

---

# リハビリテーション天草病院だより

---

2026年 1 月

No. 117



発行 埼玉県越谷市平方343-1／(医)敬愛会広報委員会

---

## 次なる50年へ向けて

医療法人敬愛会 理事長・院長 天草 弥生



新年明けましておめでとうございます。

昨年、当院は創立50周年という記念すべき節目を無事に迎えることができました。半世紀という長い年月、地域のリハ

ビリテーション医療を支え続けてこられたのは、ひとえに地域の皆様の信頼と、歴代の先人たちの努力があったからに他なりません。心より感謝申し上げます。

そして今年、私たちは51年目という、次の半世紀に向けた「最初的一步」を踏み出します。この新たなスタートラインに立つ今、私が心の底から強く感じていることは、「当院の宝は、職員一人ひとりである」ということです。

リハビリテーションの現場は、決して楽な仕事ではありません。患者さんが再び自分の足で立ち、住み慣れた家へ帰り、自分らしく生きるまでの道のりには、多くの困難が伴います。その過程で、患者さんの心に寄り添い、わずかな変化を見逃さず、チーム一丸となって情熱を注いでいるのは、機械でもシステムでもなく、「人」の力であり心です。

職員の皆さんの笑顔が患者さんの希望となり、その専門性が患者さんの可能性を引き出し、優しい言葉が患者さんの勇気となります。どれだけ最新の設備を整えようとも、そこに人の「心」がなければ、真のリハビリテーション医療は完結しません。

50年、振り返ればそこには、どんな困難な時も足を止めず、誠実に職務を全うしてくださった職員皆さんの姿がありました。この半世紀の歴史は皆さんの献身的な努力の集積です。その重みを今さらながら再認識し、皆さんと共に歩んでこられた幸運に、深い感謝と敬意を捧げます。

職員の皆さんが、心身ともに健やかで、プロフェッショナルとしての誇りを持って働き続けられる環境を整えること、これが院長である私の重要な使命の一つです。挨拶を欠かさずお互いを尊重し、助け合い、認め合える組織文化をさらに深めてまいりたいと思います。職員の皆さんが「この病院で働いていてよかった」と心から思えることが、結果として患者さんへの最高の医療サービスへと繋がると信じています。

リハビリテーションの語源は「再びふさわしい状態にする（Re-Habilis）」ことです。これは患者さんだけではなく、私たち組織にも言えることです。時代の変化に合わせて、私たち自身も常にアップデートし続けなければなりません。しかし、どれほど時代が変わろうとも、「人が人を救う」という医療の本質は変わりません。

次なる50年へ向け、私どもは技術の研鑽はもちろんのこと、これまで以上にあたたかく、患者さん、ご家族、職員、関わるすべての「人」を大切にする病院を目指してまいりたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 未来げんき健診のご案内

リハビリ部 地域リハビリ担当 阿部 高家

次の質問に、1つでも当てはまりますか？

- ✓ 転びやすくなった
- ✓ 食べる量が減った
- ✓ 手足が細くなってきた
- ✓ 半年前と比べてかたいものが食べにくくなった
- ✓ 最近、もの忘れが増えてきた
- ✓ 外出する機会が減った

これらは、単なる「年のせい」ではないかもしれません。

### 未来げんき健診とは

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。フレイルは、気づかずに放置すると、**転倒・骨折・入院・要介護状態**へとつながる可能性があります。一方で、**早い段階で気づき、生活や運動を見直すことで、元の元気な状態に戻ることも多い**ことが分かっています。

