



# さんぽみち

2021年11月1日

第89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  
<http://www.hwc.or.jp/hospital>



## スポーツ医学診療センターにつきまして

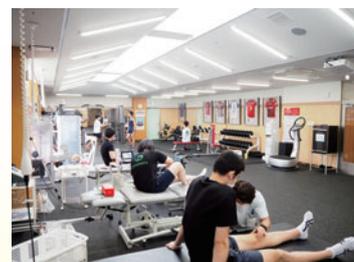
スポーツ医学診療センター  
センター長 荒木 大輔

みなさま、こんにちは。令和3年4月より当院に新たにスポーツ医学診療センターが開設されました。当センターは、スポーツを愛される方々が少しでも身体に違和感を覚えられたり、不慮の怪我に見舞われたりした際に、診断から治療、手術、そしてスポーツ復帰まで、一元的に対応できるように開設されました。これは兵庫県が全国の公立病院に先駆けた取り組みであり、当センターで治療される皆様が高いレベルでスポーツに復帰できるよう、最大限サポートさせていただきます。

当センターでは整形外科のみならずスポーツ内科も併設しており、スポーツ貧血や栄養指導等を含め、包括的に治療する体制を整えております。開設以来多くの方々にご受診頂き、靭帯再建術・半月板手術・骨切り術・腱板修復術・自家培養軟骨移植術などを中心に、手術症例も日々増加しております。また、多血小板血漿（PRP）治療などの細胞治療も開始し、最先端の再生医療を受けて頂くことも可能です。手術症例のみならずリハビリテーションなどの保存的治療も迅速に行えるような体制を構築しております。

総合リハビリテーションセンターでは歴史的に脊髄損傷患者、パラアスリートの方々の治療を得意としており、施設内には障害者スポーツ交流館、自立生活訓練センター、また最先端のリハビリテーション技術を開発するための研究所やロボットリハビリテーションセンターなど、多くの施設があります。総合リハビリテーション中央病院には西日本最大のリハビリテーション室があり、スポーツ医学診療センター開設に合わせて最新のトレーニング機器を取り揃えたスポーツリハビリテーション室も開設致しました。また、2023年度にはひょうご障害者総合トレーニングセンター（仮称）が開設される予定で、アリーナ・屋内プール・屋内フットサルコートなど、さらにスポーツ施設が充実する予定です。また、当院は世界に49か所しかないFIFA Medical center of excellenceにも認定されており、サッカー選手の障害予防や健康増進、怪我・障害発生時の迅速な治療にも取り組んでおります。豊富な施設と最先端の治療を融合し、オリンピック・パラリンピックを目指すアスリートから、一般のスポーツ愛好家まで、スポーツ復帰を目指す方々にとっての最高のスポーツメディカルセンターを目指しております。

当センターでは様々なプロスポーツのメディカルサポートも務めており、経験豊富なスタッフが皆様の診療を担当させていただきます。また、内科・整形外科疾患等を含めましたスポーツメディカルチェックも可能です。皆様がより安全にスポーツを楽しみ、また更に高いパフォーマンスを発揮できるように、健康・体力づくりのサポートを行います。当センターはスポーツのレベルに関わらず、スポーツを愛される皆様を支えられる存在となるようお手伝いをさせていただきますので、皆様いつでもお気軽にご相談ください。



# 運動不足になっていませんか？

現在、コロナ禍の中、屋内で過ごされる方も多くいらっしゃると思います。

皆さんは巷で浸透しつつある「フレイル」という言葉をご存知でしょうか。「フレイル」は病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。人との交流や食事・運動・お口のケアを見直し、バランス良く取り組むことで、再び健やかな毎を送ることができます。

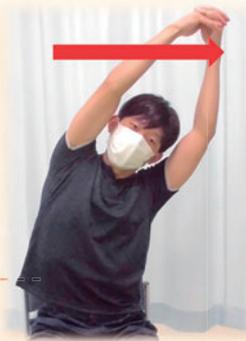
そこで、今回は運動不足解消のために、屋内でできる簡単な運動を紹介したいと思います！



