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

2026. 1
VOL.48

発行日 /2026 年 1 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/

船橋御殿跡　附（つけたり）　東照宮

年初にラジオ体操を考える

センター長
石原　茂樹

2026 年 あけましておめでとうございます。この一年が皆様にとって実り多い一年となることを祈念しています。

年初にあたり、ラジオ体操を取り上げてみたいと思います。NHK アーカイブスによれば、1928 年（昭和 3 年）、逓信省簡易保険局が昭和天皇即位を記念し、旧ラジオ体操第一を「国民保健体操」の名称で制定しました。その後、紆余曲折を経て、現在の「ラジオ体操第一」は 1951 年（昭和 26 年）に放送が開始されたとされています。1980 ～ 1990 年代には、学校・企業・地域での朝の活動として定着し、2000 年代に入ると「メタボ予防」「介護予防」の視点から再評価され、研究報告も増加しました。2010 年代には地域包括ケアの時代背景とともに、介護予防運動や集いの場、職域での健康づくりにも活用されるようになっています。さらに 2020 年代には、コロナ禍の影響でオンラインによるラジオ体操動画の視聴が急増したそうです。

医療・リハビリの視点でみたラジオ体操の効果

ラジオ体操には、呼吸を深める動き、全身の関節をバランスよく動かす要素、体幹（腹背筋）・下肢（大腿四頭筋、大殿筋、腓腹筋）・肩周囲（僧帽筋、三角筋）などの筋群を刺激する運動が含まれています。また、方向転換や腕を大きく振る動作も組み込まれており、立ち上がりや歩行など日常生活動作（ADL）に直結する筋力の維持に有効とされています。さらに、バランス能力の向上や転倒リスクの軽減にも効果があるといわれています。筋力・バランス・柔軟性を 1 回約 3 分で高められるラジオ体操は、フレイル予防に役立ち、音楽に合わせた全身運動は高齢者の注意力維持にも効果があるとされています。

ラジオ体操の効果

1. 心肺機能の維持・改善
2. 関節可動域（ROM）の改善
3. 筋力維持（特に抗重力筋）
4. バランス能力の向上
5. 自律神経の調整（呼吸＋リズム運動）
6. フレイル／サルコペニア予防
7. 認知機能への良い影響

ラジオ体操の実践とすすめ

振り返ると、小学生の頃、夏休みに校庭へ集まり、ラジオ体操を行いスタンプを押してもらった記憶があります。その後も、さまざまな場面でラジオ体操に触れてきました。当センターでは、2017 年 4 月から、朝のミーティング前にラジオ体操の音楽を流しています。スタッフが三々五々集まり、音楽に合わせて体を動かしています。

利用者さんの中にも、ラジオ体操を日課とし、地域の公園で行われている 6 時 30 分開始のラジオ体操に参加し、仲間づくりができたという声があります。

公園に限らず、職場でもラジオ体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。現在はスマートフォンの普及により、ラジオ体操第一の音源を入れて音楽を流せば、いつでも一人で行うことができ、仲間と一緒に取り組むことも可能です。年齢とともに体が硬くなり、動きにくさを感じたときこそ、慣れ親しんだラジオ体操を行ってみることをおすすめします。　取り組んでみましょう。

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

クリニック事業

生活習慣を見直して寒い冬を乗り越えよう！！

One Point

1 年で最も寒いのは 1 月と 2 月の境、まさにもうすぐ 2 月に入る時期が『1 年で一番寒い頃』と言われています。寒い冬は外出したり身体を動かしたりすることも億劫になり、運動不足になりがちです。
簡単なセルフチェックを行い、生活習慣を見直してはいかがでしょうか？

【運動不足度　チェックリスト】

生活習慣をチェック	現在の運動機能をチェック
□ 定期的な運動をしていない	□ 片足立ちで靴下をはけない
□ 歩いて 5 ～ 10 分の距離でも車を使う	□ 10 分くらい続けて歩くことができない
□ 電車やバスに乗るとすぐに座る	□ ペットボトルのふたが開けにくい
□ 家で「あれとって。これとって。」の生活	□ 階段を上がるのに手すりが必要
□ 外出せず一日中家にいることがよくある	□ 家の中でつまずいたり、滑ったりする

