# 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

2025. 10 VOL.47

発行日 /2025 年 10 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 石原 茂樹 TEL (047) 468-2001 FAX (047) 468-2059 URL https://www.funabashi-reha.com/





kisei · kai

センター長石原 茂樹

#### 2040年問題について、考えてみる

令和6年の人口動態総覧によれば、令和6年の出生数は686,173人で、700,000人を割ってしまい、死亡数は1,605,378人で、自然減は919,205人ということでした。この数字から、少子化の進行と人口減

がわかります。高齢化については、団塊ジュニアが 65 歳に達することと、団塊世代が 85 歳以上となり、高齢者が一層増加します。この問題は 2040 年問題として、今後取り組まなければならない課題です。今号では、2040 年問題、特に超高齢社会、生産年齢人口の減少の影響、医療・介護人材不足について考えてみます。

#### 1. 超高齢社会の到来

2040年には、65歳以上の高齢者が総人口の約35%を占めると予測されていて、介護や医療の需要が爆発的に増加するとされます。その中でも、高齢者の単身世帯・一人暮らし世帯が急増するとの予測が目立ちます。例として、ある記事では「2040年、高齢世帯の45%超が一人暮らしに」という見通しを報じています。さらに、頼れる親族がいない高齢者、子のいない高齢者など、支援ネットワークが弱い高齢者の割合も増加する可能性が指摘されています。

#### 2. 生産年齢人口(15~64才)の減少。

総務省の推計によると、日本の生産年齢人口は、

2025年の7,170万人が2040年には約5,900万人まで減少する可能性があるとのこと。働き手が減ることで、経済成長の鈍化が懸念されますし、人手不足が深刻化して、特に介護・医療・建設・運輸など人手依存度が高い業種では人材確保が困難になる事が予想されます。また、社会保障制度(年金・医療・介護)を支える人が少なくなり、制度が持続困難になる可能性があります。

#### 3. 医療・介護人材の不足。

介護分野では、厚生労働省推計によると、2026 年度に 約243 万人、2040 年には272 万人の介護人材が必要と されています。2040 年度については57 万人規模の不 足が懸念されていて、新たな介護職員の参入と、現職員 の定着促進が強く求められています。

医療分野では、医師数は一部都市部で充足傾向がある一方、地方や特定診療科(産科・小児科・救急など)は慢性的に不足しているといわれています。地域包括ケアシステムの構築の際に重要な役割を果たす訪問診療や訪問看護等において、医師・看護師等の人材不足が特に問題となっています。

高齢者の増加と人口減が予測される社会状況のなか、様々な課題が浮き彫りになっていますが、2025 年問題で求められてきた地域包括ケアシステムの充実がますます重要になってきます。高齢者が取り残されないよう2040 年に向けて、活動していきたいと思います。

輝生会の

- ■「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
- 基本理念 ■「主体性・自己決定権」の尊重 ■「ノーマライゼーション」の実現

## クリニック事業

# 運動のススメ ~運動を続けるために~

One Point

運動には「病気を防ぐ・体を強くする」だけでなく「心を安定させ、人とのつながりを豊かにする」 効果があります。厚生労働省も「1日60分の歩行や週2回の筋トレ」を推奨しています。

## 【運動をするとこんな良いことがあります】

筋力アップ!フレイル(体の弱り)を防ぐ →体の力がついて、階段の上り下りや外出が楽に!

転倒防止で安心

→転びにくくなり、骨折・寝たきりのリスクが減ります。

生活習慣病を予防・改善 →血圧や血糖、コレステロールの値を整えます。

→脳が元気になり、物忘れを防ぐ効果も。

→気分が明るくなり、人との交流も増えます。

→旅行や買い物、趣味を元気に楽しめます。

## 【運動の種類】

認知症リスクを下げる

気分すっきり!孤独感も軽減 自分らしい生活を長く維持

1. 有酸素運動…ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロビクスなど

2. 筋力トレーニング…スクワット、腕立て伏せなどの自重運動、 ダンベル・チューブを使った運動、マシントレーニングなど

3. 柔軟性運動…ストレッチ、ヨガ、ピラティスなど

4. バランス運動…片足立ち、バランスボール運動、太極拳など

#### 【高齢者におすすめの運動の時間帯】

時間帯	おすすめの運動	主な効果	注意点
朝(起床後~午前)	ストレッチ、散歩、 ラジオ体操	体内時計リセット、気分改 善、生活リズム安定	起床直後は血圧が高く、 激しい運動は避ける。
昼~午後	バランス運動		無理のない負荷で。
	ストレッチ、ヨガ、 軽い体操	リラックス効果、睡眠の質 改善、ストレス解消	就寝直前の激しい運動は避ける。

