



ひかり



成人支援施設 初冬のアートワーク作品

2022年 リハちゃんカレンダーが できました!

来年2022年(令和4年)の
リハちゃんオリジナルカレン
ダーができました。

11月10日から病院ロビー及
び福祉センターロビー入口に
設置しますので、ご自由にお
持ち帰りください。



クリスマス会のお知らせ (オンライン開催)

今年もリハビリセンタークリスマス会
は令和3年12月25日(土)午後にオンライ
ンで開催します。

事前申し込みが必要ですので、11月後
半以降、当センターホームページでお知
らせします。一緒におうちクリスマスを
楽しみましょう。

成人支援施設のご利用は

お問い合わせ TEL 087-867-8422

機能訓練・生活訓練 担当/ 上川・亀山
就労移行支援 担当/ 六車・諏澤

※ 見学もできます。
お気軽にお問い合わせください。

編集部からのお知らせ

広報紙「ひかり」では皆様の声やご感想も
掲載していきますので、どんどんご意見やご
要望をお寄せください。また、欄外に載せる
リハセン流(川柳)や医療・リハビリに関する
質問も募集しております。かがわ総合リハビ
リセンター「ひかり」係までメールもしくは
FAX、ハガキにて住所、氏名、ペンネームを
ご記入の上、ご連絡
ください。

お便りや川柳が
採用された方には
抽選でオリジナルリ
ハちゃんグッズを進
呈いたします。



かがわ総合リハビリテーションセンター「ひかり」編集部/山本
高松市田村町1114 TEL:087-867-6008
✉: koho@kagawa-reha.net



病院からのお知らせ①

その胸やけ 胃食道逆流症かも？！

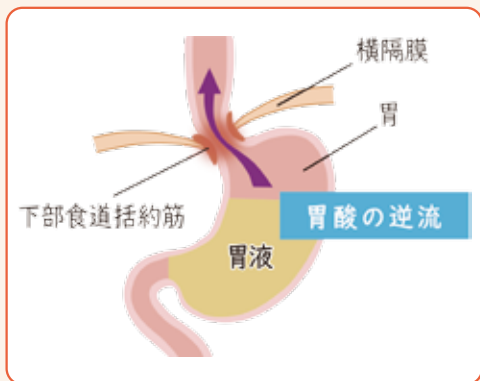
かがわ総合リハビリテーション病院 内科医長 豊田 由花 医師

いしよくどうぎゃくりゆうしやう ガード

胃食道逆流症はGERDとも呼ばれ、胃酸が食道へ逆流することにより、胸やけ胸やけ(みぞおちの上の焼けるような感じやしみる感じ)や呑酸(酸っぱい液体が上がってくる感じ)などの不快な症状を感じたり、食道炎を起こしたりする病気です。胸が詰まるような感じやのどの違和感を自覚する方もいます。日本でも患者さんの数が増加しており、食事を楽しめなかったり、夜ぐっすり眠れないなど、日常生活の質(QOL)にさまざまな影響を及ぼすために、適切な処置が必要です。



胃食道逆流症は食道粘膜が胃酸にさらされることが原因で起こります。食道の粘膜は、胃粘膜と異なり胃酸の刺激に弱いため、胃酸に長時間触れると炎症を起こしてしまいます。食道と胃の



つなぎ目には下部食道括約筋という筋肉があり、胃酸の逆流を防いでいますが、加齢や肥満による腹圧の上昇、脂肪の多い食事などにより、この筋肉がゆるむことで、胃酸が逆流しやすくなります。

プロトンポンプ阻害薬(PPI)と呼ばれる胃酸の分泌を抑える薬や胃酸の刺激を弱める薬、消化管の蠕動運動を改善する薬などで治療を行います。生活習慣や食生活を見直すことで症状がやわらぐこともあります。

