



船橋市 指定管理者 医療法人社団輝生会

船橋市リハビリセンター だより

2024. 4
VOL.41

発行日 / 2024 年 4 月 15 日 ●発行 船橋市リハビリセンター ●発行責任者 センター長 梅津 博道
TEL (047) 468-2001 FAX (047) 468-2059 URL <http://www.funabashi-reha.com/>



御瀧不動尊 三重塔

「新センター長就任」のご挨拶



センター長 梅津 博道

2024 年 4 月より船橋市リハビリセンターに在籍しております医師の梅津博道と申します。石原茂樹前センター長の役職定年に伴い、その後を引き継ぐ形で勤務することになりました。せっかくの「リハビリセンターだより」初登場の機会ですので、少しでも自己紹介とセンターのアピールをさせていただきたいと思ひます。

私は 1981 年 3 月に群馬大学医学部を卒業、その後都内の急性期病院である虎の門病院脳神経外科で 20 年間勤務。2002 年 4 月からは医療法人社団輝生会の初台リハビリテーション病院に就職、リハビリテーション科医として仕事を続けてまいりました。実は、輝生会の創設者である石川誠さんと前センター長の石原茂樹さんは群馬大学医学部ラグビー部の先輩であり、虎の門病院も初台リハビリテーション病院も石川さんの誘いで就職を決意した経緯と言うか因縁があります。

輝生会では、病院間の異動はあるものの、初台や船橋のリハビリテーション専門病院を中心に勤務してきましたので、リハビリセンターのような入院ベッドの無い無床診療所で仕事をするのは、今回初めての経験になります。また虎の門病院では在院日数 2～3 週間の慌ただしい脳外科急性期を経験、初台や船橋のリハビリ病院では、

入院日数約 90 日の回復期リハビリテーションに従事してまいりました。初台や船橋でも回復期に加えて、外来や通所、訪問などの生活期リハビリテーションも提供していますが、どうしてもリハビリテーション病院の主役は回復期であり、業務の比重も入院部門中心となっています。一方、リハビリセンターではほとんどの患者さんが生活期の方で、年単位の長期にわたる、一人一人の患者さんの病状や背景を尊重した関わりが重要となります。リハビリセンターによる生活期のサービスは、外来や通所、訪問のリハビリテーションだけでなく、介護予防を目的としたトレーニングマシンによるパワーリハビリ教室やプールを利用した水中歩行訓練など、幅広いサービスを提供しています。また安心して在宅生活を継続できるように、24 時間、緊急時にも対応可能な訪問看護ステーションを併設しており、終末期など不安定で深刻な病状の方も受け入れています。

更に、地域のリハビリテーション関係者とともに地区勉強会、摂食栄養サポート勉強会、介護職勉強会、研究大会等を開催、地域全体のレベルアップを図る活動にも積極的に力を注いでいます。また市民の皆様対象に、市民公開講座を毎年開催、リハビリテーションに関係する有用で興味深い話題を提供しています。市民の皆様信頼され、誇りに思っただけのリハビリセンターを目指して、今後も活動を続けてまいります。

輝生会の
基本理念

- 「人間の尊厳」の保持
- 「地域リハビリテーション」の推進
- 「情報」の開示
- 「主体性・自己決定権」の尊重
- 「ノーマライゼーション」の実現

クリニックでの取り組み ～歩こう会について～

クリニックでは通所リハビリで利用の要介護者を対象に、毎週火曜午後に集団でのリハビリを行っています。「歩こう会」です。時期は外出のしやすい4月～6月や10月～12月の季節に設定しています。歩こう会では利用者数名に対しスタッフ4～5名が付き添い、屋外歩行を行い、途中でリタイヤ脱落することも考慮し、ドライバーが待機しています。開始前には、あらかじめ、どの程度の歩行能力があるかを評価し、歩行中の注意点などを把握してから開始します。

目的としては長距離歩行を行うことでの活動量増加を目指します。また、坂道、階段、不整地などを実際に歩き、どこに介助が必要か、危険場面があったかなどを、本人や担当療法士と共有することで、生活場面に活かせるようにしています。