- 【続けるコツ】・目標や目的をもつことです
  - ・普段の生活動作とセットで行う

例えば、トイレに行くついでに立ち座りを数回実施する 洗い物のついでにシンクの前で踵上げをする カーテンを開けるついでに背伸びをする 食事の前後で椅子からの立ち座りをする 歯磨きのついでにスクワットや踵上げをする

誰かと一緒に行う

ご近所さんを散歩に誘ってみる

離れたご友人と電話や LINE で運動を報告し合う

- サークル活動に参加する 広報やお住まいの自治会活動を調べてみる
- ・散歩コースを工夫する 季節の花が咲く場所、景色の良い場所、

ご近所さんと行き会う場所、買い物のついでに遠回り



- ・スマートウォッチ
- ・歩数計(ドラッグストアでも買えます)
- ・カレンダー
- ・輝きノート (クリニック利用者に配布し使用しています)







船橋市リハビリセンター(047-468-2001) まで ご相談ください

# 訪問看護事業

# 睡眠の質を上げる生活習慣

# 訪問看護だより

皆さんは、最近ぐっすり眠れていますか?

「寝つきが悪い」「夜中に何度も目が覚める」「朝早く目が覚めてしまう」「日中も眠くてだるい」など、睡眠に関するお悩みは年齢を重ねるごとに増えていきます。

睡眠は、体の疲れを取るだけでなく、記憶の整理や免疫力の維持、心の安定など、健康 にとって非常に大切な役割を果たしています。特にご高齢の方や持病のある方は、睡眠の

質が落ちることで体調や気分が不安定になりやすく、転倒や認知機能の低下につながることもあります。

今回は、日常生活の中で取り組める「睡眠の質を上げる生活習慣」をチェックリストでご紹介します。



#### [睡眠の質チェックシート(点数方式)

【使い方】 各項目に「はい=1点」「いいえ=0点」で記入し、合計点で睡眠習慣の改善度を確認しましょう

#### 1. 食事(7点满点)

チェック項目	はい (1 点)	いいえ (0 点)
夕食は就寝 3 時間前までに済ませている		
乳製品・大豆・魚・ナッツ・卵・バナナなどでトリプトファンをとっている		
ゼラチン、鶏皮、豚足、魚介類(ホタテ、エビ、カニなど)でグリシンをとっている		
発芽玄米・トマト・カカオなどで GABA をとっている		
就寝前にカフェインを控えている		
アルコールは寝酒にしていない		
脂っこい食事を控えている		

#### 2. 運動 (4 点満点)



チェック項目	はい (1 点 )	いいえ (0点)
日常的に有酸素運動をしている		
運動は就寝3時間前までに終えている		
就寝直前に激しい運動をしていない		
就寝前に軽いストレッチやヨガをしている		

#### 3. 行動・環境(5 点満点)

チェック項目		いいえ (0点)
毎日同じ時間に起きている		
起床後すぐに朝日を浴びている		
就寝1~2時間前にぬるめのお風呂に入っている		
就寝 2 時間前からスマホや PC を控えている		
就寝前にリラックスタイムをとっている		

- ・トリプトファン:睡眠ホルモン「メ ラトニン」の材料となり、寝つきを 良くします。
- ・グリシン:体温を下げ、寝つきを 促進します。
- ・GABA:脳をリラックスさせ、ストレスを軽減します。
- ・就寝前の3時間までに行うと、運動で一時的に上がった体温が就寝時に下がることでスムーズな入眠につながります。
- ・軽いストレッチやヨガなどは、体をほぐし、心身をリラックスさせ、 眠りにつきやすくなります。
- ・毎日同じ時間に起きることで、体 内時計が安定し、眠りやすくなりま す。
- ・ぬるめのお湯(38-40℃)にゆっくり浸かることで、深部体温が上がり、その後の体温低下が眠気を誘います。
- ・パソコンやスマートフォンから出るブルーライトが、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制し、寝付きを悪くする可能性があります。

判定(合計16点)

13~16点:とても良い睡眠習慣!

