

# さんぼみち

## 発行者

兵庫県立総合リハビリテーションセンター  
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

ホームページ <http://www.hwc.or.jp/hospital/>



副院長 井口 哲浩

6月1日より副院長として勤務しております。昭和52年卒業で脊椎外科、関節外科、リウマチなどの分野で活動をしてきました。今後は微力ながら澤村、藤田、司馬先生が築き上げられてきた当院のリハ・マインドを引き継ぎたいと考えております。



整形外科 金澤 慎一郎

平成7年から8年間県立のじぎく療育センターに勤務、その後神戸大学での麻酔科の研修を経て6月に着任しました。よろしくお願いいたします。



整形外科 瀧川 悟史

6月から中央病院に赴任しました瀧川悟史です。5月までは神戸大学附属病院に勤務しておりました。平成8年にも当院で研修をさせていただきましたが、9年ぶりに戻ってまいりました。初心にもどり頑張りますのでよろしくお願いいたします。



整形外科 岩倉 崇

6月から整形外科に勤務しております岩倉崇です。以前は新日鉄広畑病院に勤務していました。自分で言うのは何ですがまじめで少し人見知りのする性格です。皆から信頼される医師を目指してがんばります。よろしくお願いいたします。



内科 森 利雄

4月からこの病院で働かせていただいております。患者さんから、この病院に入院できてうれしい、との声をよくききます。私もこの病院で仕事ができる嬉しいです。よろしくお願いいたします。



氏名 : Fernando Barrientos Reyes  
(ふえるなんど ばりえんとす れいす)  
職業 : 理学療法士  
年齢 : 26歳

コスタリカから来ました！

### 以下本文

こんにちは、みなさん！私は兵庫県の研修員です。今回、私は兵庫県立総合リハビリテーションセンターの一員となれてとても光栄です。私にとって、このような病院で働く経験を得られたことは素晴らしいことです。なぜなら、理学療法がとても進んでいる日本で、多くのことを学ぶことができるからです。

ですから、私は皆さんの職場に私をこのように温かく歓迎してくださったことを感謝しています。それだけでなく、素晴らしい日本の文化にも感謝しています。

私は、新しい技術を学ぶだけではなく、日本の人々のための治療のプロセスに関わっていくことに挑戦したいと思っています。

私の趣味は、歌って歌って歌いまくることですラララララー 実は、私は歌手なのです。ですから、私は時々皆さんとカラオケにご一緒できればとおもっています。たぶんもうすぐ日本語の歌も覚えるぞ！

私の国コスタリカは、とても平和なところです。たくさんのビーチや大きな火山があります。日本からはとても遠いです。コスタリカは、中央アメリカに位置し、パナマの隣の国です。私たちの母国語はスペイン語です。日本と比較すると、とても小さな国で人口はたった400万人です。

本当に皆さんには感謝しています。私は全力でがんばるつもりです。そして、日本でもコスタリカの平和な雰囲気を皆さんにおすそわけ！それではまた！ フェルナンドより

### ストレッチで夏バテを乗り切ろう！

(リハビリ療法部)

そろそろ夏の疲れがでてきているところと思いますが、いかがでしょうか？  
ストレッチや軽い運動は心身の疲労回復に役立ちます。  
今回は座ってできる簡単ストレッチをお教えします。

ストレッチを行う際は次のことに注意して行ってください。  
ぐらつかない椅子やベッド、車いすに座り、床に両足をしっかりつけてください。  
座るのが不安定な方は背もたれや肘おきがあるものに座ってください。  
回数は5～10回を目安として行いましょう。  
調子が悪いときは回数を減らす(半分にする)ようにしてください。  
痛みなく動かせる範囲をゆっくり自分のペースで動かし、少しつっぱるくらいのところで5秒とめてください。

\* 異常があれば医師・セラピストに相談してください。

#### 1. 首の運動



首を前後・左右  
倒す  
左右にひねる

#### 2. 肩・肩甲骨の運動



肩をすくめて  
力を抜く

#### 3. 身体の運動(左右)



手を組んだまま  
すねに沿って  
手を伸ばす

#### 4. からだの運動(前後)



手を組み前後に  
からだをたおす

#### 5. からだのひねり



腕を組み  
からだをひねる

#### 6. 足踏み運動



足を交互に  
あげる

### 総合相談室って？

総合相談室には、医療ソーシャルワーカー(以下MSWと略す)・保健師(以下PHNと略す)・理学療法士(以下PTと略す)と作業療法士(以下OTと略す)がいます。

MSWは、病気やケガがもとでおこった経済、社会、心理面の心配事・不安などの問題について相談を受け、問題解決のお手伝いをする「福祉の専門家」です。

PHNは、看護や介護、保健・福祉サービス(訪問看護)ご家族の健康管理についてのエキスパートです。

PT・OTは、機能訓練、日常生活(食事・更衣・排泄・入浴など)の維持・拡大、介助技術、福祉用具・補装具の適応、住宅などの環境調整に関する専門家です。

これらのメンバーで、入院から退院後の生活に至るまで、患者さまやご家族からの相談業務を主におこなっています。

たとえば・・・心配や不安があるが、だれに相談すればいいのだろう？  
医療費はどうなるのだろう？  
年金や手当の交付を受けるにはどうしたらいいのだろう？  
介護保険制度を利用するには？  
身体障害者手帳で受けられる制度って？  
車椅子などの補装具はどうすれば給付されるのだろう？  
住宅の改造や在宅での介護をどうすればいいのだろう？

このようなご不安をお持ちの方は、総合相談室まで直接お越しください。  
あるいは、病棟・外来の主治医や看護師などにお尋ねください。

ご利用時間：月～金曜 9～12:00  
13～17:00