2023 年度 4～6 月コース紹介

2024 年度の第 1 回は薬園台公園で「桜をみながら歩く」でしたが、4月になっても桜は寒さのため、3分咲きでした。

【歩こう会】			
第 1 回	4/ 4	薬園台公園内	600m
第 2 回	4/11	リハセンター→二宮公園手前	1200m
第 3 回	4/18	リハセンター→前原駅	1100m
第 4 回	4/25	ゆるぎ地蔵→リハセンター	1080m
第 5 回	5/ 2	御嶽神社→リハセンター	1200m
第 6 回	5/ 9	田喜野井公園→はやぶさ公園	1000m
第 7 回	5/16	神明神社→二宮神社	1600m
第 8 回	5/23	北習志野駅 商店街	760m
第 9 回	5/30	千葉徳洲会病院周辺	1400m
第10 回	6/ 6	飯山満駅→船橋東高校	1150m
第11 回	6/13	津田沼イオン→津田沼駅周辺	600m
第12 回	6/20	リハセンター→二宮公園	1400m
第13 回	6/27	津田沼イオン内	

歩こう会に参加したスタッフ	
医師	1 名
理学療法士	1 名
作業療法士	1 名
ケアワーカー	3 名
ドライバー	3 名



前半組（6名）

後半組（6名）

■ワンポイントアドバイス

運動習慣のない方は、ウォーキングにより遅発性筋痛や関節痛の増悪などを招く恐れがあります。そのため、実施前後にストレッチなどでウォーミングアップやクールダウンを行い、歩く距離も少しずつ延ばしていきましょう。

運動習慣があり筋力強化や機能改善を図りたい場合、中等度以上の負荷（早歩きやインターバルウォーキングなど）を実施することが有効です。最大心拍数の 60 ～ 80% で早歩きを 60 分間 / 日、週 3 回行くと、6 か月後に大腿四頭筋とハムストリングスの筋力向上を認めたとの報告もあります。また、高負荷と低負荷の歩行を繰り返すインターバルウォーキングでは、下肢筋力と身体機能を改善させ、ロコモの予防と改善に有効です。

外来・通所・訪問リハビリを希望される方は、
船橋市リハビリセンター（047-468-2001）までご相談ください。



血圧とは、心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押す力の事です。動脈の血圧が心臓の収縮により最高に達したときの値が「収縮期血圧（上の血圧）」、心臓の拡張により最低に達したときの値を「拡張期血圧（下の血圧）」といいます。



血圧は、常に変動しており、通常は朝の目覚めとともに交感神経が優位に働き始める事で上昇し、日中は最も高く、夜間・睡眠中は副交感神経が優位に働き血管を広げる為、低くなります。また、冬は夏より高くなります。

高血圧とは

高血圧症とは、くり返して測っても血圧が正常より高い場合をいいます。日本高血圧学会では、診察室での血圧が 140/90 mm Hg 以上、家庭での血圧が 135/85 mm Hg 以上となっています。また、**降圧目標**は下記のようになっています。



	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85 mm Hg 未満	125/80 mm Hg 未満
糖尿病患者 腎臓病患者 心筋梗塞後患者	130/80 mm Hg 未満	125/75 mm Hg 未満
高齢者（75 歳以上）	140/90 mm Hg 未満	135/85 mm Hg 未満
脳血管障害患者	140/90 mm Hg 未満	135/85 mm Hg 未満

降圧目標は、75 歳未満と 75 歳以上で異なり、また、罹患している疾患によっても異なっています。

高血圧が
長く続くと

血管の壁は本来弾力があるのですが、高血圧状態が長く続くと血管はいつも張りつめた状態におかれ、次第に厚く、しかも硬くなります（動脈硬化）。動脈硬化は、様々な血管で起こり、脳出血や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症、心筋梗塞、眼底出血などの原因となります。また、心臓は高い血圧にうち勝つために無理をする事になり、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。

原因

遺伝的要因と環境要因があります。遺伝的要因とは生まれつきの体質です。つまり、両親や兄弟・姉妹に高血圧があれば自分も高血圧になりやすいのです。環境要因とは、塩分のとり過ぎ、肥満、運動不足、ストレス、大量飲酒、喫煙などの生活習慣です。

