



さんぽみち

2025年8月15日

第102号

■発行者
兵庫県立リハビリテーション中央病院
〒651-2181
神戸市西区曙町1070
TEL (078)927-2727
FAX (078)925-9203
<https://www.hwc.or.jp/hospital>



地域に開かれた病院を目指して！
～盆踊り大会を開催しました～



8月1日、恒例の「総合リハビリテーションセンター盆踊り大会」を開催しました。コロナ禍で中止となっていました。が、昨年から再開しています。

今年は、開始直前に夕立があり、ひとときの涼風を提供してくれました。盆踊り大会のポスターコンクールの表彰から始まり、保育室の子どもたちや、施設の利用者さんたちによるカラオケ大会と続き、地域の子どもたちによる和太鼓演奏が行われ、息の合った演奏に、観客からは大きな拍手が送られ、一気に和やかな雰囲気に包まれました。

模擬店コーナーでは、焼き餃子、フランクフルト、焼き鳥、焼きそば、からあげ、揚げたこやき、かき氷、スーパーボールすくい、輪投げなどの屋台が並びました。日が落ちて、少し涼しくなると、やぐらの周りで、婦人会の方々や地域の皆さん、職員が輪になって盆踊りが始まると、会場は夏祭りならではの活気で大いに盛り上がりしました。

地域の皆様のご協力のもと、笑顔あふれる夏のひとときとなりました。盆踊り大会は、地域との大事な架け橋です。これからも地域との交流を大切にしていきます。



特別メニュー「アスリート食」の提供について

栄養管理部

当院は、競技選手（アスリート）等、通常の治療食（主食：パン・米飯、副食：普通形態）では足りない患者さんのために、十分な栄養を摂取できるよう、スポーツ栄養学に基づき、国立スポーツ科学センター（JISS）管理栄養士の監修を受けて、たんぱく質やカロリーを強化した「アスリート食」を提供しています。

<別メニュー料金（1食）>

食事療養費に下記料金（税込）が1食毎に追加となります。

アスリート食	朝食	昼食	夕食
エネルギー 2600kcal たんぱく質 130g	150 円	300 円	300 円
エネルギー 3000kcal たんぱく質 150g	200 円	350 円	350 円



<献立例>



STOP！熱中症

暑い日が続いています。現在は「地球温暖化」を超えて「地球沸騰化」とも言われ、今まで以上に熱中症への警戒が必要です。**病院では、午前、午後に院内アナウンスで水分補給や休養を呼びかけています。**熱中症は屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症します。特に高齢者や子ども、持病のある方は重症化するリスクが高く、場合によっては命にかかわることもあります。正しい知識と日々の予防をこころがけましょう。

💧 こまめに水分補給を行いましょう。

熱中症予防といえば水分補給が一番に思い浮かぶと思います。「喉が渴いたな」と感じたときはすでに水分不足のサインです。室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をすることが熱中症予防には大切です。

1日に必要な水分摂取量の目安は**体重（kg）×30mL**といわれています。たとえば、体重50kgの方であれば1日あたり約1,500mLが目安です。看護師や栄養士も、患者さんがしっかり水分を摂っているか、水分補給について定期的な声掛けをおこなっています。



🍲 食事は3食しっかり食べましょう。

普段から体に必要な栄養をとり、体調を整えておくことが大切です。とくに朝食を食べないと、エネルギー・塩分・水分が摂れる機会が減ることになり、熱中症の原因を作ってしまうことになります。簡単なものでいいので、朝食を必ず食べましょう。

文責 管理栄養士 森下真紀

ウクライナ医療従事者の研修を担当して

リハビリ療法部

本年2月、7月と2班にわたりウクライナ支援リハビリテーション研修を担当させていただきました。本研修の内容は、社会復帰に向けた脊髄損傷者のリハビリテーションの実際を学んでいただくために、座学、実習、在宅環境や公共交通機関の視察など、多岐にわたるプログラムです。戦争が続くウクライナでは、脊髄損傷を負った軍人や民間人が急増しています。しかし、医療・福祉サービスや補装具・福祉用具などのハード面でのサポートは日本に比べて乏しく、特に頸髄損傷を負った方の在宅復帰は困難な状況にあることを知りました。

研修生の皆様（医師・理学療法士・作業療法士・看護師）は、母国の状況に対する強い課題意識を持っておられ、異国の不慣れな環境にもかかわらず、4週間休むことなく意欲的に研修に取り組んでおられました。

この研修を通じて、当センターが培ってきた経験や知識が、ウクライナの脊髄損傷者や医療従事者の皆様の一助となることを心から願っています。

最後に、研修にご協力くださった患者様、そして当院OBの脊髄損傷者の皆様に深く感謝申し上げます。

“дякую（ジャークユ）” ありがとう。

文責 理学療法士 延本 尚也



訓練室での研修



ウクライナ社会政策省大臣視察

～自分でできる！自主トレメニューの紹介～

今回より、自分でできるトレーニング（自主トレ）メニューを全4回にわたって紹介します。

シリーズI 脳卒中患者の上肢の自主トレ（ストレッチ編）

●肩のストレッチ

★回数の目安は10～20回/日

1

仰向けになり、
両手を
胸の前で組む



2

出来るだけ肘を伸ばす

注意：手首を握って
強く引っ張ると、
手首や肩を痛めるので
注意しましょう。



3

痛みのない範囲で、
腕を上げていく

勢いや反動をつけずに
ゆっくり上げましょう。



●肘のストレッチ

★回数の目安は10～20回/日

1

仰向けになり、
両手を
胸の前で組む



2

胸の前から
天井に向かって、
肘をしっかり
伸ばす



両手を上手く組めない場合は、麻痺のない側の手の親指を麻痺のある手のひらに入れて、麻痺のない側の手の残りの4本の指で、麻痺のある手を包み込みましょう。



参考：手足の痙攣治療のためのリハビリテーション BOOK
帝人ファーマ株式会社 帝人ヘルスケア株式会社