9~12点:まずまず。改善するとさらに質が上がる。

5~ 8点:注意。睡眠の質に悪影響が出ている可能性あり。

0~ 4点:要改善。生活習慣の見直しが必要。









これらの生活習慣を取り入れることで、睡眠の質を向上させ、日中の活動がより活発になり、 心身ともに健康な生活が送れるようになると良いですね。

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 亀山 笑美 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 23 回摂食栄養サポート勉強会 2025年9月30日(火) WEB 開催 参加者 141 名

#### テーマ:「食事の認知ができない人への関わり方」 「食べること」を支える工夫を学ぶ

9月30日(火)、第23回摂食栄養サポート勉強会をオンラインで開催しました。テーマは「食事の認知ができない人への関わり方」。講師には、船橋市かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所の歯科医師であり、日本歯科大学附属病院口腔リハビリテーション科にも所属される田代晴基先生をお招きしました。医療・介護・福祉分野の職員をはじめ、141名が参加し、日々の支援に直結する学びを深めました。

#### 本日の内容

- ・ 摂食とは?咀嚼とは?
- 摂食嚥下障害?
- ・ 認知症について
- 窒息について
- ・ 訪問歯科について
- 摂食とは、外部から水分や食物を口に取り込む (食べる) こと。
- ・嚥下とは、取り込んだ水分や食べ物を咽頭(のど)と食道 を経て胃へ送り込む(飲み込む)こと。
- ▼この過程のどれかひとつでもうまくいかないことを 摂食嚥下障害、摂食機能障害といいます。

講師 :田代 晴基 氏 (船橋市かざぐるま休日急患 ・特殊歯科診療所)

#### チュチュ食べ



舌は動くけれど

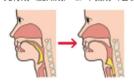


#### 摂食・嚥下の仕組みと認知症





1. 先行期(認知期) 2. 準備期(咀嚼期) 3. 口腔期



4. 咽頭期



5. 食道期

始まり、口に取り込み、噛み、飲み込み、胃へと送る までの一連の流れです。

認知症になると、食べ物を「ご飯」として認識できない、他人の食事に手を伸ばしてしまう、口に詰め込み過ぎてしまうなど、最初の段階でつまずくことがあります。田代先生からは、アルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型、前頭側頭型といった認知症の特徴でとに、食事場面で起こりやすい行動を動画で示しながら解説していただきました。

### 咀嚼力とは

咬合支持 (噛み合わせ)

×

口の力強さ、巧みな動き(筋力、運動) ×

認知機能

#### 手づかみ食べの許容



出典;認知症高齢者の摂食嚥下リハ ビリテーション、野原幹司、 老年歯学第34巻第4号2020



茶碗の絵柄に気を 取られてしまう



口をいっぱい開けてくれて介助が楽だわ~



常食食べられる?







認知症の定義:様々な原因疾患により認知機能が低下し、生活に支障が出ている状態(6か月以上継続している状態)

	アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症		
食事場面で起こりやすい行動	・テーブルやエプロンの柄に気を取られる ・落下物に固執する ・食べ始めない ・ほかの人の食事に手を出す ・食物以外のものを口にする ・口に詰め込む、食べる速度が速い ・うまく箸やスプーンが使えない	頭(のど)への送り込みに障害。 ・麻痺の影響で食事動作がうまく いかず、こぼす。麻痺側に食物 残渣、誤嚥あり。 ・半側空間失認(無視)により、 注意が向かない部分を食べ残す。	より食べることが出来る時と出来ない時といった日内変動がある。 ・視空間障害により食物までの距離が正確につかめず手が届かない、食物の位置関係がわからず	に対し衝動的になることがあり、 過食や窒息のリスクが多くみられる。 ・声掛けや食事内容の変更、食具の変更等は前頭葉症状のため通用しない。 ・窒息等の事故が起きなければ介入は最小限に留めることが望ま		

