



ひかり



成人支援施設 秋のアートワーク作品

寄付のお礼

あたたかいご芳志をありがとうございました。

R7.7.14 有限会社 峯食糧販売所 ・車いす 2台
R7.9.10 大場 照弘様 ・血圧計 3台 ・体温計 3本 等

工事のお知らせ

令和7年秋以降、西病棟の空調改修工事を予定しております。利用者の皆様には、騒音など大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



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

就労移行支援 担当/佐々木

※見学もできます。お気軽にお問合せください

2026年リハちゃんカレンダー製作中！

来年2026年(令和8年)のリハちゃんオリジナルカレンダーを製作中です。11月下旬ごろ病院1Fロビー及び福祉センター1階ロビーに設置しますので、ご自由にお持ち帰りください。

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ご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。

かがわ総合リハビリテーションセンター/「ひかり」編集部/水田
高松市田村町114 TEL:087-867-6008

✉: koho@kagawa-reha.net



病院からのお知らせ④



腰痛と姿勢について



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

■ 腰痛と姿勢の関係性 ■

腰痛と姿勢には密接な関係があります。特に、デスクワークなどで長時間座る機会が多い方は、正しい姿勢を意識することが腰への負担を減らす上で重要です。悪い姿勢を続けると、背骨のS字カーブが崩れ、筋肉が緊張して疲労が蓄積しやすくなります。

■ 良い姿勢とは ■

良い姿勢とは、立っているときに耳たぶ、肩の先端、股関節の付け根、膝関節の前部、外くるぶしが一直線になる状態を指します。座っている場合は、顎を軽く引き、背筋を伸ばし、腰と足の付け根が直角になるように深く座ることが推奨されています。

■ 避けるべき悪い姿勢 ■

代表的な悪い姿勢としては、猫背、背もたれに強く寄りかかる、腰を反らしすぎるといったものがあります。これらは腰に負担をかけ、腰痛の原因となる可能性があります。

■ 日常生活での注意点 ■

・ 長時間の同じ姿勢を避ける：

30分に1回は体を動かしたり、腰を回したりするストレッチを取り入れましょう。

・ 不自然な体勢を避ける：

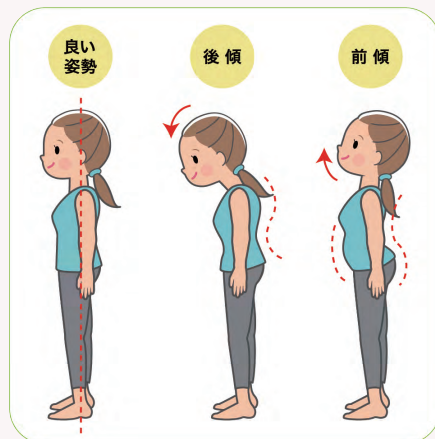
中腰や前かがみなど、腰に負担のかかる不自然な姿勢はできるだけ避けるようにしましょう。

・ 急な動作を避ける：

腰のねじりや急な動きは避け、動作時には視線も動作に合わせる習慣をつけましょう。

■ 腰痛予防のための運動 ■

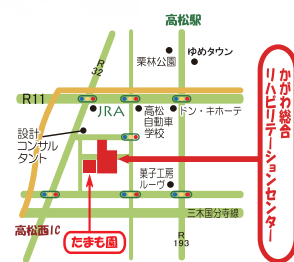
腰を支える筋肉を強化し、柔軟性を高めるストレッチは、姿勢の改善にも効果的です。ただし、強い腰痛がある場合は、無理をせず体操を控えるようにしてください。



外来診療日一覧

令和7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	交代診療		豊田		戸田/豊田 (週替わり)		田中		田中	
小児科	1診	難波(新患)		難波	難波		難波	難波		
	2診	川崎/下野	川崎(新患)	川崎	松岡	松岡(新患)	川崎	小谷野	小谷野(新患)	
	3診				串田 (第2・第4)	串田 (第2・第4)	河田	河田(新患)		
整形外科	中塚	書類診	高橋		木下	手術	宮地	装具診	千田	
脳神経外科			河井			河井/丸尾 (週替わり)	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		星川		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 田所	伏見 田所 大林	伏見 田所	伏見 田所	伏見 竹山	伏見 中井	伏見 田所 (全麻)	伏見 三宅 田所	伏見 田所 (全麻)	伏見 田所



<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》

病院からのお知らせ②

いびきのお話



看護・療育部 看護師 大島 万里子

いびきとは、睡眠中の気道に空気が通る時に気道壁が振動して出る音のことです。

仰向けに寝ていると喉の奥にある舌やのどちんこ等が重力で下に沈み気道を狭くします。また、睡眠中は気道の周りの筋肉が緩むため、それも気道を狭くする原因となります。そのような理由からいびきが起きます。それ以外でも骨格の影響や脳の病気の影響で起こることもあります。

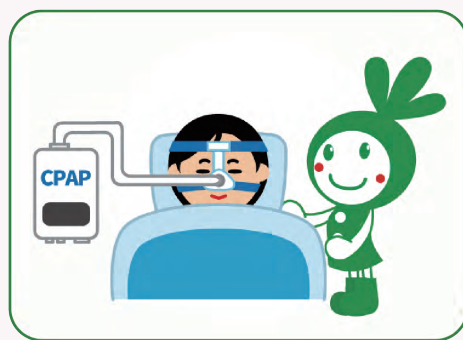
気道が狭くなってしまうと呼吸が浅くなる「低呼吸」状態になることがあります。また、一時的に気道がふさがってしまうと呼吸が止まってしまう「無呼吸」状態となります。