チェックリストの
多い人は**要注意**です。

しかし、冬は夏よりも運動効果が高く、運動をするにはより効果的な時期だというのはご存知ですか？

【冬の運動効果について】

総エネルギー消費量は
以下の 3 つの合計です。
1. 基礎代謝量　　：約 60–70%
2. 身体活動による消費：約 20–30%
3. 食事誘発性熱産生　：約 10%

基礎代謝とは安静にしている状態でのエネルギー代謝量のことで、一般的に、夏に低く冬に高いとされています。24 時間相当の総エネルギー消費量のうち、基礎代謝量は約 60%を占め、気温の低い環境下では、より多くの熱を身体がつくり出そうとするため、自然と基礎代謝が高くなるといわれ、エネルギーを消費しやすい身体づくりの効率もアップします！
ただし、基礎代謝は筋肉量と比例していますので、日頃から運動して筋肉を落とさないようにする必要があります。また、冬は寒さによって血管が収縮して血流が低下しやすくなりますので、運動することは血行の促進にも役立ち、冷え性の改善も期待できます。

【冬の運動の注意点】

○冬場は血圧が上昇しやすいので注意
→・寒い冬には気温の変動が少ない屋内での運動を行うことも良いです。
・外へ出る時は朝・夜の冷え込む時間は避け、できるだけ日中の日が射す暖かい時間を選択して十分に防寒し、身体への寒冷刺激の影響を少なくしましょう。

○ウオーミングアップを十分に行うことが大切
→・運動前にはストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保することが大切です。

○汗、寒さへの対処
→・冬場は空気が乾燥しやすく気づかない間に身体から水分が失われやすくなります。冬場でも、身体の中の水分は失われますので、こまめな水分補給を忘れずに行いましょう。
・首、手首、足首が外気に触れると、肌から熱が逃げて体温が下がります。風の侵入を許さないよう手袋やマフラー、レッグウオーマーなども活用して防寒対策を行いましょう。

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。

訪問看護事業

地域で支える“認知症予防”

訪問看護だより

高齢社会が進むなか、私たち訪問看護が日々のケアで強く感じるのは「認知症は早期の予防がとても効果的」という事です。特別な設備がなくても、毎日暮らしの中で取り組める予防法は多くあります。
今回は、ご自宅で無理なく続けられる５つの習慣をご紹介します。

今日からできる５つの習慣

①歩く・動く―体を動かすと脳も元気に

ウォーキングや散歩、家事などの軽い運動でも、脳の血流がよくなり認知症予防につながります。目安は１日２０～３０分。休憩をしながら、無理のない範囲で続けましょう。

②バランスのよい食事を心がける

野菜、魚、発酵食品などを取り入れた食事は、脳の健康にも良いとされています。特に青魚に含まれる DHA・EPA は記憶力の維持に役立つと言われています。家族と一緒に食卓を囲むことも気分転換になり効果的です。

③人と話す・笑う―社会参加が“脳の刺激”に

ご近所との会話やサークル活動、デイサービスの利用など、人との交流は脳を活発にします。「最近笑っていないな」と感じたら、テレビやラジオ、趣味活動を取り入れてみるのも良い方法です。

④生活習慣病の予防・管理を

高血圧や糖尿病、脂質異常症は認知症のリスクを高めます。定期的な受診や薬の管理、適度な運動が予防に効果的です。

⑤質のよい睡眠を確保する

寝不足や昼夜逆転は認知症の症状を進める要因になります。日中は太陽を浴びて活動し、夜はゆったりした時間をつくることで、自然な眠りを促します。

内容；
1. 認知症を正しく知ろう
2. 認知症を予防するライフスタイル
3. 認知症の相談・サポート Q&A
4. 船橋市の医療体制
5. 認知症ケアパス

（巻末）地域包括支援センター及び在宅介護支援センター　電話番号・所在地・担当住所一覧

船橋市の「船橋市認知症安心ナビ」（認知症ケアパス）を発行しました。のホームページです。

◎「一人では続けられない」「生活リズムを整える方法が分からない」
そんな時は、訪問看護をご活用ください。体調管理や運動のアドバイス、生活リズムの調整など、ご自宅でできる認知症予防を一緒に考え、サポートします。