勉強会では、窒息を防ぐためのポイントも紹介されま した。高齢者施設での調査によると、窒息のリスクを高 める要因には「奥歯の噛み合わせがない」「認知機能の 低下」「食事動作が不安定」といったことが挙げられます。

「危ないから食べさせない」ではなく、「どうすれば安 全に食べられるか」を考えるのが大切です。

食べやすい環境づくりでは、認知症患者の入れ歯問題 もあります。① 新しく義歯を作製するのか、② 合わなく なった義歯を修理して使用するのか、③ 義歯を外して食 形態を調整するのかなど。また食べる際の姿勢について は、テーブルの高さは適正か、体幹は傾いていないか、 上肢が食具を口に運びやすいか、足は床にしっかりと接地 しているか(足底接地)、ずっこけ座りになっていない か(仙骨座り)など、食事に集中するためには、テレビ を消す、無地の食器やエプロンを使う、ワンプレートで 提供するなど、すぐに実践できる工夫が紹介されました。 さらに「手づかみ食べをあえて許す」ことも、一人の尊 厳を守る関わりとして意義があると語られていました。

#### 上手に箸を使って食べられますが…





# 在宅での歯科の利用の仕方

・元気なうちからかかりつけ歯科医院をもちましょう。 痛くなくても口腔健康管理(メインテナンス)と して通院することをお勧めいたします。

- 通えなくなってきたらかかりつけ歯科医院に相談する。
- すでに通院が難しい場合、ケアマネージャーさん、 地域包括ケアセンター、かかりつけ歯科医院や 船橋歯科医師会、船橋市在宅医療支援拠点。 ぽーとなどにご相談ください。

#### 食べやすい環境づくり 在宅でも受けられる歯科医療

もうひとつ大切な話題は「訪問歯科診療」についてで す。通院が難しい方でも、自宅で入れ歯の調整や虫歯治 療、口腔ケア、嚥下機能の評価を受けられます。

田代先生は「最後まで口から食べることを支えるのも 歯科の役割」と強調されました。参加者からは「在宅歯 科の具体的な仕組みを初めて知った」という声も多く、 地域で活かせる視点となりました。

## 参加者の声 ―「わかりやすく、すぐ役立つ」

「なるほど、そういう理由だったのか」と納得できる 内容に、参加者からは大きな反響がありました。

勉強会後のアンケートでは、満足度は平均 4.7(5点 満点)と高評価でした。

- ・「動画が多く、とても分かりやすかった」
- •「歯科医師の立場からの話を聞ける貴重な機会だった」
- 「明日から現場で実践できるヒントをたくさんもらえた」
- ・具体的な話が多く、実践できそうなものが多かったから。
- ・ちょうど職場で患者さんの食事評価について若手にど のように指導していこうか考えていたタイミングでした ので、とても参考になりましたといった声が多く寄せら れました。一方で、「食事の認識をどこまで維持できる のか」といった根源的な質問もあり、現場で日々直面す る課題の重さを改めて感じさせられました。次回取り上 げてほしいテーマとしては「栄養補助食品の活用」「口 腔ケア」「嚥下障害があっても楽しめる食事」などが挙 げられ、現場の関心の高さがうかがえました。

#### まとめ一「食べることは生きる力」

今回の勉強会は、食べることの奥深さと、認知症の方 への支援の難しさ・工夫を多職種で共有する場となりま

した。食事は栄養をとるだけでなく、 生きる楽しみであり尊厳そのもので す。参加者一人ひとりが学んだ視点 を日々の支援に活かし、「その人らし い食生活」を支える取り組みにつな げていくことが期待されます。



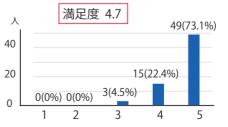
第23回摂食栄養 サポート勉強会 動画

#### アンケート 結果



この勉強会全体の満足度はどのくらいですか? 67 件の回答

・勉強会の満足度は5評価: 49名、4評価:15名、3評価: 3名、全体の満足度は 4.7 20 でした。



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。

地域リハビリ拠点事業

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。



# 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。

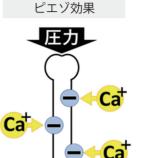
# 骨を丈夫にして、骨粗しょう症を予防しましょう!

