



ひかり



爽秋のアートワーク作品

いきいき健康まつり及びミニコンサート中止のお知らせ

昨年に引き続き、今年も「10月のいきいき健康まつり」は新型コロナウイルス感染防止対策のため、中止いたします。また、病院ロビーのふれあいミニコンサートも当面の間、中止しています。楽しみにしていただいた皆様には大変申し訳ありませんが、よろしくお願い申し上げます。



かがわ総合リハビリテーションセンター

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/高木・亀山・上川
 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」の内容について皆様のご質問や感想をお寄せください。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います。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。採用された方に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 ☒: koho@kagawa-reha.net



病院からのお知らせ①

膝にやさしい日常生活の工夫

かがわ総合リハビリテーション病院 リハビリテーション部長 整形外科 宮地 健 医師

「もう歳だから、膝が痛いのは仕方がない」と諦めていませんか？

今回は、膝にやさしい日常生活の工夫についてご紹介します。

正座や横座り、あぐらなどの座り方は、膝に大きな負担がかかります。ですから、できるだけ椅子を使った洋式スタイルの生活を取り入れるようにしましょう。

しゃがんだり、立ち上がった際にも、膝には大きな負担がかかります。

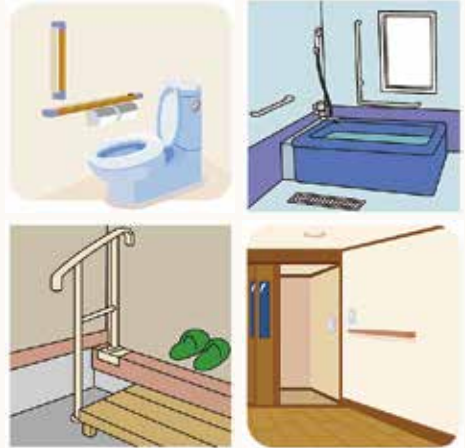
布団ではなくベッドにする、和式トイレを洋式トイレに変える、階段やお風呂などに手すりを付ける、など工夫するとよいでしょう。

また、買い物などで重い荷物を持つことも膝の痛みにつながります。ショッピングカートなどの利用も考えてみましょう。

平坦な道を歩くときでも、膝には体重の2～3倍の負担がかかります。肥満の方はそれだけ膝の負担が大きくなります。食生活に気を配り、減量に努めるようにしましょう。

また、杖を使用すると、体重の1/6程度の負担が杖の側に逃げるといわれています。減量したのと同程度の効果が見込める為、杖を使用することは非常に効果的な方法であると言えます。是非お勧めします。

膝の痛みは、日常生活に様々な制限をきたすこととなります。医療的な方法で膝の痛みを軽減することはもちろん重要ですが、自分自身でできる工夫を実践することも非常に大切なことであろうと思われます。



外来診療日一覧

令和4年9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	心リハ 予約制
小児科	川崎			難波/小谷野	難波/松岡	難波・新患 河田・予約制	河田	難波/松岡	難波/小谷野 河田・新患 予約	
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・ 丸尾(交代 診療)	河井		丸尾	
リハビリ テーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	星川	予約診		星川	LV		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/ 第4のみ香大						
歯科	伏見 芳地	伏見 芳地 大林	伏見 芳地	伏見 芳地	伏見 芳地 竹山	伏見 芳地 中井	伏見 芳地 (全麻)	伏見 芳地 三宅	伏見 芳地 (全麻)	伏見 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 無料大駐車場完備
お問合せ <http://www.kagawa-reha.net/hospital.html>

もう3年 まつり自粛の

頃なんよ(田村町)

健康まつり実行委員会

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。随時掲載してまいりますので、作品をお寄せください。

病院からのお知らせ②

回復期リハビリテーション病棟(中病棟)の癒しの空間

看護・療育部 中病棟看護師長 花澤 久美子

中病棟では、病棟内にある中庭で野菜の栽培をしています。

新型コロナウイルス感染症の予防として、外出泊や面会が制限されている中、リハビリに頑張っている患者様の癒しになればよいという思いから始めました。

現在、夏野菜のきゅうり・ピーマン・なす・パプリカ・ミニトマト、緑のカーテンとしてゴーヤを栽培しています。

日々成長する野菜を眺めたり、リハビリの時間に収穫をすることが患者様の楽しみとなっています。野菜作りをしていた患者様から栽培の手ほどきをしていただくことも度々あり、会話が広がり笑い声や笑顔が増えました。

今後も患者様が少しでも楽しく入院生活が送れるよう取り組みを継続していきたいと思っています。



歌謡

初サンマ眺めてがまん ごちそうさん(東京豊洲市場 ウナギより高値)

歌謡

円下がり 年金下がり 音が上がる(さぬき市 赤上げて白下げて)