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。

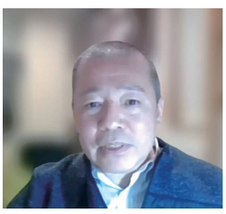
地域リハビリ拠点事業

～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 30 回　船橋市地域リハビリテーション研究大会　　2025 年 10 月 28 日 (火)　WEB　参加者 103 名

今回の研究大会では、新潟県魚沼地域で地域医療とリハビリテーションを実践する大西康史先生をお迎えし、「生活を支えるということ」ーリハビリテーション科医の立場からーというテーマでご講演いただきました。

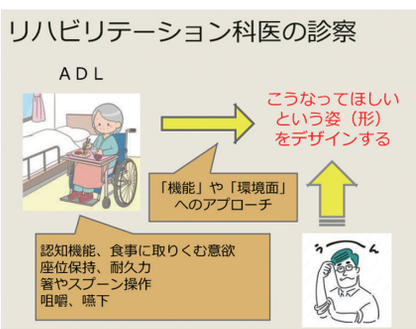


大西 康史 氏

この医療資源の乏しい地域だからこそ
「地域でひとつの病院」
を目指そう、という合い言葉がある。
（現実はなかなか難しい・・・）
まずは、私が先頭に立って
「地域でひとつのリハビリテーション」
を形にしたい。

魚沼地域は医療資源が限られ、医師偏在や高齢化が進む中で、大西先生は「地域でひとつの病院」「地域でひとつのリハビリテーション」を理念に掲げ、複数の病院を横断し、発症初期から生活期まで一貫して関わるリハビリテーション科医としての活動を紹介していただきました。病院の中で待つのではなく、患者を追って地域へ出向く“アウトリーチ”の姿勢を貫かれていて、限られた人材と資源の中で、地域全体で支える医療の在り方を語られていました。

■ 生活に寄り添うリハビリテーション科医の実践



講演では、退院後も外来フォローを継続し、就労や自動車運転再開まで支援した実際の症例が紹介されました。単なる機能回復ではなく、「どのように暮らしたいか」「地域でどう生きたいか」という本人の希望に寄り添い、生活そのものをデザインしていく姿勢が印象的でした。

■ 魚沼プールリハクラブ ―社会的処方の実践例

講演後半では、先生が代表を務める「魚沼プールリハクラブ」の取り組みが紹介されました。

脳卒中や麻痺などを抱える方が「疲れるほど体を動かす機会」を失ってしまう現実。その“もどかしさ”から、先生自身が患者さんと一緒にプールへ行ってみたことがこの活動の原点だったと語られました。水中では驚くほど多くの運動が可能で、転倒の不安も少ない。やがて「一緒にやりたい」と集まる人が増え、地域の多様な専門職や市民が自然に集い始めました。

参加者は「何を手伝えばいいか」ではなく、「できる範囲で関わる」ことで関係が育ち、そこに仕事でも家庭でもない“第 3 の居場所”が生まれていきました。現在は十日町市の 2 つの公営プールで活動し、専用レーン確保のために 3 年前にクラウドファンディングを実施。120 万円を超える支援が集まり、安定した活動基盤が整いました。

クラブからは障害者スポーツ全国大会に出場した男性や、県代表として全国優勝を果たした 50 代女性など、挑戦を続ける当事者が生まれているとのことでした。

プールでの経験をきっかけにスノーボードへ再挑戦する人も現れ、「リハビリが人生の再構築へとつながる」ことを体現する活動として注目されています。

「介助する・される」を越え、誰もが役割を持ち、支え合う“ユニバーサルな場”。それが魚沼プールリハクラブの本質であり、社会的処方（Social Prescribing）の実践ですと話されていました。