#### 運動

運動は骨を丈夫にする効果があります。運動によって骨に縦の圧力が加わると骨が振動し微弱な電流が流れます。この際に体内のカルシウムイオンが骨の表面に付着し骨が強くなります。これをピエゾ効果といいます。ピエゾ効果を促す運動としては筋力トレーニングが最適です。

筋力もアップ して一石二島!





筋力トレーニング



# 栄養

骨を丈夫にする上で積極的に摂りたい栄養素はカルシウムです。1日あたり800mg 摂取しましょう。又、タンパク質も骨を構成するコラーゲンの材料となりますので合わせて摂取しましょう。体重1Kg あたり1.2g 摂取が目標です。

- ★筋力トレーニングの実施
- ⇒カルシウム&タンパク質の摂取
- ⇒骨量&筋量アップ!

#### 【カルシウムを多く含む食品】





日光浴

外出することが減って日光を浴びる機会が少なくなると、ビタミンD不足となり骨密度低下のリスクが増えてしまいます。しかし過剰に紫外線を浴びてしまうと人体に有害です。日光浴の目安としては夏場は木陰で15~30分。冬場は日向で30~60分。日焼けしない程度を意識しましょう。閉じこもらずに外出する習慣を付けましょう。

木陰を歩くだけで OK



閉じこもらない ようにしましょう



#### <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(2/15・5/15・8/15・11/15の号にて掲載)

プールリハビリ : 随時受付けしています。

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

リハビリ事業

# 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、2025年度接遇 目標として、

「朝一番の挨拶は大きな声で、

自分から!」

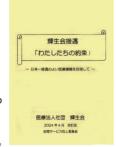
をあげています。

12月には、優れた実践を日ごから 心掛けているスタッフを、接遇に優 れたスタッフとして表彰しています。

今回は、作業療法士の木之内智裕さんの 「あいさつ」と「表情」を大切にしていますを 紹介します。



私は接遇において「あいさつ」と「表情」を大切 にしています。最初のあいさつは、その日の関わり の雰囲気を作る大切な一言だと考えています。明る く丁寧に「あいさつ」をし、穏やかな「表情」で接 することで、患者さんや利用者さんが安心して話し やすい空気を感じてもらえるよう心がけています。



## 倫理委員会

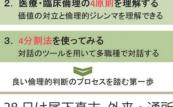
#### 臨床倫理勉強会を行いました。

8月19日・28日の2日間、職員研修 として臨床倫理勉強会を開催しました。

事例に関しては、勉強会前にあらか じめ提示し、4分割法という技法で整理 し、どのような倫理的問題を抱えてい るかを事前に考えていただく方法とし、 勉強会当日は、倫理とは、倫理を学ぶ 意味、倫理の分析法などの講義を、8月

#### 本日の研修の目標

- 1. 倫理的問題に気づける 事例から感じた違和感を大切にする
- 2 医療・臨床倫理の4原則を理解する



19 日は泉水泰良 訪問部門マネジャー 、8 月 28 日は尾下真志 外来・通所部 門マネジャー に講師をしていただきました。

その後、各グループに分かれてのグループワークを行い、グループごとの 考えを発表し合いました。同一の事例でもグループによって意見が違ってお り、様々な受け止め方、対応方法があることを改めて学びました。臨床の場 における倫理について、職員同士での意見交換を行い、チームとして学び、

実践していくことで、利用 者さんの尊厳を保持するこ とにつながるものと

実際の現場におい

思いました。

て、利用者さんの数 だけ様々な背景があ る為、より善い判断 をしていけるように 努めて参ります。





発表

#### なぜ倫理を学ぶ必要があるのか

医療・ケア上の問題 結果 医療・ケアの基準 だけで判断すると・ (パターナリズム) 倫理的課題

患者にとっての「最善の利益」「尊厳の保持」を目指す医療(ケア)