睡眠中に無呼吸状態になると息が苦しくなって目が覚める途中覚醒が起こります。呼吸が止まる、途中覚醒するというサイクルを一晩のうちに何度も繰り返してしまう状態を「睡眠時無呼吸症候群」と言います。昼間に強い眠気が出る、家族に寝ている時に呼吸が止まっていると言われた経験がある人は、睡眠時無呼吸症候群の可能性がありま

睡眠中に無呼吸が起こると不足している酸素を取り込もうと一生懸命心臓が働き、心臓や血管に負担がかかってしまい、狭心症、心筋梗塞や高血圧という合併症を起こしてしまう可能性があります。また、突然死のリスクも上がってくると言われています。睡眠時無呼吸症候群は簡易な検査もあります。

正しく診断してもらい早めに治療を開始することでその後の合併症のリスクを下げる事が出来ます。

たかがいびきと放置せず、気になる症状がある方はかかりつけ医にご相談ください。



転倒予防と冬支度



リハビリテーション部 理学療法士 虎 あゆみ

朝夕の寒さが深まる11月、体がこわばりやすく転倒の危険が高まる季節です。

高齢者の転倒は骨折や長期の入院につながりやすく、今後の生活の質を大きく左右することがあります。転倒には、筋力の低下だけでなく、寒さによる血流不足や感覚の鈍さも関係しています。転倒を防ぐには、まず“環境を整えること”が大切です。

屋内では、厚手の絨毯やこたつ・電気毛布のコードなど、つまづきやすい物が増える季節です。端が捲れないよう固定したり、よく通る場所のコードは片付けるなどの工夫をしましょう。

また、スリッパは脱げやすく滑りやすいため、滑り止めのついた靴下や室内用シューズを利用しましょう。屋外では凍りやすい所は避け、歩幅を小さくして歩きましょう。

転倒防止対策
しましょう!



さらに“体の準備”も大切です。夜間や朝方は、温かい布団から出て寒い外気に触れることで、体がこわばりやすくなります。立ち上がる前に、布団の中で手や足をゆっくり動かしましょう。血流が良くなり、体のこわばりが軽減され動きやすくなります。日中は散歩や体操を行い、筋力を保つことも大切です。

小さな工夫の積み重ねが大きな事故を防ぎます。転倒予防を心がけ、安心安全な冬を過ごしましょう。

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

クリスマス会のご案内

歌やダンスを聴いて・観て・歌って・踊って、
みんなでクリスマスを楽しみましょう！

日 時 12月20日(土)13:30~15:00(予定)

場 所 福祉センター研修室

出演者 「音楽教室パレット」「鎌倉バンド」
「キッズダンス」「ハッピーコーラ
ス」「ゴールドダスト」「リトルダン
サーズ」「高松スマイルヘルマンハー
プの会」



詳しくはホームページ、チラシでご確認ください

クリスマスリースづくり

“私らしいクリスマスリース”で、家族の団らんを
飾りましょう！自分や大切な人へのプレゼントに
是非どうぞ！！

日 時 12月4日(木)10:00~12:00

場 所 第2研修室

対 象 障害のある方及びそのご家族

定 員 8名

講 師 HTプランニング株式会社
山田 益生 氏

材料費 1,000円



第11回三豊市パラ卓球大会
第10回三豊市卓球バレー交流大会

日 時 12月13日(土)12:00~16:30

場 所 三豊市総合運動公園体育館

内 容 ①卓球 ②卓球バレー

対 象 ①障害のある方(小学4年生以上)
②どなたでも

定 員 ①50名

②10チーム

締 切 (個人申込み可)

参加費 11月29日(土)

①②ともに500円/人



車いすラグビー体験会 in 香川

車いす同士のタックルなど激しいコンタクト
プレーにも耐えられる頑丈な競技用車いすと
丸い専用球を使用し、巧みな車いす操作でト
ライを狙う競技です。車いすラグビーを見て
知って、体験してみませんか。

日 時 12月7日(日)14:00~16:00

場 所 福祉センター 体育館

対 象 車いすラグビーに興味関心がある
方(障害の有無は問いません)

定 員 20名

締 切 11月23日(日)

主 催 (福)高知県社会福祉協議会

協 力 高知県車いすラグビーチーム
「freedom」、福祉センター

参加費 無料

福祉用具展示相談「**くらし快適館**」NEWS
企画展「**アバターロボットを体験しよう!**」の報告

10月6日(月)~10月12日(日)でくらし快適館
企画展を開催しました。

「テレビを観て」「チラシをみて」「知り合い
の人に教えてもらって」といった様々なきっか
けで、開催期間中に延べ300名を超える方々
のご参加をいただきました。

「OriHimeは知っていたけど実際に見たのは
初めて。体験できてよかった」「LOVOTはか
わいい。家族の癒しになる」「ロボットがいろ
いろと進化していることが分かった」等、たく
さんの感想をお聞きすることができました。



みなさん、ロボッ
ト達に会いにき
てくださいあり
がとうございま
した。



次回の企画展は、
来年2月頃に開
催予定です。