予防

- 1、減塩を心掛ける・・・調味料を減塩タイプに替える。薄味を心掛ける。（8g/ 日）
 - 2、肥満を予防・解消する・・・食生活を見直し、適度な運動を行い適正体重へ減量する。
 - 3、定期的な運動を習慣にする・・・30 分 / 日以上、有酸素運動を行う。
 - 4、野菜・果物を意識的に摂取する・・・カリウムを摂取し塩分の排出を促す。
 - 5、禁煙・禁酒を心掛ける・・・ニコチンには血管収縮作用あり。
- 飲酒は適量にし、1 日 / 週は休肝日を。

血圧のはかり方

- ・上腕式の血圧計の使用を推奨しています。（高血圧治療ガイドライン 2019）
- ・静かな部屋で過ごしやすい温度にしましょう。2 回 / 日、朝夜に測定しましょう。
- ・2-3 回測定し、平均をとると結果がブレにくいとされています。
朝・・・起床後 1 時間以内。トイレを済ませ、朝食・服薬前。
夜・・・就寝前。飲酒後や入浴直後は避けましょう。

● 注意点

- ・毎日なるべく同じ時間帯に、正しい測り方を継続しましょう。
毎日の計測で「今日は血圧が高い」「今日は血圧が低い」と一喜一憂するのではなく、1 ヶ月や 1 年など長期的な推移をしっかりと記載しましょう。
- ・測定結果は血圧手帳等に記載し、かかりつけ医へ見せられるようにしましょう。



訪問看護を必要とされる場合、訪問看護ステーション：所長 横山恭子 または ソーシャルワーカーまでお気軽にお電話（047-773-0319）ください。

地域リハビリ 拠点事業

～活動報告～

「地域リハビリテーション拠点事業」では、関係機関と協力し様々な活動を行っています。

第 21 回摂食栄養サポート勉強会 2024 年 2 月 22 日(木) WEB 開催 参加者 88 名

いつまでも食べつづけられるために ～栄養ケア・ステーションの取り組みを中心に～
今回は 3 名の方にお話していただきました。

口腔機能低下症とオーラルフレイル

オーラルフレイルは、わずかなむせや食べこぼし、滑舌の低下といった口腔機能が低下した状態を示すもので、国民の啓発に用いる用語（キャッチフレーズ）です。口腔機能低下症は、検査結果に基づく疾患名です。口腔機能低下症について、日本老年歯科医学会が発行しているパンフレットを用いて説明します。



船橋市かさぐるまつり日急患・特殊歯科診療所 田代 晴基 氏

このような方は注意が必要です！

- ・治療中に水を使った処置でむせやすい。
- ・口が乾いてパサつくものが食べづらい。
- ・食べるのに時間がかかるようになった。
- ・歩き方がゆっくりになった。
- ・声が聞き取りにくくなった。
- ・ダイエットしていないのに最近痩せた。
- ・硬いものが食べにくい、水分でむせやすくなった。

※当てはまる方は**お口の機能が低下**しているかもしれません。

口腔衛生状態不良、口腔乾燥、咬合力低下、舌口唇運動機能低下、低舌圧、咀嚼機能低下、嚥下機能低下があり、それぞれ低下を予防

する取り組みがあるので、お困りのことがあれば、歯科医にご相談ください。

栄養ケア・ステーションについて ～元浅草での取り組み～

「栄養ケア・ステーション」と「認定栄養ケア・ステーション」について、

栄養ケア・ステーション（以下栄養CS）は、日本栄養士会や都道府県栄養士会が設置運営しており、全国に 100 箇所ほどあります。

こちらでは地域の栄養ケアを担う人材育成や病院施設からの依頼を集約して適切に振り分ける役割があります。

認定栄養CSは2018年度から始まったもので、地域の方が栄養ケアの支援・指導を受けることができる拠点として日本栄養士会から認定された施設です。

たいとう診療所では、一般外来にいらした方に、厚生省が出してる 25 項目の「基本チェックリスト」を書いてもらいます。その結果を診察時に医師に出すと、医師が結果を説明します。フレイルの兆候あった場合、医師から認定栄養CSの利用を提案します。希望者には、認定栄養CSにて、管理栄養士による体組成の測定と食生活聴取、理学療法士による身体機能評価を行います。