引用：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島研究室

## 体側のストレッチ

- ①両手を組み、痛みのない範囲で耳の横まで上げます。
- ②ゆっくりと真横に傾けて15秒静止します。
- ③左右1回ずつ1セットとして、2セット行います。



## 太ももの裏のストレッチ

- ①椅子に浅めに腰掛け、片足を前に伸ばします。
- ②胸を張ったまま、上体を前に傾けて15～30秒静止します。
- ③左右1回ずつ1セットとして、2セット行います。



## 背中筋トレ

- ①椅子に浅めに腰掛け、背中を伸ばしお腹に力を入れます。
- ②両肘をゆっくりと後に引き、肩甲骨を内側に寄せていきます。
- ③その姿勢で10秒数えます。
- ④3～5回繰り返します。



## 下半身の筋トレ

- ①肩幅より少し広めに足を開きます。体が不安定になるときは机などにつかまりながら行いましょう。
- ②背中伸ばしたまま、少し前に傾け、体重を太ももに乗せます。
- ③4秒かけてゆっくりと座り、4秒かけてゆっくりと立ち上がります。10回を1セット、1日3回を目標に。



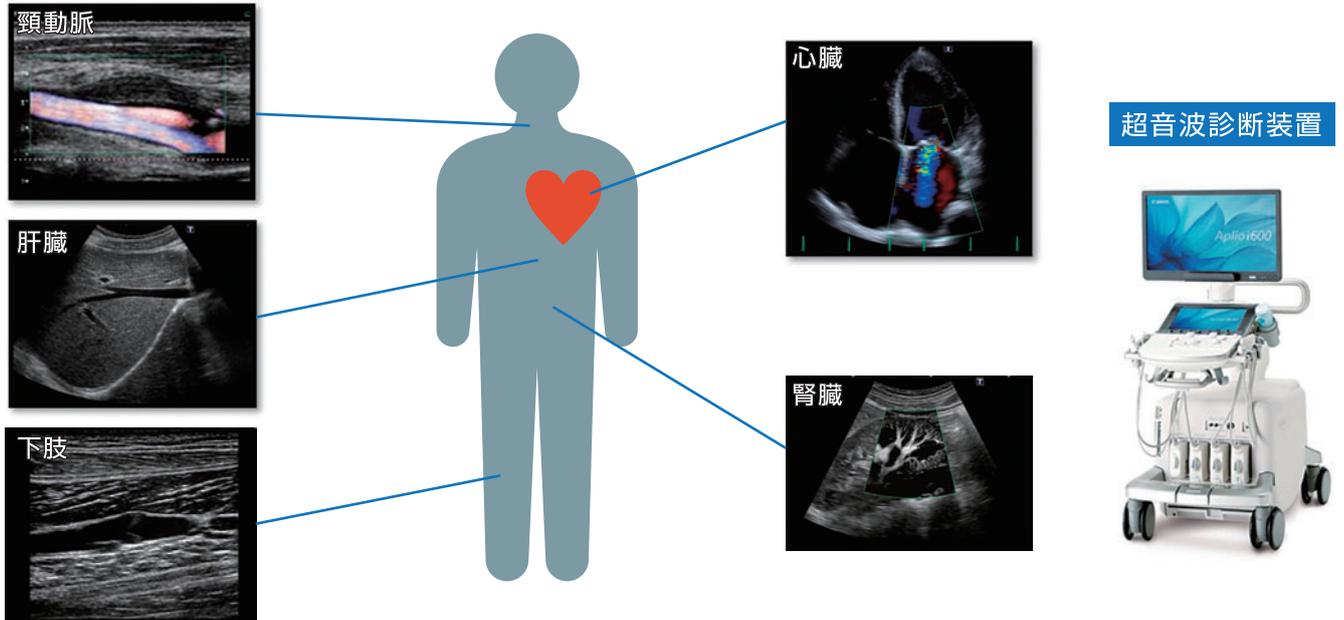
参考・引用：東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島研究室、神戸市HP  
文筆：リハビリ療法部 作業療法科 福嶋さゆり

