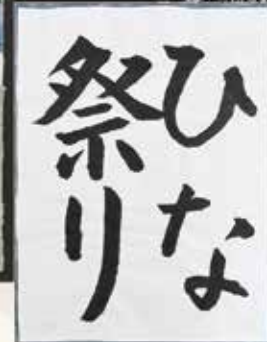




ひかり



成人支援施設 早春のアートワーク作品

令和6年5月1日(水)
リハビリテーション福祉センター
温水プール OPEN!!

当センタープールは、誰もがご利用いただけるように、屋内にあり、施設内はバリアフリーとなっています。プール水温も温かく、運動量の少ない方でもご利用しやすくなっています。初めての方には、スポーツ指導員がご説明いたしますので、安心してご来館ください。開館期間は5月1日～11月30日までの期間限定です。皆さまのご利用をお待ちしております。

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・木村
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」ではご感想・ご質問やリハセン流(川柳)を募集しています。

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。

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



病院からのお知らせ

あなたが近い将来、脳梗塞や心筋梗塞になる確率は？



かがわ総合リハビリテーション病院 副院長 田中 哲也 内科医師

どうみやくこうかせいしっかん

人生100年時代、命に大きな影響を及ぼす2大要因としての“がん”と“動脈硬化性疾患”。ますますその対策が重要になっています。特に動脈硬化については、かつては加齢によって発症する仕方ない病として成人病と言われてきましたが、今ではある程度、生活習慣によって予防や修正が可能であることがわかっています。

のうこうそく しんきんこうそく

その動脈硬化の成れの果てである脳梗塞や心筋梗塞は、ある日突然発症します。自分が発症する危険性がどのくらいあるのか、知りたいと思いませんか。もちろん神様でもない限り、明日のことは誰にもわかりません。

しかし、天気予報のように「10年以内にあなたが脳梗塞や心筋梗塞になる確率は〇〇%ですよ」と、教えてくれる便利なアプリがあるのをご存じですか。日本動脈硬化学会がホームページで公開している【これりすくん】です。某ネット保険ではないですが、年齢、性別、喫煙習慣、血圧、コレステロール値を入力するだけで、あっという間に次の3点を教えてくれます。

- ① 発症リスクが高い、低い
- ② 10年以内の動脈硬化性疾患（脳梗塞や心筋梗塞）の発症確率
- ③ 同年齢・同性の中で自分がリスクの低い人と比べて何倍危ないのか



ただ残念なことに、一度でもなったことのある人や糖尿病の方はリスクがより高いということで、【これりすくん】は相手にしてくれません。

これりすくん
(Web版)



でも、そんな方には、心血管病のリスクを教えてくれる便利なツールがあります。福岡県の久山町で長年おこなわれている生活習慣病の研究結果をもとに開発された

【ひさやま元気予報】です。こちらは【これりすくん】より入力項目が多くなりますが、性別、年齢、身長、体重、腹囲、血圧、高血圧の有無、HbA1c、空腹時血糖、コレステロール値（HDL-C、LDL-C）、糖尿病の家族歴、喫煙本数（本/日）、運動習慣の有無を入力すると糖尿病や心血管病のなりやすさ、5年後や10年後の発症確率〇〇%、血管年齢などを教えてくれます。

ひさやま
元気予報



これらは現在の自分の状態だけでなく、もし体重を2kg減らしたら…、もしタバコを止めたら…、LDLコレステロールが30下がったら…など気軽にシミュレーションをおこなうことができます。こうなれば、どのくらいリスクが下げられるのかがすぐわかる点が便利です。

気になる方は是非お試しください（もちろん無料です）。



外来診療日一覧

令和6年3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		戸田 <small>(交代診療)</small>	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 予約制	河田	難波/松岡	難波/小谷野 河田・新患 予約制		
整形外科	中塚		高橋		木下	手術	宮地	装具診	千田	
脳神経外科			河井			河井・ 丸尾 <small>(交代診療)</small>	河井		丸尾	
リハビリテーション科	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制
眼科	星川	予約診		星川	L.V	予約診	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1のみ香大						
歯科	伏見	伏見 大林	伏見	伏見	伏見 竹山	伏見 中井	伏見 松尾	伏見(全麻) 伏見 三宅	伏見(全麻) 伏見	