具体的には、①食べた後すぐに横にならないこと ②食べ過ぎないこと ③肥満を解消することなどが挙げられます。

診断は問診や胃カメラで行います。胃食道逆流症と同じような症状を起こす病気には、悪性腫瘍などの命にかかわる病気もあるため、自己診断せずに病院で相談してください。

外来診療日一覧

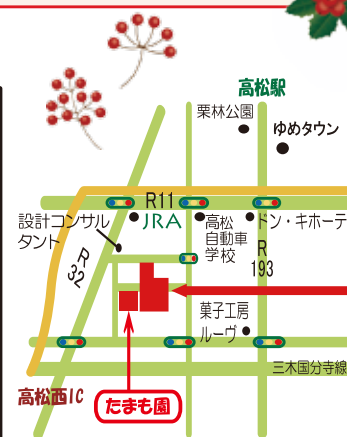
令和3年11月現在

区分	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	藤澤	心リハ 予約制	豊田		井上	心リハ 予約制	田中		田中	
小児科	川崎		難波/小谷野	難波/松岡	難波・新患 予約制	河田	難波/松岡	難波/小谷野 新患 予約	心リハ 予約制	
整形外科	中塚		高橋		木下	手術	宮地	装具診	中塚	
脳神経外科			河井			河井 (第1・3・5)	河井			
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	星川	予約診	星川		L V		星川	予約診	星川	予約診
耳鼻いんこう科			藤原				松原	松原		
皮膚科				佐伯/ 大日						
泌尿器科						安元/佐倉 (第2・4水曜)				
歯科	南 芳地	南 芳地 大林	南 芳地	南 芳地	南 芳地 竹山	南 芳地 塚本	南 芳地 (全麻)	南 芳地 三宅	南 芳地	南 芳地

※ 眼科LVはロービジョン外来です。

※ 診療日・時間に関しては変更の場合がありますので詳しくはお電話でご確認ください。

※ 歯科は完全予約制です。急患については相談に応じます。



<病院からのお知らせ>

風邪の症状のある方、熱のある方、下痢・嘔吐のある方、匂いがしない・味が分からない方、強いだるさ・息苦しさがある方は**病院内に入る前に必ず087-867-6008までお電話をお願いいたします。**

受付時間 午前 8:30~11:00
午後 13:00~16:00

《耳鼻科のみ 13:00~15:00》

予 約 ☎087-867-6008
お問合せ <http://www.kagawa-reha.net/hospital.html>

無料大駐車場完備

流行語？ 人流人流と うっせいわ！(さぬき市 思うより健康です)

広報紙「ひかり」では皆様からリハセン流(川柳)を募集しています。随時掲載していきますので、作品をお寄せください。

病院からのお知らせ②

インフルエンザ予防接種についてのご案内

診療部 外来看護師長 直江 美弥子

コロナ禍で不安な生活を送る中、これからの時期はインフルエンザ感染症にも注意が必要です。新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔は2週間以上あけてください。

重症化を防ぐため、特に高齢者や基礎疾患のある方、お子様は感染を予防する対策とかかった時に症状を軽く抑えるためにワクチン接種をおすすめします。接種予定やワクチンに関するご相談については、お気軽にお声かけください。

小児

毎週火曜日午後から実施しています。

予約制となっております。接種を希望される場合、1週間前までに受付までお問合せください。

※予約をキャンセルされる時は、ご連絡をお願いします。

※接種時にお持ちいただくもの/保険証・母子手帳・予診票・医療証など

※小児の方で高松市以外の場合は、負担額が異なるので、各市町村にお問合せください。



成人

内科の診療時間内で実施しています。

※65歳以上の方で、高松市以外の方は所定の予診票がありますのでご持参ください。

詳しくは外来受付 (TEL 087-867-6008) に、お問合せください。

片手で歯ブラシに歯磨き粉をつけるには・・・?

リハビリテーション部 作業療法士 桂 舞

病気や怪我の後遺症、治療中の固定などにより片手で生活をしなくてはいけなくなった時、「不便だな」「やりにくいな」と思ったことはありませんか？そんな時、皆さんはどう工夫されていますか？今回は「片手で歯ブラシに歯磨き粉をつける」方法をご紹介します。

多くの方は洗面台や机に歯ブラシを置き、片手で歯磨き粉のチューブを絞って歯磨き粉をつけています。しかし、ブラシが固定されていないことでうまくいかなかったり、衛生面でも心配があります。そんな時は歯ブラシホルダーを使ってみてはいかがでしょうか。歯ブラシホルダーを洗面台や机に取り付け、そこに歯ブラシをセットします。すると歯ブラシが固定されて歯磨き粉がつけやすくなります。その上、ブラシ部分は浮いているので清潔を保つこともできます。歯ブラシホルダーは100円均一やホームセンターで見つかります。

この方法以外にもアイデアはあるかもしれませんが、今回は気軽にできる生活の方法をご紹介します。ぜひ、お試しください。




売れたいしよ？ ぼる塾まありねり身についた(千葉県市川市スイーツ女王)