■ おわりに ― 生活を支えるとは、挑戦を支えること

「医師が診るのは障害ではなく生活。そして生活は地域に開かれている。」大西先生の言葉は、まさに地域リハビリテーションの原点を示しています。

病気や障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく生き、挑戦できる地域へ。今回の大会は、私たちがその実現に向けて歩みを続ける大きな一歩となりました。

■ 参加者の声 ―「地域で支える」原点を再確認

アンケートでは、「地域リハの実践を具体的に学べた」「リハ医の役割を再認識した」「地域に出ていく重要性を感じた」といった意見が多く寄せられていました。

特にプールリハクラブの紹介には、「船橋でも実現したい」「支援する・されるを超えた関係に感動した」といった声も多数寄せられました。他にも、「明日からの活力をもらえた」「診察室を出て行こうという言葉に勇気づけられた」などの感想もありました。

満足度は平均 4.7 と高く、生活期リハの可能性を再確認する大会となりました。また、「ケアマネや地域包括の視点からの事例紹介も今後聞きたい」との要望もあり、次回企画への貴重なヒントが得られました。

第 41 回地区勉強会　2025 年 12 月 9 日 (火)　きららホール　参加者　104 名

今回のテーマは、「その人と、その家族の暮らしを支える ― 障害・医療・介護の垣根を越えて世帯支援を考える ―」とし、本人だけでなく、同じ世帯で生活する家族を含めて支援を考える視点を共有することを目的としました。

事例を通して考える「世帯支援」

事例紹介：ご本人の状況

B さん　（74 歳・男性 / 要介護 2）

傷病名：頚髄不全損傷（四肢麻痺）

受傷経緯：2025 年春、自宅玄関で転倒。後縦靭帯骨化症の影響で不全麻痺となる。

現在の状況：回復期リハビリ病棟に入院中。車いす中心の生活だが、歩行器歩行での短距離歩行が可能。入浴以外の ADL は概ね自立。

ご本人の思い：「自宅で自立した生活を送りたい」「息子の面倒は自分がみないといけない」という強い意欲を持つ。

当日は、回復期リハビリテーション病棟に入院中の高齢男性と、精神疾患を抱える同居の息子との二人暮らし世帯を想定した事例が提示されました。事例では、退院後に本人が在宅生活を継続するために必要な医療・介護支援に加え、同居家族の生活上の課題が、本人の生活にも影響を及ぼしている状況が示されました。

この事例は、「本人への支援」と「家族への関わり」を切り離して考えることの難しさを示すものであり、世帯全体を一つの生活単位として捉える視点の重要性を、参加者が共有するための題材として用いられました。

グループワークによる多職種の意見交換

グループワーク：3 つの課題

- 課題 ①　本人の退院に向けた課題を整理しよう
  各職種の立場から在宅生活における課題をあげる
- 課題 ②　次男の生活の問題点を整理しよう
  次男が抱える生活上の課題を挙げる
- 課題 ③　本人への支援と次男への支援・助言を考えよう
  私たちができる具体的な支援をまとめる

グループワークでは三つの課題の検討を行いました。課題 1 は、本人の退院に向けた課題の整理です。退院後の生活を想定し、本人の立場から必要となる支援やリスクについて意見を出し合いました。

課題 2 は、同居する息子の生活上の問題点の整理です。直接的な支援を行う立場ではないことを前提に、世帯支援を考えるために把握すべき課題を整理しました。

課題 3 は、私たち専門職ができる本人への具体的な支援と次男への支援・助言について検討しました。

医療職、介護職、障害福祉分野の支援者それぞれの立場から、役割や視点の違いが共有され、支援や連携のタイミングについて具体的な意見交換が行われ、ユニークな視点も含め、積極的なグループ発表が行なわれました。