<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。

※ 変更の場合がありますので、お電話でご確認ください。

予約お問合せ

☎ 087-867-6008

<https://www.kagawa-reha.net/hospital.html>



無料大駐車場完備

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》

リハビリセンターからのお知らせ

かがわ高次脳機能障害支援センターの役割について

かがわ高次脳機能障害支援センター 支援コーディネーター 松村 志穂子

平成19年度から香川県の委託を受けて設置してきた高次脳機能障害相談窓口が、令和5年11月に「かがわ高次脳機能障害支援センター」となりました。名称が変わっただけではなく、より支援が充実するように専従の支援コーディネーターを配置することとなりました。また、支援コーディネーターだけでなく、医師や看護師、言語聴覚士、作業療法士、成人支援施設職員、福祉センター職員が協働して支援を考える体制となりました。

かがわ高次脳機能障害支援センターでは様々なご相談をお受けします。入院中や退院後間もない時期にご相談される方だけではなく、10年経って初めてご相談される方もいらっしゃいます。ご自身が受けることのできる制度や支援を知らないことや、ご自身で症状に気づきにくい障害のため、ご相談に至らないことがあります。

そのため、高次脳機能障害の普及啓発もセンターの大きな役割となっています。ご家族や職場



の方、地域の皆様が高次脳機能障害とその相談窓口を知ってくださっていただければ、スムーズなご相談に繋がるのではないかと考えています。個別相談だけではなく、講師派遣もおこなっておりますので、この広報誌をお手に取ってご覧いただいている皆様にも是非活用していただきたいと思えます。

かがわ高次脳機能障害支援センター

「これって高次脳機能障害の可能性があるので
は?」「どう対応するのが良いの?」など、気になることがあればお気軽にご相談ください。



子どもの食事の発達と支援



リハビリテーション部 作業療法士 伊藤 由貴奈

食事動作は手づかみ食べから始まり、スプーン、お箸と発達していきます。手づかみ食べは、口の位置や手元から口までの距離感を学ぶことができ、スプーンなどの道具を介してもスムーズに口元へ運ぶことに繋がります。また、手づかみ食べは、食べ物をつぶさないように持つなど、手先の力の調整にも繋がります。たくさん経験させてあげましょう。次に、スプーンの持ち方は、全部の指で持つ、親指・人差し指・中指の3本で持つなど、手首や指先の発達に合わせて変化していきます。スプーンが3本の指で上手に操作できるようになってきたら、お箸に進みます。

お箸の練習では、トングなどの道具を使って物をつまんだり、お箸を1本だけ持って指で上下に動かしたりして、動作を少しずつ練習してみましょう。

また、環境を整えることも大切です。椅子は、足がしっかりとつく高さになると、姿勢が安定し手が使いやすくなります。お皿は縁が高い方がすくいやすいのでおすすめです。

お子さんが楽しく食事ができるように発達に合わせて道具や環境を整えてみてください。



人志
知れず
準備進める
訴訟はまだ(兵庫県尼崎市 休止DX)

大発見!
ダイハツ
長きにわたる
不正試験(大阪府池田市ダイハツ町 顧客との衝突不可避)

福祉センターからのお知らせ



最新情報はココ！

お申込み
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

2024年度 スポーツ・文化教室 参加者大募集 3月1日～申込受付開始

講座名	水泳教室	講座名	パソコンサロン
コメント	「プールで歩いてはいたけれど、泳げたらいいな」という方におすすめ。楽な泳ぎ方をお教えします。	コメント	絵を自分で選んでカレンダーを作ったり、知りたい情報へのアクセスの仕方を学んだり、パソコンを活用してみましょう！
開催日	5月21日、5月28日、 6月4日(火曜日) 10:00～11:30 各1回	内容	①カレンダーづくり ②ウェブ検索 ③PowerPointを使っての自己紹介動画
場所	福祉センター プール	開催日	①4月13日 ②5月11日 ③6月8日(第2土曜日) 10:00～12:00 各1回
対象者	障害のある方 (小学4年生以上) 8名	場所	就労訓練室
締切	5月7日(火曜日)	対象者	障害のある方 8名
講師	公認パラスポーツ指導員 梶原 里保 氏、 福祉センター体育指導員	講師	株式会社ビットコミュニケーションズ 山下 有美 氏
参加費	無料	ボランティア	福祉センター ITサポーターのみなさん
		材料費	100円程度
		備考	○ 申込書に参加希望日の番号(複数可)を記入下さい。 ○ マウスやキーボードが使いにくい…など不安がある方は職員にご相談下さい。