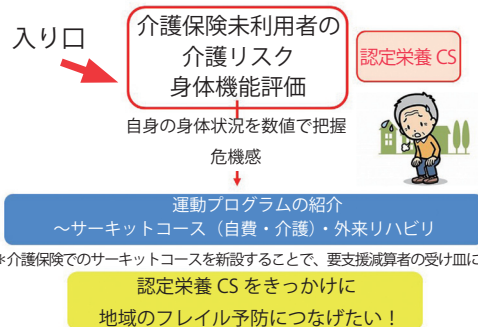


船橋市立リハビリテーション病院・たいとう診療所 桐谷 裕美子 氏

その評価を総合的に説明し、運動が必要な方に、外来リハや通所リハ、自費のサーキットコースを紹介し、運動

プログラムに参加されなくても、3 ヶ月毎に認定栄養CSを利用される方もいます。

2 型糖尿病と脂質異常症と腰痛症がある 70 代女性は、認定栄養CSを利用し、運動プログラムに参加した結果、開始前と比べ、体脂肪率が減り、骨格筋指数・握力が向上しました。本人は「体が生き返ったよう」と喜ばれていました。



訪問の栄養指導の実際 船橋市での取り組み

2024 年 1 月、訪問栄養指導について市内 22 病院に調査したところ、行っているのは 5 病院でした。訪問件数は月 1 件から月 5-6 件のところがありました。今後行うところを検討している病院は 2 つありましたが、人員不足で難しいと回答した病院も 6 件ありました。



いけだ病院 下田 久美 氏

市内22の病院に聞いてみました

- ・訪問栄養指導を行っているか
- | | |
|------------------------|-------|
| ・行っている | 5 病院 |
| ・行っていない | 16 病院 |
| ・今は行っていないが以前行っていたことがある | 1 病院 |

船橋市訪問看護連絡協議会へのアンケート 20件中8件回答（回答率40%）

- ・利用者様の中で**栄養相談の必要がある方**の人数をおしえてください
- | | |
|-------|----------|
| 0 人 | 0 / 8 施設 |
| 1 人 | 1 / 8 施設 |
| 2 人 | 3 / 8 施設 |
| 3 人 | 1 / 8 施設 |
| 5 人以上 | 3 / 8 施設 |

ふなばし市訪問看護連絡協議会へのアンケートでは、訪問看護利用者には栄養相談の需要がありそうであることが分かりました。訪問栄養指導を行うには現行の制度は複雑なため、今後改定により取り組みやすくなることを望みます。

船橋在宅医療ひまわりネットワーク「地域リハ推進委員会」では、コロナ禍により思うように活動できなかった「地域リハビリテーション」を再び活性化すべく、活動しています。

「みんなで咲かせよう地域包括ケア班」では～地域リハビリテーションの心得～を検討するとともに、「障害福祉を知り船橋を明るくする班」では昨年度に引き続き、障がいを持つお子さん（特に医療的ケア児）の生活状況について、学びを深めてきました。本研究大会では、これら 2 つの班での活動報告と、正月に発生した能登半島地震災害を踏まえ、災害時に備えた摂食・栄養についての発表も行っていました。

みんなで咲かせよう地域包括ケア班

『船橋市地域リハビリテーションの心得』作成に向けての取り組み～第一報～



船橋市立リハビリテーション病院
理学療法士 鳥居 和雄氏

地域包括ケアの花を咲かせるためには地域リハビリテーションの立場を理解し協力することが重要です。今回「地域リハビリテーションの心得」を作成しましたが、完成に至るまでの経緯と心得の内容についての報告をしていただきました。



船橋市 地域リハビリテーションの心得

1. その人らしさの尊重（主体性の尊重）

本人の希望を聞き出し希望に沿った支援をしよう

- ・リハビリテーションの主人公は本人
- ・本人と良好な関係を築いていこう
- ・本人の想いを汲み取る技術を磨こう
- ・主役は本人であることを忘れない
- ・本人の想いを汲み取る努力を怠らない
- ・誰しもが尊厳をもつ人と考えよう

2. 専門性の向上

それぞれの専門性を高め、求められる役割を果たそう

- ・専門性を磨くことは人を支えるための第一歩
- ・常に最新の知識を収集し専門職としての技術を磨こう
- ・各専門職が、自分は何ができて、何をすべきかを考え行動しよう

3. 連携の促進

互いの役割を理解し顔の見える距離で繋がろう

- ・ひまわりネットワークに参画しよう
- ・他職種を知ることで自職種の役割や責任を意識しよう
- ・顔の見える距離でつながることで心の距離を近づけよう
- ・自身の専門職団体に参画しよう