本人が望む、本人にとって最善の支援を選択 周囲の意見が対立しない、適切な解決方法を導き出すプロセス

# 医療・臨床倫理の4原則 善行(恩恵) 自立の尊重 公平 (正義) 無危害(侵害回避)

# 4分割法で事実を整理する 1. 医学的適応 2. 患者の意向 3.00L 4. 周囲の状況

#### スタッフ紹介

新入・異動スタッフに質問

①センターの魅力 ②趣味など ③今後の抱負 CW:介護福祉士

①利用者さんの状況に より、いろんな事業と連 携が取りやすい環境で あること。

②細かなプランを立て る旅行をすること。最近 はなかなかその時間が

取れず娘の部活応援に 力を注いでいます。



③明るく元気にこの人がいたら安心と思っ てもらえるような存在になりたいと思います。

# 地域の施設紹介

院長 紹介



郷地 英二 院長



私たちは近隣の診療所・訪 問看護ステーションと連携を 図り、病院と在宅・施設との 橋渡しや土日夜間の緊急対応 など地域の中規模病院として の役目を果たし、地域の方々 から頼りにされる病院を目指 しています。

# ICHO 船橋中央病院



TEL:047-433-2111



船橋中央病院は、京成本線海神駅から徒歩約7分の場所にある、独立行政 法人地域医療機能推進機構(JCHO)が運営する地域の中核病院です。360 床を有し、内科・外科・整形外科・産科・小児科など幅広い診療科を備え、 救急医療や高度専門医療に対応しています。特に周産期母子医療センターで は、NICU・GCU を完備し、リスクの高い出産や新生児医療にも 24 時間体 制で対応しています。消化器病センターでは内科と外科が連携し、内視鏡や 腹腔鏡による低侵襲治療を推進しています。

2025年に院長に就任した郷地英二先生のもと、「良い・優しい・正しい医療」 を理念に掲げ、医療の質と安全の向上に取り組んでいます。形成外科や泌尿 器科などでも専門医による診療が行われ、眼瞼下垂や男性不妊などにも対応

しています。健康管理センターでは 多様な健診コースを提供し、健診後 のフォロー体制も充実しています。

地域包括ケア病棟にてレスパイト 入院の受け入れも行い、在宅療養支援 にも力を入れるなど、地域の医療ニー ズに寄り添う「頼られる病院」として、 日々の診療と連携に尽力しています。



# 利用者さんの声から

転ばない・忘れ物をしないをキャッチフレーズに

早邊 礼子さん

私は2015年に腰椎椎間板ヘルニア手術を受け、8年 後の 2023 年に棘突起縦割り式椎弓切除術を受けていま す。1回目の手術後は2017年6月から2020年12月ま で外来リハビリを行い、2回目手術後は2024年12月 から通所リハビリでお世話になっています。2回背中を 切っていますので、腰部・膝部の筋肉の衰えが激しいの で、筋肉強化と筋肉のこわばりを柔らかくするリハビリ をしています。また、背中が曲がるので少しでもまっす ぐな姿勢で歩けることが目標です。

今のところ、屋内は杖なしで歩き、屋外はシルバーカー を利用していますが、腰背部痛と下肢の痺れがあり、油 断すると歩行能力が落ちてしまいますので、落ちないよ

うにリハビリに励んでいます。

センターに希望することは、寝 たきりにならないことが最終目標 ですのでセンターにこれなくなっ ても、訪問リハビリがあることに 希望を持っています。



リハセンターの理学療法士、作 業療法士さんや事務のスタッフの皆さんが優しく丁寧に 接してくださるのでいつもありがたいと感謝していま す。これからも、年齢に負けないで、「転ばない」・「忘 れ物をしない」を、キャッチフレーズに毎日を明るい気 持ちで過ごしたいと思っています。



【編集後記】 2024 年の人口動態では、出生数が 70 万人を下 回りました。巻頭言ではこの現状を踏まえて「2040年問題」 について考察しました。クリニック事業では運動を継続 するための工夫を、訪問看護事業では睡眠の質を高める方 法を取り上げ、地域リハ拠点事業では食事の認知が難しい 方への関わり方についての講演内容をまとめました。リハ ビリ事業では骨粗鬆症の予防法を紹介。委員会からは人間 の尊厳を守る活動として倫理委員会の取り組みを報告。ま た、地域の施設紹介ではJCHO船橋中央病院を特集しました。 患者さんの声からは、"転ばない・忘れ物をしない"を合言 葉にリハビリに励む早邊さんを紹介しました。(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