、リラックスにはぴったりですね。

❧ 高齢者の入浴で注意すること

和氣 高齢者の方の入浴で気をつけることはありますか?

西堀 脱衣所と浴室の温度差をつくらないことが大切です。温度差のあるお風呂を行き来するのも少し心配ですね。

和氣 そうですよ。実は、湊山温泉は、脱衣所と浴室の温度差が小さくなる構造になっています。

西堀 それも銭湯の良いところですね。ご家庭でも同様に、脱衣所と風呂場の温度を同じにしておくこと、家族がいれば声をかけてから入浴することができるというですね。

お風呂の上手な入り方

- ❧ 入浴剤にも癒しやリラックス効果あり
- ❧ 高齢者は早朝・夜遅くの入浴は避ける
- ❧ 半身浴でも入浴時間は15分程度がおすすめ
- ❧ 入浴後には十分な水分補給を

川崎病院 循環器内科
西堀 祥晴 先生

湊山温泉
和氣 輔さん

川崎病院としっかり連携! まちの元気を支えるクリニック

蓮池内科診療所 内科 循環器内科 小児科

蓮池俊明 院長

地域密着のかかりつけ医として、個人にあわせた診療を心がけています。同じ病気でも年齢、性別、背景によって注意点が異なり、検査や処方とは異なります。健診結果、体調不良、健康不安はもちろん、まちの診療所ならではの、病院では相談しにくい検査内容、処方、病院選びなどの個別相談にも応じています。特に、生活習慣病で問題になる血圧やコレステロール、血糖値は、根気強い継続治療が必要なので、しっかりお付き合いします。ご家族の相談もお受けします。健康、体調などにお困りがあれば、お気軽にご相談ください。

電話 078-511-4667 住所 神戸市兵庫区荒田町1丁目5-6

診察時間 午前9:00-12:00 午後17:00-19:00 休診日 木・土曜午後、日曜、祝日

introduction



川崎病院ではたらく人々



三宅 由香理 みやけ ゆかり

看護師 看護部外来部門 チーフナース

看護部外来部門ってなにをするの?
外来部門では、患者さんが安全・安楽に外来診療が受けられるよう支援しています。数年前より、患者さんの「生活」に目を向けた支援に力を入れています。院内外の方々と連携し、患者さんと相談しながら在宅での生活がより良いものとなるよう支援しています。

＼Q1/

仕事の楽しいところは?

A 患者さんと向き合いながら、患者さんにとってより良い支援を考え、調整しているときです。楽しいというより、やりがいを感じる場面のほうが多いです。

＼Q3/

今の職業を目指したきっかけや理由を教えてください

A 高校生のときに同級生の励ましの言葉がきっかけで、「誰かを笑顔や元気にすることができる仕事がいいな」と考えるようになりました。

＼Q5/

これまで行った温泉で好きな温泉はありますか?

A 城崎温泉のレトロな雰囲気が好きです。

＼Q7/

リラックスするためにしていることはありますか?

A 何もしない日をつくって家族とテレビを観ることです。

＼Q9/

きのこの山、たけのこの里どっち派ですか?

A たけのこの里

＼Q11/

推しの一曲を教えてください(どんなジャンルでもOKです)

A かりゆし58『オワリはじまり』

＼Q2/

仕事をしていて印象に残っているエピソードを教えてください

A 支援の一環で患者さんの自宅を訪問したとき、入院中には分からなかった「生活」を目の当たりにしました。このことがきっかけで患者さん一人ひとりの「生活」に目を向けることの大切さを実感しました。

＼Q4/

将来の目標はありますか?

A 家族や友人、仲間と健康で笑って過ごしていきたいです。

＼Q6/

最近、笑ったことは?

A お笑い番組『THE SECOND』を見て笑いました。

＼Q8/

お気に入りの本はありますか?

A 生活情報雑誌『LDK』が好きです。

＼Q10/

おうちで入浴剤は使いますか?