未来げんき健診は、未来の「げんき」のために、現在の身体や生活の状態を確認し、これからの対策を考える健診です。

冒頭のチェックリストに当てはまる方はもちろん、当てはまるものがなくても、**65歳以上で最近健康チェックを受けていない方**にはおすすめです。

### 未来げんき健診で行うこと

健診は**2回1セット**で実施し、1回目は表1の検査を行います。2回目では検査結果をもとに、今後気を付けるべきことについて、

院長・リハスタッフ等が丁寧にお伝えします。

表1. 1回目の受診での検査内容

- ・基本チェックリスト  
（生活状況のアンケート）
- ・運動機能検査  
（バランスや握力など）
- ・体組成検査（Inbody）
- ・血液検査



特に体組成検査では、筋肉量や脂肪量などを数値で把握し、フレイルやサルコペニア（筋肉量・筋力低下）の有無を確認します。

### 受診された方の声

「まだ大丈夫だと思っていましたが、数字で見て驚きました。今からできることが分かり、受けて良かったです。」（70代・女性）

### 実施概要

**実施日：**毎週月曜日 午後2時～

**完全予約制（少人数対応）**

**料金：**3,300円（税込・2回分）

ご予約・お問い合わせ先：048-974-1171

※お電話の際は「未来げんき健診の予約について」とお伝えください。

今できる元気づくりの方法を知り、未来の自分に元気を贈りましょう。この機会に、未来げんき健診をぜひご活用ください。



## 「雨天の霹靂」

春日部市 松田 純一

右脳視床出血。青天の霹靂。否、雨天での一瞬の出来事。いつものように社用車を運転して外出先から職場駐車場で降車した途端、全身から力が抜け、降雨の地面にへたり込んだ。ぎっくり腰か？と舌打ちした。私の異変に気付いて駆け付けた同僚たちに抱えられ、救急車へ。左半身から少しずつ感覚が消えていった。そう言えば、数日前から強い頭痛を感じていた。美酒美食を気取って、好きなものを好きなだけ食べ、好きなお酒を好きなだけ飲んできた生活。体力にも若さにも自信があった56歳。高血圧と診断されたのは30歳代後半の頃。処方されていた降圧剤は毎朝1回の服用だけでも関わらず、つい飲み忘れてしまうことが多くあった。慢性的な睡眠不足も影響していたのかもしれない。救急搬送された病院で直ぐにMRI検査となった。そっと左腕や左足に触れてみたが、叩いても抓っても何も感じない。棒のようになった自分の肉体の一部に驚愕した。この状態でこれから生きて行くのか？これ迄か？駆け付けた妻の顔が見えた。初めに怒声、次に号泣。私も泣きながら妻に、声にならない謝罪の言葉を何度も何度も繰り返した。これまで、かかりつけ医や家族の指摘も話半分に聞き流していた。その挙句の果てがこの有様と、ただ悔いるばかり。だがもう遅い。妻子と離れ、仕事も休職か……。家族が帰宅すると、病室の暗いベッドにポツンと一人、寂しさと不安に押しつぶされそうになった。いつまで続くとも知れぬ入院生活を思うと、朝まで泣き通した夜は一

度や二度ではなかった。しかし、今回のことがなければ、きっといつか、肝機能障害等を発症し、今よりもっと大変な事態になっていたかもしれないとも考え、これはもしや最悪の事態ではなかったのかもしれないという気持ちも頭を過った。「右脳視床出血」は、感覚や身体への指示神経に影響を及ぼす。私は「左片麻痺」を授かった。「一度ダメージを負った脳細胞は二度と回復することはない」との医師の言葉に落胆の涙が溢れた。「しかし、人間の脳は優秀で、失われた脳機能を見つけると、新たな神経回路を作り出す」との言葉に今度は希望の涙が溢れた。急性期の病院では翌日からリハビリが開始された。一夜明けると、手足が少しずつ動き始め、小さな課題に一つひとつ挑戦していった。約3週間が経ち、左手は500mlペットボトルを持ち上げられるようになり、左足もぎこちないながら杖歩行が出来るようになった頃、天草病院への転院が決まった。お世話になった療法士さんは「天草病院は有名な療法士さんがいて、リハビリ専門の病院なので、退院を焦ることなく、在院できる日数の限り、しっかりリハビリを受けてきてくださいね」と送り出してくれた。そして天草病院での本格的なリハビリが開始され、リハビリの内容も時間も大幅に充実していった。天草病院には「あきらめない」の標語が掲げられている。医師、看護師、療法士等、医療スタッフは200人以上の総勢らしい。患者もその家族もリハビリ病院への期待は大きい。今後の人生がかかっている。患者も家族も真剣だが、病院スタッフの真剣さも伝わってくる。リハビリ計画、今日の目標や施術内容、回復の具合や見通し等、患者は遠慮も容赦もないから何でも聞く。療法士は皆、患者の声や要望、質問にきちんと耳を傾けてくれ、しっかりと返答してくれる。簡単な自主トレのアドバイスやアイデア等も