将来に向けて貯筋しよう！



リハビリテーション部 理学療法士 小松 拓司

筋肉の量は加齢に伴って少なくなっていく。30歳を過ぎた頃からゆっくりと減り始め、80歳の時点ではピーク時の7割以下にまで減ってしまうといわれています。

筋肉量が減ると、転倒しやすくなったり、要介護状態に陥ったりする可能性が高くなってしまいます。

また、2013年のWall氏らの研究では、筋肉の不活動状態によって、筋肉量は1日あたり0.5%程度減少し、筋力は0.3%~4.2%も低下することが明らかになりました。そのため、風邪をひいたり、入院してしまった際に筋肉量が落ち、貯筋が減ってしまうと、その後の日常生活の活動性が低下してしまう可能性が高くなってしまいます。

欲しいものを買うときに貯金するように、将来のために自分の身体に貯筋をしましょう。お金と違い、筋肉を貯める方法は「使うこと」です。

散歩や筋力トレーニング、立ち座りなどの運動で筋肉をしっかりと使っていきましょう。



福祉センターからのお知らせ

※できる限りの新型コロナウイルス感染予防対策を行い実施いたします。日程の変更や定員を設ける場合があります。
※感染状況により、急きょ中止になる場合があります。

お申込み 〒761-8057 高松市田村町1114
お問合せ 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



第10回記念 香川県障害者グラウンド・ゴルフ交流大会 参加者募集

グラウンド・ゴルフはルールが簡単で、年齢に関わらず楽しめるスポーツです。今回は10回を記念した参加賞もお渡しします。

- 主催 かがわ総合リハビリテーションセンター
- 協力 香川県グラウンド・ゴルフ協会、さぬき空港公園指定管理者香川県森林組合連合会、アイアン倶楽部、香川ヤクルト
- 日程 令和4年11月3日(木・祝) 9:30~13:00
- 会場 さぬき空港公園内イベント広場
- 参加資格 障害のある方とその家族および介助者
- 定員 70名(先着順) 参加費 一人500円
- 申込締切 10月20日(木) (必着)



東かがわ市 みんなでわいわいスポーツ教室

大人から子どもまで、みんなで楽しめるように用具やルールを工夫しています。

- 開催日 10月1日、11月26日、12月17日、1月7日、2月11日、3月11日(土曜日)
- 定員 25名
- 回数 6回
- 時間 10:30~12:00
- 場所 白鳥中央公園体育館他
- 対象者 障害のある方とそのご家族・介助者(東かがわ市にお住まいの方優先)
- 締切 9月17日(土)
- 指導者 福祉センター体育指導員、東かがわ市スポーツ推進委員、障がい者スポーツ指導員

健康づくりや暮らしの中の工夫を学びたい方にお勧めの教室!



講座名	健康サロン① “こころとからだを動かそう!”
コメント	脳トレなどの「脳」を鍛えるプログラム、ストレッチなどの「からだ」を整えるプログラム、「脳」と「からだ」を同時に動かせるプログラムを、楽しんで行いましょう!
開催日	9月6日、9月13日、10月4日、10月11日、11月8日、11月29日
時間	13:00~15:00
場所	第1・2研修室、AV会議室
対象者	障害のある方及びその家族
定員	5名程度
締切	各教室の2週間前
講師	福祉センター療法士、地域支援員
参加費	障害のある方無料、一般250円/回
備考	○資料代として別途100円程度必要 ○どの回からも、1回からでも参加できます。(申込書に参加希望日をご記入ください)

講座名	健康サロン② “自分のからだのことを知ろう!”
コメント	身長・血圧などを測定し、自分のからだの状態を知りましょう。その上で、生活の中でできる工夫やケアの仕方を学びましょう。
開催日	11月24日(木)
時間	13:00~15:00
場所	第2研修室
対象者	障害のある方及びそのご家族
定員	7名程度
締切	11月10日(木)
講師	福祉センター療法士、地域支援員
参加費	障害のある方無料、一般250円/回
備考	○資料代として別途100円程度必要

福祉用具展示相談「くらし快適館」News 開館1周年特別セミナー開催!



「福祉用具の日」に開館1周年特別企画として「福祉用具でくらし快適!! ~住宅改修編~」を開催します。

- 日時 令和4年10月1日(土) 13:00~15:00
 - 場所 かがわ総合リハビリテーション福祉センター 第1・2研修室
 - 講師 谷口昌宏氏(住まいと介護研究所所長、理学療法士、主任介護支援専門員)
 - 対象 専門職対象(ケアマネージャー・介護福祉士・相談支援専門員、福祉用具専門相談員・保健師・療法士・建築士等)
 - 協力 一般社団法人日本福祉用具供給協会香川ブロック
- ※事前の申込が必要です。詳細はセミナーチラシをご参照ください。

福祉センター文化・芸術活動情報



全国障害者総合福祉センター主催「第37回障害者による書道・写真全国コンテスト」の香川県での応募取りまとめを当センターで行います。応募要項・応募用紙は窓口、HPでご確認ください。皆さんの力作をお待ちしております。 応募締切：9月16日(金)必着



普通でも二百円でえい言うのかな? (全国 三千五百万人)

かけうどん 祭りばやしも 隠し味(丸亀市 讃岐ならではの)