踏み込まず 免停事故で 雲隠れ(東京都方音信不通の厚顔無恥)

福祉センターからのお知らせ

後期スポーツ・文化教室のご紹介

後期スポーツ・文化教室の申込が11月1日～スタートします。お気に入りの活動を見つけてください。教室案内は、リハセンターHPでもみることができます。お気軽にお問合せください。

タイトル	バスケットボール教室	こころとからだを動かそう!
コメント	ドリブル・パス・シュートなどの基本を練習していきます。はじめての方も安心してご参加ください。 香川丸亀養護学校、香川東部養護学校でも実施します。	体操やストレッチなどの「からだ」を動かすプログラム、脳トレなどの「脳」をきたえるプログラム、「からだ」と「脳」を同時に働かせるプログラムを、楽しんで行いましょう。
日程	①1/9・16(日) ②1/30・2/13(日) ③3/6・3/13(日)	令和3年12/14(火) 令和4年 1/4(火)、1/11(火)、2/1(火) 2/8(火)、3/3(木)、3/8(火)
時間/回数	①② 10:00～12:00(2回) ③ 9:30～11:30(2回)	13:30～15:00 / 7回
定員	10人	8人
対象	知的・発達障害の方で中学生～成人(会場近隣にお住まいの方優先)	障害のある方、相談員等から紹介のあった方及びそのご家族 脳卒中・頭部外傷の既往のある方
場所	①香川東部養護学校 体育館 ②香川丸亀養護学校 体育館 ③福祉センター 体育館	AV会議室、3/3のみ第1研修室
料金	500円/1回	資料代:100円程度/1回
締切	12/26(日)	各回の2週間前まで
講師	福祉センター体育指導員	福祉センター作業療法士等
備考	協カ:SUNSバスケットボールクラブ 	・AV会議室では「脳」をきたえるプログラムを中心に、第1研修室では「からだ」を動かすプログラムを中心に実施を予定しています。 ・動きやすい服装、筆記用具・水分摂取のための飲み物をご持参ください。どの回からも参加できます。

身近な地域でスポーツを始めたい方大募集
＜観音寺市・三豊市・丸亀市・坂出市・小豆郡・東かがわ市＞

障害のある方とご家族・介助者の方を対象として開催する、スポーツ教室です。ポッチャ等のスポーツを実施します。詳しい内容は、福祉センターまでお気軽にお問合せください。



- 観音寺市**
11月27日(土)～ 4回
14:00～15:30 観音寺小学校他
- 三豊市**
11月20日(土)～ 5回
14:00～15:30 高瀬町体育館
- 丸亀市**
11月20日(土)～ 3回
10:00～11:30 ひまわりセンター
- 坂出市**
12月19日(日)～ 3回
14:00～15:30 坂出市中央公民館他
- 小豆郡**
1月23日(日)～ 3回
13:00～14:30 土庄町総合会館
(フレトピアホール)
- 東かがわ市**
12月4日(土)～ 4回
10:30～12:00 白鳥中央公園体育館

お申込みお問合せ

〒761-8057 高松市田村町1114番地
かがわ総合リハビリテーション 福祉センター
TEL:087-867-7686 FAX:087-867-0420

福祉用具展示相談事業 くらし快適館

令和3年9月9日、かがわ総合リハビリテーション福祉センターに「福祉用具展示相談 くらし快適館」がオープンしました。くらし快適館には「展示相談室」「模擬体験室」があり、触れて、見て、体験することができます。作業療法士等の専門職が、利用方法・手続き等についての相談をお受けしています。

【展示相談室】



手すりなど
車椅子、歩行車など



マッスルスーツも着用できます。



ベッド回りの体験

【模擬体験室】



リフト

後付けの天井走行リフトです。ベッドからの乗り移りが楽にできます。



浴室



建物正面に駐車場、建物脇にスロープを設置。スロープを使って、そのまま部屋に入れます。

※くらし快適館での販売は行っておりません。

○利用時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時 ※土・日・祝・年末年始を除く

お問合せ かがわ総合リハビリテーション福祉センター

電話: 087-867-7686(内線531) / FAX 087-867-0420

ホームページ http://www.kagawa-reha.net/kurasi_kaitekikan.html

開館時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時 ※土・日・祝日・年末年始を除く



引退で我が歳感じる 晩秋に(国分寺町 平成の怪物)

もりかけの意見聞くのは まるつきしだ(千代田区永田町 国民の声)