ミニレクチャーから学ぶ障害福祉との連携

フラット船橋　清水 博和 氏

後半では、障害福祉分野における相談支援の仕組みや、医療・介護との連携の考え方についてのミニレクチャーが行われました。

アンケートでは、「障害福祉分野の支援の流れを理解できた」「相談先のイメージが具体的になった」といった声が多く寄せられており、分野を越えた理解の促進につながったことがうかがえます。

アンケート結果から見えた学び

アンケート回答者　83 件（回答率 80%）、初めて参加された方は 38.6%、　参加を決めた理由は、テーマに興味があったからが 73.5%。満足度は 4.7 でした。

アンケートでは、

- 事例を通して世帯支援を具体的に考えられたこと
- 多職種の意見を聞くことができたこと
- 障害福祉分野への理解が深まったこと

などが挙げられています。

一方で、制度や支援機関について「まだ分かりにくい部分がある」「継続的に学ぶ機会がほしい」といった意見も見られ、今後の取り組みへの課題も明確になりました。

今後に向けて

今回の地区勉強会は、医療・介護・障害福祉がそれぞれの専門性を持ち寄り、「世帯全体を支える」という共通の視点を確認する機会となりました。一つの分野だけで完結する支援ではなく、地域全体でつながりながら支援を積み重ねていくことの重要性が、参加者間で共有された勉強会となりました。

船橋市リハビリセンターでは、今後も地域リハビリテーション拠点事業を通じて、多職種が学び合い、実践につなげる場を継続していきたいと考えています。地域で暮らす一人ひとり、そしてその家族の暮らしを支えるために、引き続き関係機関との連携を深めてまいります。

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。

円背（えんぱい）予防の運動

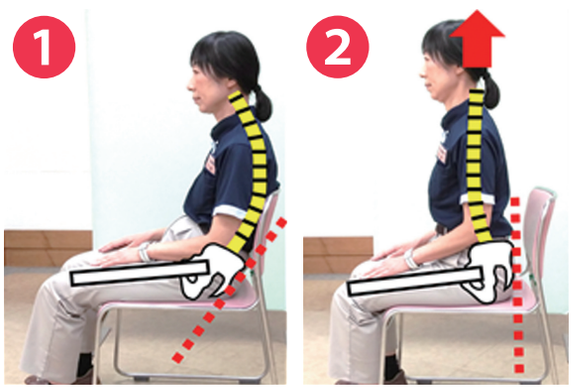
円背とは

背中が丸くなった状態を円背 (えんぱい) と言います。通常背骨は頸椎・胸椎・腰椎・仙椎から成り、S 字のカーブを描いて真上に伸びています。円背の場合は胸椎・腰椎・仙椎が極度に後弯 (後方へカーブ) している状態です。この原因は骨粗鬆症による脊柱の変形、脊柱圧迫骨折、筋力と柔軟性の低下などがあります。骨の変形による円背の改善は難しいですが、筋力と柔軟性の低下は運動とストレッチで予防できます。

運動

【骨盤起こし運動】

❶イスに浅く座り背もたれに寄りかかります。
　自然と骨盤が後方に傾き背中が丸まります。
❷後方に傾いた骨盤を起こし背骨を伸ばします。
　頭は真上に引っ張られるイメージです。
❶❷の動作をゆっくりと繰り返します。
　痛みのない範囲で行いましょう。



【肩甲骨引き寄せ運動】

❶背筋を伸ばして座ります。
❷手の平を外側に向けながら肩甲骨を内側に寄せます。
❶❷の動作をゆっくりと繰り返します。痛みのない範囲で行いましょう。

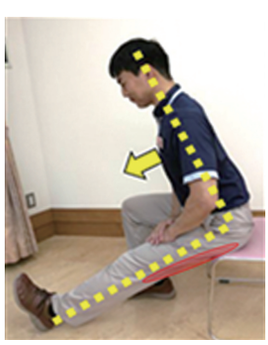
ストレッチ

【伸び】

仰向けで両手両足を遠くに伸ばします。伸びて気持ちいいポジションで 20 ～ 30 秒静止します。

【ももの裏側】

イスの前側に座り、片足を伸ばします。両手をももの上に置き、上体を前に傾けます。気持ちいいポジションで 20 ～ 30 秒静止します。



＜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（2/15・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)