4. 地域資源の発掘とまだ見ぬ対象者の発掘

地域を知り、地域と繋がり、潜在的な対象者をみつけよう

- ・本人の住み慣れた地域を知らずして“その人らしさ”の実現は図れないと知ろう
- ・生活が営まれているのは、その家であるとともに、その地域である
- ・私たちがリハビリテーションの趣旨を啓発し、潜在的な対象者をみつけよう

5. リハビリテーションマインド

リハビリテーションマインドを育もう

- 1. 正しさを追求する精神 ～社会的に正しくフェアに～
- 2. チャレンジ精神 ～保守的にならず挑戦的に～
- 3. 損得抜き精神 ～目先の利益にとらわれない～
- 4. 障害を有する人々と共に歩む精神
- 5. チームアプローチ One for All, All for One

船橋在宅医療ひまわりネットワーク 地域リハ推進委員会



第 27 回研究大会の詳細な内容は、地域リハ推進委員会ニュース NO.6 に掲載されています。

船橋在宅医療ひまわりネットワーク HP

災害と摂食栄養

・災害時の口腔ケア

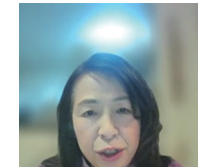
災害関連死では肺炎が多く、ストレス等の様々な要因がありますが、予防として口腔ケアが重要とのことです。インフラが復旧しない際の口腔ケアとしてマウスウォッシュの活用など実践的な内容のお話でした。



船橋市かざぐるま休日
急患・特殊歯科診療所
田代 晴基 氏

・被災に備えて～今から備える家庭での備蓄食料の提案～

被災に備え備蓄は必要となりますが、一週間分とすると大量の食品を用意する必要があります。定期的に消費でき食べた分を買い足す（ローリングストック）方法や無洗米調理方法などについて紹介して頂きました。



特別養護老人ホームロー
ゼンヴィラ藤原 管理栄養士
加藤 寿美 氏

障害福祉を知り船橋を明るくする班

船橋市における医療的ケア児への支援の実践と今後の課題～医療的ケア児に関わる医師の立場から～



青い空こどもクリニック
医師 松本 歩美 氏

青い空こどもクリニックでは病児保育や障害児支援、産後ケアの支援を行っています。今回は、児童発達支援の取り組み「虹の教室」について、先生の思いや事例を交えてわかりやすくお話していただきました。

医療的ケア児を受け入れる放課後等デイサービスの実際

放課後等デイサービスでは人工呼吸器等の医療処置が必要なお子さんも当たり前のように友だちと過ごせる、そんな事業所の取り組みや家族の思い等を実例を交えながら報告していただきました。



スマイルぷらす KAEDÉ/
スマイルぷらす 船橋
理学療法士 中村 信夫 氏

地域リハビリ拠点事業のホームページは船橋市リハビリセンター HP 内にあります。

この QR コードで直接アクセスできます。

活動状況の閲覧、勉強会の申込書などが格納されていますので、ブックマーク登録してご活用ください。

地域リハビリ拠点事業
ホームページ QR



リハビリ事業 (介護予防)

介護予防を図る目的で

市内に住む 65 歳以上の身体機能の低下がみられる方を対象に、実施している事業が「リハビリ事業」です。



「リハビリ事業」では、パワーリハビリ教室、パワーリハビリフォローアップ、プールリハビリを行っています。利用料金はそれぞれ 350 円です。飯山満駅・薬園台駅・東船橋駅から巡回バスも運行しています。

プールリハビリについて

- ・水温 32℃、水深 90 cmの歩行専用プールです。
- ・水中では浮力が生じ、体重は胸の深さで 3 分の 1 程度まで減少します（体重 60kg の人なら 20kg になります）。そのため陸上での歩行と比べ関節に負担を掛けずに歩くことができます。
- ・又、水中では動いた方向全てに負荷が掛かるため、全身の筋肉をまんべんなく刺激することができます。普通の水歩行に慣れてきたら、以下のエクササイズ歩行にチャレンジしましょう。