第23回全国障害者スポーツ大会「2024SAGA全国障害者スポーツ大会」の選考会について

上記の大会が10月26日(土)～10月28日(月)の3日間で開催されます。大会に出場するには、下記の派遣選手選考会に参加し、選考委員会より選出される必要があります。本大会の目的は、パラリンピックなどの競技スポーツとは異なり、障害のある方の社会参加の推進や、国民の障害のある方への理解を深めることです。競技歴の浅い方、初めての方にもチャレンジしやすい大会です。

【種目及び参加できる障害区分/開催日/場所】

ボウリング(知的)	4月21日(日)	太洋ボウル
卓球(身体・知的・精神)	5月6日(祝・月)	かがわ総合リハビリテーション福祉センター(体育館)
水泳(身体・知的)	5月12日(日)	香川県立総合水泳プール
ポッチャ(身体)	5月12日(日)	宇多津北小学校(体育館)
アーチェリー(身体)	5月19日(日)	かがわ総合リハビリテーション福祉センター(アーチェリー場)
フライングディスク(身体・知的)	5月19日(日)	かがわ総合リハビリテーション福祉センター(グラウンド)
陸上(身体・知的)	5月26日(日)	屋島レクザムフィールド(高松市屋島競技場)

【締切日】令和6年4月4日(木)
※関係機関から県障害者スポーツ協会への提出締切日

【申込み】
所定の様式でお住まいの各市・町福祉担当課まで

【問合せ先】
香川県障害者スポーツ協会
TEL 087-867-7687



「地域スポーツ教室参加者募集」×切：各教室初回の2週間前

障害のある方とご家族・介助者を対象とした教室です。身近な地域でスポーツを楽しみましょう。定員を超えた場合は、各市にお住まいの方を優先します。

- 三豊市楽しくスポーツ教室
日時 毎月第3(土) 14:00～15:30
場所 高瀬町体育館 他 定員 25名
- 観音寺市わくわくスポーツ教室
日時 5/25、6/22、7/27(土)他 14:00～15:30
場所 観音寺小学校 他 定員 20名
- 坂出市スポーツ教室
日時 5/26、6/23、7/14、10/27、12/15、1/26(日)
14:00～15:30 場所 坂出市立体育館 他 定員 15名
- 丸亀市えがおでスポレク教室！
日時 7/20、8/17、9/21、10/26(土)
※11/10(11月のみ日) 10:00～11:30
場所 ひまわりセンター 他 定員 15名

福祉用具展示相談「くらし快適館」NEWS



セミナー・体験会報告
自動車運転再開支援 ～脳血管障害を中心に～

協力企業：ミクニ・ライフ・オート四国代理店 高橋石油株式会社、
フジオート四国代理店 株式会社TsuNaGu
令和6年2月3日のセミナーでは、当センターの作業療法士から、支援の取り組みや制度などについて、事例を交えながら紹介させていただきました。セミナー・体験会ともに協力企業様からは、ハンドルの巡回装置や車いす収納装置などの紹介がありました。参加者からは、「実物に触れて、運転の様子を見られたことが良かった」「運転再開に多くの支援が必要なおとろいた」などご好評をいただきました。

ASSISTEPアシステップ
一階段補助手すりのご紹介

福祉先進国ノルウェーで、階段移動を安全におこなうことを目的に開発されました。前方にハンドルがあることで、階段を上り下りする際には体がまっすぐ前を向き、姿勢が安定します。また階段を下りる際は転倒を防ぐことができます。ぜひ福祉センターロビーへ見に来てください。協力：大同工業株式会社



保証 まだまだ使えず おしマイナ(東京都霞ヶ関 公務員利用率4%)

かなしいの？ 不倫疑惑で ミス日本(ウクライナ 用心するのはカロリー)