# 超音波検査とは？

## 超音波とは…？

自然界では、コウモリやイルカが超音波の反射を利用して生活しています。コウモリは、暗闇でも障害物との距離を鼻や口から出す超音波で測りながら自由に飛び回ります。

医用では、生体内に超音波を発射すると、臓器・組織から反射(エコー)が返ってくる性質を利用しています。



## 超音波検査では、どのような事が分かりますか？

プローブという器具を体に当てることで体内臓器の状態を観察できます。心臓を見ることで循環器系の疾患、肝臓/胆嚢/膵臓などを見ることで消化器系の疾患、頸動脈などの血管を見ることで血管系の疾患を診断できます。また、被爆や痛みが無いため身体に優しい検査であり、安心して検査を受けていただけます。

## 県民公開講座の開催について

兵庫県立リハビリテーション中央病院 令和3年度 県民公開講座

- 【テーマ】 ストップ!コロナフレイル  
～兵庫県立リハビリテーション中央病院発信 筋トレ・食トレのすすめ～
- 【日時】 令和4年2月20日(日) 14:00～16:30
- 【会場】 子午線ホール 明石市東仲ノ町6-1 アスパア明石北館9階
- 【参加費】 無料
- 【お問合せ先】 兵庫県立リハビリテーション中央病院管理課  
078-927-2727(内線2227) 担当:井川・北原

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止になる場合がございます。

## 患者・家族向け教室のご案内

### 生活習慣病を学ぼう会

※入院患者のみ対象 10名限定

場 所：福祉のまちづくり研究所2階セミナー室 / 時 間：14:00～15:30

令和3年度 第III期

開催日	テーマ	講師
令和3年11月10日(水)	糖尿病-治療編- 合併症について ※食事療法の基礎知識	内科医師 栄養管理部
令和3年11月17日(水)	糖尿病-治療編- 運動療法 正しい薬の飲み方	リハビリ療法部 薬剤部
令和3年11月24日(水)	糖尿病-応用編- 日常生活のケア 食事療法※	看護部 栄養管理部

- ・新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、中止又は場所、日時、内容を変更する場合があります。
- ・※印のテーマは集団栄養食事指導料が発生します。(原則入院患者さん対象)

### リウマチ教室

場 所：本館4階談話室

開催日時	テーマ	講師
令和3年11月4日(木) 13:00～14:00	関節リウマチの薬剤について	医師・薬剤師
令和3年11月11日(木) 11:15～12:00	運動と日常生活の工夫について	理学療法士・作業療法士
令和3年11月18日(木) 13:00～14:00	医療費・福祉サービスの紹介と日常生活の注意点 リウマチの検査について	看護師・検査室・ 医療ソーシャルワーカー

- ・場所、日時、内容が変更する場合があります。

## 日本作業療法士協会 特別表彰を受賞しました



リハビリ療法部 主任作業療法士 柴田 八衣子が2021年度日本作業療法士協会特別表彰を受賞しました。

同賞は、日本作業療法士協会もしくはわが国の作業療法の発展に特筆すべき事績をもって著しく寄与した者に送られる表彰です。柴田主任作業療法士は、筋電動義手の作業療法に長年にわたり積極的に取り組み、研究、後進の育成、執筆活動等により当該分野の学術的発展に大きく寄与した功績が高く評価され表彰されました。

## 川柳の募集について

応募いただいた作品は次回号に掲載します。

【テーマ】 自由にお書きください。

【応募締め切り】 令和3年12月20日(月)



外来待合カウンター、各ナースステーションカウンターに応募箱を設置しています。  
☆たくさんの応募をお待ちしております。