提供してくれるので、一人の時間でも回復に励める。療法士以外のスタッフもリハビリを手伝ってくれ、励ましの言葉で接してくれる。調理スタッフは、適切な温度で食事を提供してくれ、いつも作りたての様にホカホカだ。管理栄養士さんは、患者一人ひとりに食事の感想やメニューのリクエストまで尋ねてくれる。私はまだリハビリの最中。三歩進んで二歩戻るような進歩だが毎日確実に一歩ずつ良い変化と回復を実感している。元通りの生活を目指す私のリハビリは現在、杖なしの歩行や階段の昇降にも取り組んでいる。左手腕にはまだ強い痺れが残っているし、他にも課題はあるものの、全快の退院日に向かって「あきらめない」リハビリは続く。

＊患者様は歩行可能な状態に回復し、令和7年8月、ご自宅に退院されています。

(投稿日 令和7年6月7日)

## 「とてもうれしいお言葉」

春日部市 川島 栄治

先ず、リハビリテーションと云っても、言語聴覚療法士（ST）、作業療法士（OT）、理学療法士（PT）と細かく分かれていることに驚きました。

私は、下垂体の手術をした後にリハビリテーション天草病院に転院させて頂きました。手術後の長い車椅子生活の影響で、特に下半身の筋力低下と肩の運動障害が出ていたので、この点についてのリハビリをして頂きました。さすがスタッフの方は皆さんプロでした。私へリハビリについての説明をして頂いている時に、〇〇筋が硬直している、〇〇筋の筋力が衰えている等の専門用語が飛び交います。また、筋肉はそれぞれが連携しているので、肩だと背中や腕へとつながっていき、下半身

だと腰や太もも、膝や足首へつながっている、といったことを分かりやすく説明して頂きながら、細かいところまで見て頂きました。手術をした病院から転院する時に、リハビリ病院はスパルタだと聞いていましたが、こちらに来てみると実際はみなさん優しく、リハビリのスタッフだけでなく、看護師や介護士の方々も非常に親しみやすく、フレンドリーで楽しく入院生活が送れました。

入院してから約3ヶ月が経ち、退院の日が近づいてきたある日、自宅へ退院した後の生活への不安から泣いてしまうこともありました。そんな私に対して、あるスタッフの方は、担当は自分じゃない方が良いのではないかと云うようなことを言われたことがありました。ですが、次の日にまた私のところへ来て、最後まで私に担当させてくださいと言って頂きました。そのような私に最後まで担当すると行って頂き、大変うれしくありがたいお言葉でした。

約4ヶ月の入院生活となりましたが、スタッフの皆さま、本当にありがとうございました。＊患者様は歩行可能な状態に回復し、令和7年11月、ご自宅に退院されています。

(投稿日 令和7年11月27日)

## 感謝の声（投書箱より）

祖母がお世話になりました。スタッフの皆様に変えて頂き、ADLも大幅に改善されました。高次脳機能障害で指示が通りにくかったり、我儘を言ったりして皆様に困らせたことと思います。根気強く、優しく接して下さり穏やかに過ごせていたと思います。本当にありがとうございました。