エクササイズ歩行の動作と効果



①大股歩き

動作 両膝を曲げ肩の位置まで水に浸かりましょう。両腕も大きく振ります。

効果 大股で歩くことで股関節周りの筋肉の強化と柔軟性を高める効果があり、陸上歩行の歩幅アップも期待できます。



②膝上げ歩き

動作 膝を高く上げて歩きます。上げた足のつま先は前方に向けます。

効果 股関節の前側（腸腰筋）の強化する効果があり、歩幅アップ、つまづき防止が期待できます。



③キックウォーク

動作 足の甲で水を前方にキックします。キック後は踵で着地して歩きます。

効果 太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）を強化する効果があり、筋力向上による膝痛予防が期待できます。



④膝かかえ込み歩き

動作 膝を両手でかかえ込みます。この際上体を丸め腹筋に力を入れます。

効果 腹筋強化とお尻（大殿筋）のストレッチ効果があり、腰痛予防が期待できます。



⑤ツイストウォーク

動作 ウエストを捻り、手で膝をタッチするイメージで歩きます。

効果 脇腹（外・内腹斜筋）強化の効果があり、ウエストシェイプ、腰痛予防が期待できます。



⑥横歩き

動作 動作はすり足で行います。足を開く際膝を曲げ、閉じる際は膝を伸ばします。

効果 日常生活では鍛えにくい股関節の外側と内側の筋肉を強化する効果があり、横方向に対するバランス能力向上が期待できます。

※②・④・⑤は軸足でバランスを保ちながら歩くため、バランス能力の向上も期待できます。

<利用の手続き>

パワーリハビリ教室：年に 4 回、3 カ月おきに船橋市の広報にて公募（2/1・5/1・8/1・11/1 の号にて掲載）

プールリハビリ：随時受け付けています。

リハビリ事業専用回線： 047-400-6227（平日 9：00 ～ 12:00、13:00 ～ 17:00）

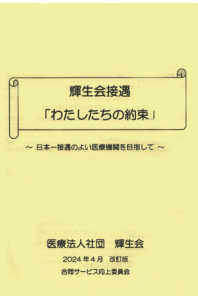
委員会より

サービス向上委員会

私たちの取り組み 「接遇と私」

輝生会では「よりよい接遇をめざして」を、合い言葉にして、接遇ルールブック『私たちの約束』をもとに日々の業務に取り組んでいます。

当センターでは、特に月に1回、『私たちの約束』の定着を目標に接遇について、各スタッフが心がけていることを話してもらうことにしていました。今は中断されていて、代わりに、定期的に接遇目標を提出してもらっています。



今回は、理学療法士の藤澤周平さんの「目をみて穏やかに話を聞くように心がけています」を紹介します。



患者さんや利用者さんと目線を合わせ、しっかり目をみて穏やかに話を聞くように心がけています。話しやすい雰囲気の中で想いを話せる状況を作ることが大切だと考えています。特に何度も同じ話をされることに対する対応は重要で、何度も話すことこそ患者さんの希望や不安・不満などの想いが詰まっていると考えているからです。

地域連携推進委員会

まちづくり出前講座

場所：老人憩の家 参加者：30名
2024年2月16日(金)

老人憩の家

寝たきりにならない為のリハビリ
～生き生きと生活し続けるために～



2024年2月16日
船橋市リハビリセンター
理学療法士 目黒 遼介・泉水 泰良

船橋市では市民の皆さまの学習活動に役立てて頂くため、学習会や集会に市の職員や指定管理者等が出向き講座を行っています。

今回は「寝たきりにならないためのリハビリとは？」をテーマに講義を行ないました。寝たきりとなる要因は病気やケガだけでなく、日々の生活習慣や些細な

寝たきりはどうしてなるの？



きっかけで生じる可能性があります。まずはご自身の状態を知っていただくことが重要です。

ロコモチェックを用いながら参加者の皆さんに自身の



状態を確認いただきました。また座ってできる転倒予防体操や頭(認知機能)を鍛える運動を楽しく取り組んでいただきました。

スタッフ紹介

新入・異動スタッフに質問

NS: 看護師
SW: 社会福祉士

- ①センターの魅力
- ②専門職として心がけていること
- ③今後の抱負



(亀山 笑美 NS)

- ①クリニック事業、訪問看護事業だけでなく予防事業も行っていること。利用者さんとの距離が近いこと。
- ②利用者さんの気持ちに寄り添い、看護師として必要なケアの提供・アドバイスをしつつ、新しい看護知識や技術を学び続けたいです。
- ③訪問看護ステーションの一員として独り立ちすること。利用者さんから相談して良かったと言ってもらえるような看護実践を目指していきます。