委員会より

サービス向上委員会

今回は、理学療法士の橋本慈樹（いつき）さんの「私が意識している３つのこと」を紹介します。

私たちの取り組み　「接遇と私」

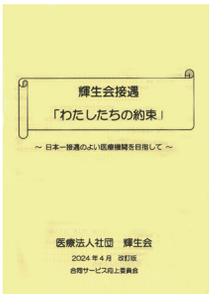
輝生会では「よりよい接遇をめざして」を、合い言葉にして、接遇ルールブック『私たちの約束』をもとに日々の業務に取り組んでいます。

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、優れた実践を日頃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。



接遇はマナーだけではなく、相手の気持ちや背景を理解しようとする姿勢そのものだと思います。

私が意識していることは 3 つあります。まずは、表情や声のトーン、立ち方などを通して「安心できる雰囲気をつくること」。次に、「しっかり聴くこと」。そして最後に、「その人らしさを尊重すること」です。これからも、利用者様に安心して過ごしていただける接遇を心がけていきたいと思います。

地域リハ推進委員会　ケアマネジャー交流会

2025 年 11 月 11 日 (火)
場所：船橋市リハビリセンター

2025 年 11 月 11 日（火）に今年度 2 回目となるケアマネジャー交流会が開催されました。地域に住まう皆さんを支えるためには各サービスの顔の見える関係、気軽に相談し合える関係が大切であると私たちは考えています。この交流会は地域のケアマネジャーさんたちと当施設のスタッフたちの交流としており、リハビリセンター、働くスタッフを知ってもらいより連携しやすい関係作りを目的としています。

今回は訪問看護ステーションが主催となり、訪問看護とは？という基本的なところから、実際利用する際にどの程度の料金がかかるのか？というミニレクチャーと、当訪問看護がどのような方の在宅支援にかかわっているかを紹介し、実際の場面での困り事や質問などを話し合うグループワークを行いました。

訪問看護
ステーション所長
亀山 笑美 氏

当日はケアマネジャーさんと訪問看護師だけではなく、リハビリスタッフも多く参加し、普段はなかなか話すことが出来ない制度のことや、困り事を相談し合うなど、大変盛り上がったグループワークとなりました。

いつも参加してくださる顔なじみのケアマネジャーさんだけでなく、新しく地域でケアマネジャーとして働き始めた方など、多くの方に当施設を知っていただけたのではないかと思います。

訪問看護とは？

介護保険もしくは医療保険を利用

利用者さんの自宅に訪問し、主治医の指示に基づき、病状や障害に応じた身体的ケアや処置などの看護を行うサービス。
リハビリが必要な方には PT・OT・ST がリハビリを提供することも可能。

利用者さんの健康状態の観察
利用者さんと取り巻く環境（人・物など）のアセスメント
在宅療養の支援（清潔介助、排泄介助などなど）
診療・治療の補助（薬の管理、点滴など医療処置の実施、医療機器の管理など）
ターミナルケア、お看取り

特別訪問看護指示書（医療保険）

・特別訪問看護指示書の交付要件
①急性感染症等の急性増悪時
②末期の悪性腫瘍等以外の終末期
③気管カニューレや真皮を超える褥瘡がある場合（月 2 回まで）
④退院直後で週 4 日以上の頻回な訪問看護の必要を認めた場合など

特別訪問看護指示書が交付された日＝退院日から 14 日以内は毎日訪問看護を行うことができる指示書
通常の訪問看護指示書の期間内に特別訪問は含まれる

原則 1 人につき月 1 回

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

CS：サポート部

（上村　侑輝　CS）

①職員同士が職種関係なくそれぞれを敬いながら仕事をしており、それが温かい雰囲気を作り出している。
②卓球、ボウリング、ドラマ鑑賞。また観光ではなく食目的で旅行をすること。
③職員と利用者さんの名前を少しでも覚えることです。また医療事務として接遇に力を入れ、皆さんに安心してもらえるような環境作りをしていきたいです。