(2階病棟 入院患者様のご家族より)

# フレイル予防のための介護予防事業について

リハビリ部 地域リハビリ担当 小澤 真美子

## 全国的なフレイル予防の動向

近年、高齢化の進展に伴い、「フレイル(虚弱)」対策が全国的な重要課題となっています。フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、要介護状態へ移行しやすくなる中間段階を指しますが、適切な介入により**予防・改善が可能**であることが特徴です。

国は、介護予防・日常生活支援総合事業を中心に、運動・栄養・社会参加を柱としたフレイル予防の取組を推進し、専門職の関与による重層的な支援が各地で展開されています。

## 越谷市での取組

越谷市では、地域特性を踏まえた多様な介護予防事業が展開され、当院の職員も関与しています。

### ①通所型サービスC

3か月間集中的に専門職が関わり、運動機能や生活機能の改善を図るものです。市内で2箇所のみ会場があり、当院はその一つに指定されています。



### ②自立支援型ケース検討会議

市内の専門職団体が助言者として参加する会議で、利用者本人の「できること」「やりたいこと」に着目した支援方針を検討しています。介護サービスに頼りきるのではなく、自立を支える視点を共有する場となります。

### ③介護予防リーダー養成講座

住民主体の介護予防を支える「通いの場」の立ち上げから継続運営までを支援するもので、地域内に介護予防の担い手としてリーダーを育成し、継続的な活動につなげることを目的としています。

### ④専門職の介護予防出張講座

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士などの専門職が地域に出向き、運動・耳の聞こえ・栄養などに関する講座を行い、住民の理解と行動変容を促しています。

### ⑤自宅でできる介護予防体操

柔軟性向上のための「越谷リセット体操」と、筋力強化のための「越谷マッスルセブン」を作成しました。どちらも日常生活に取り入れやすい内容で、外出機会が少ない方にとっても、フレイル予防に寄与しています。



越谷リセット体操  
(リーフレット)



越谷マッスルセブン  
(リーフレット)



越谷リセット体操  
越谷マッスルセブン  
(動画)

## まとめ

フレイル予防・介護予防には、体操や講座、通いの場、医療・介護サービスなど、さまざまな選択肢があります。大切なのは、画一的にサービスを当てはめるのではなく、ご本人の状態や生活背景に応じて、**多職種が連携しながら適切なサービスを選定していく**ことです。地域全体で支える介護予防の取組が、住み慣れたまちで自分らしく暮らし続けることにつながっていきます。

## 在宅生活をずっと続けるために～老健をパートナーに～

介護老人保健施設シルバーケア敬愛 入所部長 村木 恵子

「施設入所」と聞くと、どのようなイメージをお持ちになるでしょうか？多くの方がご自宅での生活が難しくなった際の“最後の選択肢”という、少し重いイメージを抱いているかもしれません。しかし、今回ご紹介する介護老人保健施設は、医学的な管理のもと、リハビリテーションや看護・介護を提供し、ご自宅への復帰と在宅生活の継続をサポートする施設です。

当施設は、平成元年より地域に根差したケアを行ってまいりました。「ずっと家で暮らしたい」というご利用者様とご家族様の願いを叶えるため、医師、看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、支援相談員、ケアマネジャーといった多職種が密に連携する体制を整えています。

私たちは、「在宅復帰」「自立度の高い在宅生活の継続」「介護者の負担軽減」を施設品質目標に掲げ、リハビリテーションを中心として、「通い（デイケア）」「訪問（訪問リハビリ）」「泊まり（入所・ショートステイ）」の機能を一体的に提供できる体制の構築を目指しています。入所は単なる生活の場ではなく、専門職が連携し、心身機能の維持向上を図るための場となります。退所後の生活を見据え、福祉用具の選定・提案、ご自宅の環境調整や住宅改修に関する具体的なサポートを行い、ご自宅での生活がより安全で快適なものになるよう支援しています。

