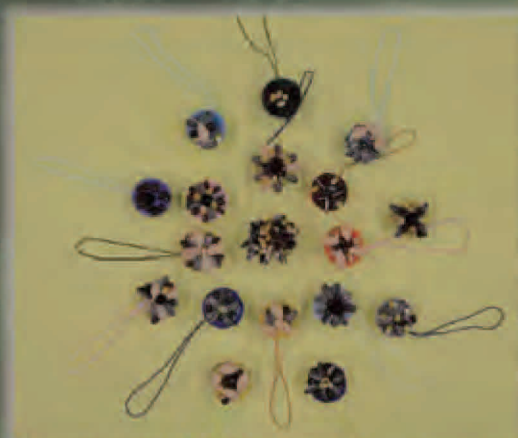




ひかり



向寒のアートワーク作品

2023年 リハちゃんカレンダーができました！

来年2023年(令和5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1Fロビー及び福祉センター1Fロビーに設置しますので、ご自由にお持ち帰りください。



寄贈のお礼

あたたかいご芳志をありがとうございました。
富田 紀久子 様 (高松市)

成人支援施設のご利用は

お問合せ
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。
お気軽にお問合せください。

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っています。集めています。

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。

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

“老眼”のおはなし

かがわ総合リハビリテーション病院 眼科医長 星川 じゅん 医師

よく、目の構造はカメラに例えられます。カメラのレンズは目の水晶体に、フィルムは網膜に相当します。本やスマホを見る時は、水晶体が厚みを変えてピントが合うように(よく見えるように)調節するのですが、水晶体は加齢とともに硬くなってピント合わせができなくなってきます。これを“老眼”といいます。

●老眼はいつからおこるの？

水晶体は年齢とともに硬くなってきますが、「文字が読みにくい」など自覚症状が出てくるのは45歳前後が多いです。因みに、私は35歳ぐらいから老眼の自覚がありました！文字の読みづらさではなく、“眼精疲労”という症状で気づきました。

●近視の人は老眼にならないって本当？

近視の人も老眼になります。例えば、両眼とも1.0以上見える眼鏡をかけている人が、その眼鏡を掛けてスマホの文字が見えづらいと感したら、それは老眼です。眼鏡をはずして見るか、あるいは度数の弱い眼鏡にすると、スマホの文字は見えやすくなります。老眼が始まっても、近視の人は眼鏡をはずせば近くは見えるので、老眼にならないと勘違いしている人が多いです。

●老眼鏡を掛けたら老眼が進むの？

老眼鏡をしてもしなくても同じように老眼は進みます。60歳ぐらいまでは年々進むので50歳を過ぎる頃には2~3年ごとぐらいに老眼鏡の度数を変える必要があります。

パソコンや書類が見えにくいと、集中力やパフォーマンスも低下します。我慢せずに目に合った眼鏡を掛けることをお勧めします。



保険証 2年たったら おしマイナ！ (東京都霞が関 今度デジタル大臣)

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。

外来診療日一覧

令和4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	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	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/ 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



＜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。

※ 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。

予約 ☎ 087-867-6008 無料大駐車場完備
お問合せ <http://www.kagawa-reha.net/hospital.html>

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》

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



副看護・療育部長 外来担当 武市 朱実

日本感染症学会は、2022～2023シーズンは「インフルエンザ流行の可能性が大きい」としています。コロナ渦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にも注意が必要です。

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が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。(予約不要)

- ※ 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。

あたりまえの更衣～リハビリの第一歩～



リハビリテーション部 作業療法士 横手 祐樹

日増しに秋の深まりを感じるとともに、衣替えの季節になりました。

休みの日に何もせず、寝巻のままで過ごしていませんか？それが毎日になると体がなまってしまいます。病気や怪我により手足が不自由になると着替えがより億劫になりますが、一日のめりはりを作る上で着替えは大切な日課となります。

着替えには座ったり、立ち上がったり、手足は勿論、全身の動作が必要であり、寝たきり防止の第一歩となります。更衣の中で特に難しいとされるのは両手の協調性が必要なボタン留めとされています。そこで、加齢による手先の不器用さ、視力の低下、手の不自由さを患っている方々に対するボタン留めの代わりとなる工夫を紹介します。

「ボタンの裏側にマジックテープを付ける」というものです。これにより、ボタンはデザインとなり、衣類を合わせて押さえるだけで着衣が可能になります。これは袖のボタンにも応用できる上、自宅でも簡単に取り付けができ、コストもお安く準備することができます。