(井上 友香 SW)

- ①利用者さんスタッフ間の距離感が近くアットホームな雰囲気です。地域に根ざした支援ができる所が魅力だと感じます。
- ②相手の話をしっかり聞くこと、話しやすい雰囲気を作れることを常に心がけています。
- ③センターのソーシャルワーカーとして利用者さん家族の不安や悩みに寄り添いながら関わっていきたいと思います。

退職挨拶

平成28年5月よりリハビリセンターに8年間勤務し、令和6年3月で定年退職(75歳)となりました。この間多くの利用者さんや地域関係者の皆様とも関わることができ、とても貴重な時間でありました。今後とも船橋市の地域リハビリテーションの推進に微力ながら関わって参りたいと思いますので、新センター長 梅津さん共々、どうぞこれからもよろしくお願いいたします。



(石原 茂樹)

地域の施設紹介

院長 紹介



高橋 宏和 先生



脳神経内科医として内科に加え、物忘れや認知症、パーキンソン病等の診療をしています。

最善の診療のため大学病院での医師外来、頭部・胸腹部CT、胸腹部・頸動脈の超音波、胃カメラを行っています。また管理栄養士による栄養指導も行っています。

中條 医院

〒274-0815 千葉県船橋市西習志野 1-9-30
TEL:047-466-3133



中條医院は、新京成線高根木戸駅から徒歩3分（高根公園駅から徒歩9分）の便利な場所に位置しています。2017年10月には、中條院長から高橋宏和先生が引き継ぎ、現在は高橋先生が院長を務めています。こちらの医院では、広範な内科一般の診療を行っており、特に高橋先生は神経内科の専門医です。頭痛や片頭痛、手足のしびれ、物忘れ、転びやすい、字がうまく書けなくなったなどの症状についてご相談いただけます。また、患者さんご本人が受診しにくい場合は、ご家族だけでの相談も可能とのことです。

受診に際しては、インターネットでの診療予約が可能であり、待ち時間を軽減し、受診しやすい環境を整えています。病院・診療所は忙しく、診療も短くなりがちですが、高橋先生は、「3分診療時代の長生きできる受診のコツ」を上梓されており、病院やお医者さんとの関わり方についてのアドバイスを提供しています。

さらに、SNS上では「カエル先生・高橋宏和」として、様々な情報を発信しています。



利用者さんの声から

色々なことができるようになりたい

和久 真紀 さん

2017年6月に脳梗塞を発症。7月より回復期リハビリ行い10月に自宅退院しました。退院後、船橋市リハビリセンターでの通所リハビリと訪問リハビリを併用して、現在では通所リハビリを行っています。

右片麻痺と失語症が後遺症として残っていますので、少しでもうまくしゃべれること、右半身特に右手がうまく使えるようになると良いと思い、リハビリを頑張っています。

発症後6年が経過していますが、最近では、ようやく自信がついてきて、一人で買い物にいたり、右手も少しずつ使うことができるようになり、調

理をしたり、楽しみとして刺しゅう(下図)などに取り組んでいます。

これからも、さらに回復して、色々なことができるようになることが希望ですので、スタッフの皆さんには、回復状況に合わせてのリハビリを指

導して頂きたいと思っています。

今後もしリハビリを続けていきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。



船橋市リハビリセンター 案内図



【編集後記】今年の桜は4月になって、満開となりました。センターでは梅津さんが新センター長に就任。乞うご期待です。今号も盛りだくさんの内容を掲載することができました。歩こう会の紹介や高血圧予防への取り組み、プールエクササイズを紹介。地域リハ拠点事業では、摂食栄養サポート勉強会や研究大会のまとめをしました。中でも、研究大会では「地域リハビリテーションの心得」の作成報告、一方医療的ケア児に関する報告もあり、心新たに、幅広く地域リハビリテーションの推進に取り組む事を再確認する事ができたのではと思っています。これからも充実した「センターだより」作りを継続していきます。(石原茂樹)

船橋市リハビリセンター 〒274-0822 千葉県船橋市飯山満町 2-519-3 TEL (047) 468-2001 FAX (047) 468-2059

この冊子の画像及び文章の無断引用することを禁止します。