当施設では、ご自宅で「自分らしく、長く

暮らし続ける」ために、専門的な支援やサービスを提供しています。ここでは、特徴的なサービスを2つご紹介します。

### 【リハビリ強化型入所】

当施設独自のサービスで、在宅で生活している方が短期間入所し、歩行、食事、排泄といった日常生活動作（ADL）に直結した訓練を集中的に行い、機能向上を目指すプログラムです。例えば、「約1か月の集中入所を年に1～2回」といった計画的なご利用により、低下しがちな身体機能を維持・向上させ、ご自宅での生活を長く継続している方が多くいらっしゃいます。入所期間は、在宅生活を続けるための準備であり、“力を蓄えリスタートする時間”として機能します。

### 【リフレッシュ入所】

短期間の入所で、ご利用者様のリハビリの目的だけでなく、ご自宅で介護を担うご家族様の心身の休息（レスパイト）にもつながります。介護度が比較的低い方でも、「月1回・1週間程度のショートステイ」などを計画的に活用し、介護者が一時的に介護から離れてリフレッシュすることで、介護の負担を軽減し、無理なく在宅生活を続けられる力を維持します。介護者の心身の安定は、在宅生活を長く継続させるための大切なポイントとなります。

シルバーケア敬愛は、ご利用者様とご家族様の“住み慣れた家で暮らし続けたい”という普遍的な願いに寄り添い、在宅での生活を支えるパートナーであり続けます。



## 編 集 手 帳

＊今年の元旦も私共の病院から富士山の勇姿をはっきりと見ることができました。私達に永遠に平和を守り大きく伸びよと語りかけています。大変、勇気づけられました。

＊ところが、現在の世界の政治情勢は極めて悲観的なものです。櫻井よしこ氏は次のように嘆いています。昨年末の中国による台湾包囲の軍事演習の実施、年明け早々の米国によるベネズエラを急襲してのマドゥロ大統領の拘束と、米国内での裁判実施の決定、国際情勢は乱気流の真っ只中だ。ロシアのウクライ

ナ侵略でロシアを支える中国の行動、トランプ米大統領のベネズエラ攻撃も全て国際法違反として看過できない事柄である。そして、櫻井氏は言う。現在の国際社会にかつてのように国際法を当てはめることは地政学的に不可能だという事実に基づいて、我が国は国益を軸に、中国共産党の挑戦に打ち勝つ現実的方法を考えなくてはならないと説く。

＊私論を記述するスペースがなくなったが、私は櫻井氏の指摘に同感します。同時に、高市早苗首相の活躍を大いに期待します。高市氏の政治姿勢は「誇りと生きがい」です。

(相談役 天草 大陸)

## 当法人の公式ソーシャルメディア

患者さんへの情報発信として、当院の公式 YouTube チャンネルを開設しています。右のQRコードからアクセスできますので、是非ご視聴ください。

- 認知症専門医が解説 認知症のリハビリテーション
- ～回復期～ リハビリ治療の達人たち
- 入院当日の流れ 一回復期リハビリテーション
- 口から食べるリハビリ最前線 摂食嚥下リハビリーVE/VF検査ー
- 脳卒中から仕事に戻るまで ー高次脳機能障害からの復活ー 他



## 当法人施設が取得する第三者評価認証

患者さんが病院を評価するには、その病院自身の「自己紹介」も参考になりますが、第三者の評価も重要です。当院では「病院機能評価機構（主たる機能と高度・専門機能）」と「ISO」の認証を取得しています。なお、併設の老人保健施設でも「ISO」の認定を受けています。



### 表紙のことば

私は、中指と人差し指が上手く動かせなかったのですが、はさみを使うことができ、とても嬉しかったです。今年は午年なので、絵馬に、『元気いっぱい動きたい気持ち』を込めて皆さんと作りました。とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

2階病棟 H・F様