A 使います。「ナチュラルアイランド」というメーカーのアロマバスエッセンスがとても癒やされます。

イベント紹介

7月19日(金)14:00~15:00 **無料**
 学び楽しむ、医療のこと かわさき健康講座
**みんなが気になる
 おクチのはなし**
 講師：歯科衛生士 二木かおり
 場所：西橘自治会館

7月26日(金)14:00~15:00 **無料**
 学び楽しむ、医療のこと かわさき健康講座
夏に食べたい栄養素
 講師：管理栄養士 山本利恵
 場所：夢野地区地域福祉センター

8月22日(木)14:00~15:00 **無料**
 学び生かす、医療のこと かわさき健康講座
**ずっと大切にしたい、
 あなたの心臓**
 講師：医師 高田昌紀
 場所：ひよどり地域福祉センター

9月19日(木)14:00~15:00 **無料**
 学び楽しむ、医療のこと かわさき健康講座
肩や手のお悩み相談室
 講師：作業療法士 宮下悠紀
 場所：菊水地域福祉センター

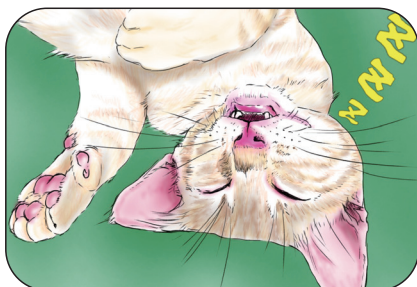
9月27日(金)14:30~15:30 **無料**
要予約
 学び生かす、医療のこと
 かわさき健康講座
**知っておけば怖くない！
 消化器がんのこと**
 講師：医師 谷川隆彦
 場所：神戸市立婦人会館 4F「つばき」
 ※予約は神戸市立婦人会館へ(078-351-0861)

NEWS

- 心不全外来、呼吸器外科外来を新設
- 外来看護師の中田さんがボランティア活動「まちの保健室」の功績を兵庫県看護協会から表彰されました
- 院内のヤマザキショップではごろっとしたマンゴーのケーキやゴールドソフトの最高級版など約8種の特別商品を予約購入できます!

かわさきさんの
ふ、ふ、ふな日常

川崎病院の職員がリレー形式でお送りする、1コマの日常。



うちの猫になってくれて良かったw

このマチこのヒト

ながーく愛されてきた歴史ある温泉
湊山温泉



広報担当・和氣さん
「日本のお風呂文化が大好きです」

お店について

入浴料金
 大人：750円(5~8時550円)
 小学生：230円(土日100円)
 乳幼児(0~6歳)：無料
 神戸市兵庫区湊山町26-1
 電話：078-521-5839
 定休日：水曜日(例外あり)
 営業時間：5:00~23:30



Instagram

まちの人々に親しまれる湊山温泉は、135年前に開業されました。湯の歴史をたどれば、800年以上。一説によると平清盛もこの温泉に入ったとか。

湊山温泉の最大の魅力は、源泉かけ流しであること。毎日お湯を入れ替えており、加水もしていません。また、お湯の温度が38~45℃とバリエーション豊か。1階は浴場、2階は休憩スペースで、机やソファ、漫画や本がたくさん並び、Wi-Fiも完備。一日ゆっくり過ごせる空間です。家族でまったりするのもよし、仕事をするのもよし。色々な使い方ができます。

また、子どもに温泉が楽しい場所だと知ってほしいという思いから、お風呂にラバーダックを浮かべるイベントなども開催しています。日本の温泉文化を守りつつ、新たな取り組みを行う湊山温泉、一度入ったら出られません!



編集後記

「ふ、ふ、ふ」をリニューアルして3カ月ほど経ちました。院内でも「ぶ、ぶ、ぶ」とか「えへへ」とかときどき間違えられつつも、じわじわと浸透していることに喜びを感じています。紙面を通じて、院内外を問わず、

さまざまな人とのつながりが広がっていていることを実感する日々です。次号もみなさんに「ふ、ふ、ふ」をお届けできるように、制作陣もまた新しい企画を進めますのでお楽しみに。

Instagramで情報を発信中!