地域の施設紹介

青山病院

〒 273-0001　千葉県船橋市市場 4-21-8
TEL:047-424-5511

院長　紹介

笹屋　一人 院長

メッセージ

「こころを満たし笑顔があふれる病院」を目指し日々研鑽を重ねております。特に整形外科では外傷による骨折手術を積極的に実施。さらに、鼠径ヘルニアや胆石の手術など、各診療科で専門的な医療を提供していきます。

青山病院は、市場通り沿いに位置し、JR 船橋駅からバスで約 10 分、JR 東船橋駅からは徒歩約 12 分のアクセスです。昭和 54 年の開院以来、地域に根ざした医療を提供してきました。そして令和 6 年、医療法人社団顕鐘会青山病院として新たな一歩を踏み出しました。診療科目は、外科・内科・糖尿病内科・整形外科・泌尿器科・耳鼻咽喉科を標榜。特に、胆のう胆石外来や内視鏡検査・治療、腹腔鏡下胆嚢摘出術など、専門性の高い診療にも力を入れています。入院では、2 次救急を担うとともに、急性期治療後の回復期医療や在宅・施設への調整も行っています。また、医療・介護が必要な方の一時的な受け入れ、がんなどの緩和ケアや看取りの医療も提供しています。

地域の多様なニーズに応えるため、医師・理学療法士・看護師・社会福祉士で構成された「メディリンクセンター J を設置。急性期病院と在宅医療をつなぐ〝ハブ (HUB)" として、地域包括ケアシステムの中心的な役割を果たすべく、積極的な連携を進めています。

利用者さんの声から

これからは、日々を充実させ楽しく生活したい

和泉　桂子さん

思いおこせば、令和 5 年 5 月 26 日の朝 7 時前に一瞬 20 秒ほど意識がなくなり、何が起きたのか？と思ったのが始まりでした。その後は普通に食事・家事を済ませてカーブスへ行き、いつも通り運動して帰宅。朝の出来事を娘に話し、午後、脳神経外科を受診し MRI 検査をしましたが異常なし。翌日左足の運びに違和感を覚えたものの様子を見て、週明け 29 日に船橋市立医療センターを受診。MRI 検査でラクナ梗塞と診断され、15 日間の入院治療後、回復期病院で回復期リハビリを 1 ヵ月半行い、自宅退院しました。退院後はしっかり歩けるようになる、家事をしっかりできるようになる、以前のようにカーブスに楽しく通えるようになることを目標にリハビリに取り組んできました。歩きに関しては、麻痺側の左足のつまずきが少なくなり、歩く速さも改善し、家族と名古屋や京都へ旅行できるまでになりました。また懸案であったカーブスにも週 2 回通えるようになり、目標をほぼ達成したため、この度卒業という段になりました。2 年 3 ヶ月お世話になりましたが、これからは、日々を充実させ楽しく生活したいと思っています。目配り気配りが行き届いていてスタッフの皆様が全員優しいので楽しく通うことができました。ありがとうございました。

船橋市リハビリセンター　案内図

【編集後記】写真は日本一小さな東照宮です。巻頭言では「ラジオ体操」を考えてみました。クリニック事業では冬を元気に乗り切る生活習慣の工夫を紹介し、訪問看護事業では暮らしの中で取り組める認知症予防を取り上げました。地域リハ拠点事業では、新潟県で地域医療とリハビリに取り組む大西 Dr の好評だった講演を掲載し、地区勉強会では従来の医療・介護分野に障害分野も加えたグループワークの実践を報告。リハビリ事業では円背予防体操、委員会からはケアマネ交流会を紹介。施設紹介では地域医療を支える青山病院を、利用者さんの声では通所リハを卒業し、生活の充実を目指す和泉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

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。