ボタン留めに困っている方は是非とも試していただき、1日1回の更衣の機会を大切にしてもらいたと思います。



福祉センターからのお知らせ

※できる限りの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



2022年度スポーツ・文化教室 参加者大募集 11月1日～
後期教室からピックアップ!他にも各教室を開催。詳しくはHPやQRコードからご確認ください。

身近な地域でスポーツを始めたい方大募集

三豊市・観音寺市・坂出市・丸亀市・東かがわ市・小豆島・綾川町

障害のある方とご家族・介助者の方対象のスポーツ教室です。

教室	開催日と回数	時間	場所
三豊市 楽しくスポーツ教室	11月19日(土)～(残り5回)	14:00～15:30	高瀬町体育館他
観音寺市 わくわくスポーツ教室	12月3日(土)～(残り3回)	14:00～15:30	観音寺小学校他
坂出市 スポーツ教室	12月18日(日)～(3回)	14:00～15:30	坂出市民体育館他
丸亀市 笑顔でスポレク教室	11月19日(土)～(残り2回)	10:00～11:30	ひまわりセンター他
東かがわ市 みんなでわいわいスポーツ教室	11月26日(土)～(残り5回)	10:30～12:00	白鳥中央公園 体育館他
小豆島でポッチャ体験	1月9日(月・祝)～(3回)	13:00～14:30	土庄町総合会館 (フレトピアホール)
綾川町でポッチャ体験	2月4日(土)(1回)	14:00～15:30	綾川町綾上B&G海洋 センター体育館

講座名	フットサル教室
コメント	初開催!!技術レベルに応じたプログラムで行います。3月5日(日)のフットサル交流大会への出場を目指しましょう。
開催日	12月4日、1月15日、2月12日(日曜日)
回数	計3回
時間	10:00～11:30
場所	高松市立東部運動公園フットサル場
対象者	バランスのとれた走行が可能な障害のある方(中学生以上)
定員	20名
指導者	フットサルクラブAzul Ballena FC 監督 馬場 裕太郎 氏、福祉センター体育指導員
参加費	一人500円

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」を同時に働かせるプログラムを、楽しんで行いましょう!
開催日	①12月1日 ②12月13日 ③1月10日 ④1月31日 ⑤2月2日 ⑥2月14日 ⑦3月2日 ⑧3月14日(火曜日・木曜日)
回数	8回(どの回からも参加できます)
時間	13:30～15:00
場所	第2研修室、AV会議室
対象者	障害のある方及びそのご家族
定員	5名程度
講師	福祉センター療法師、地域支援員
材料・資料代	資料代等として100円程度必要
備考	○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。 ○申込書に初回参加希望日をご記入ください。

講座名	園芸サロン
コメント	ミニミニガーデンに季節の花が咲くように種や苗を植えて、楽しんで花や植物を育てましょう。
開催日	①12月9日 ②12月23日 ③1月13日 ④1月27日 ⑤2月10日 ⑥2月24日 ⑦3月10日 ⑧3月24日(金曜日)
回数	8回(どの回からも参加できます)
時間	13:30～15:00
場所	コミュニティー広場内ミニミニガーデン、研修室他
対象者	障害のある方及びそのご家族
定員	6名程度
講師	HTプランニング株式会社 山田益生氏、福祉センター療法師等
備考	○活動日は、タオル、手袋、水分摂取のための飲み物等ご持参ください。 ○花はご希望があればお持ち帰りいただけます(費用は別途必要です)。

くらし快適セミナー住宅改修編報告(10月1・2日実施)
住宅改修に関する理解と連携 ～初めの一步～



講師 谷口昌宏氏(住まいと介護研究所所長、理学療法士)
参加者 PT・OT、ケアマネ、福祉用具専門相談員、保健師等の28名



1日目は、加齢や障害により起こる住宅での困り事に対して適切な支援ができるよう、専門職を対象に住宅改修に関するセミナーを開催しました。福祉用具の選択の仕方や効果的な活用について事例を交えて講師より熱くお話がありました。2日目は、建築士による住まいの相談会で4組のご参加がありました。両日ともに、参加者から「福祉用具についてさらに学びたい」「改修を考えるヒントをもらえた」とご好評をいただきました。アンケートのご意見をもとにさらに充実した福祉用具でくらし快適セミナーを来年2月頃に予定しています。お楽しみに!

クリスマス会開催予定のお知らせ

今年のリハビリセンタークリスマス会は、令和4年12月24日(土)午後開催予定です。新型コロナウイルス感染状況等により開催自体を含め検討中です。



詳しくは11月以降の当センターホームページでお知らせします。

覚えてる? 落ち葉で焼き芋 あの実顔(多肥上町 令和では公害やろ)

ニュースでの「元気ですか!」に 黙とうを(新日本 燃え尽きた岡魂)