



～こころに笑顔の種がふる～

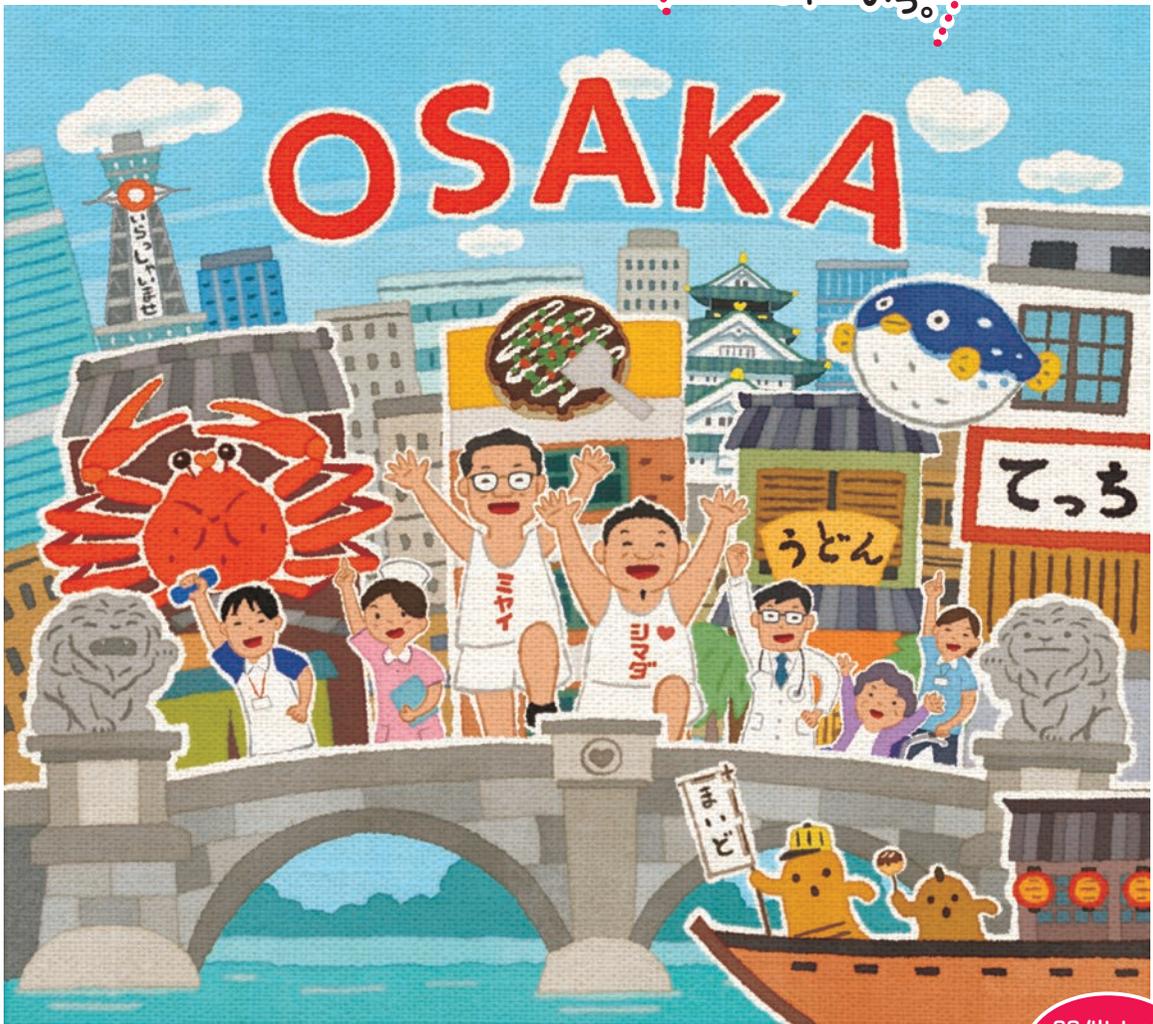
はあ とふる



地域の皆さまに、
Warm Heart(人間愛)Cool Head(知識・判断)Beautiful Hands(高度な技術)で
ヘルスケアサービスを提供するためのコミュニケーション誌

2025.7
Vol. 79

大阪へ、
いらっしゃ〜いっ。



開催まで
5か月!

リハビリテーション・ケア合同研究大会 大阪2025

動いてナンボ!動かしてナンボ!

「動く」が支える 人・地域・日本

Q. この絵のどこかに♡が5つ隠れています。見つかりましたか?

答え▶P15(目次へ)



特別対談

大会
顧問

宮井一郎氏 &

(森之宮病院院長)

大会長

島田永和

(はあとふるグループ代表)

開催まで
5か月!

リハビリテーション・ケア合同研究大会 大阪2025

動いてナンボ!動かしてナンボ!
「動く」が支える 人・地域・日本

リハビリテーション・ケア 合同研究大会 大阪 2025

1年に一度開催されるリハビリテーションやケアに関わる医療・介護従事者の学会。今年は約1000演題発表を目標に、全国から約2500人が集まる予定。

期日 2025年11月21日(金)～22日(土)

会場 大阪市中央区「マイドームおおさか」

主催 一般社団法人 日本リハビリテーション病院・施設協会 / 一般社団法人 回復期リハビリテーション病棟協会 / 一般社団法人 全国デイ・ケア協会 / 一般社団法人 日本訪問リハビリテーション協会 / 全国地域リハビリテーション研究会 / 全国地域リハビリテーション支援事業連絡協議会 / NPO法人 日本リハビリテーション看護学会



宮井一郎氏 森之宮病院院長

1984年大阪大学医学部卒業
日本の脳神経研究の第一人者。大阪大学医学部附属病院、住友病院・国立療養所刀根山病院神経内科などで勤務。脳の機能評価を活用したニューロリハビリテーションに興味を持ち、厚生労働省からの海外派遣で、1994年にはアメリカ・Cornell大学Burke Rehabilitation Hospitalへ。脳の可塑性や神経損傷に伴う身体機能の回復・リハビリを研究。帰国後、2000年に特定医療法人大道会へ。2025年1月から社会医療法人大道会副理事長、森之宮病院院長の任にあたる。

島田永和

はあとふるグループ代表

1978年山口大学医学部卒業
整形外科医。国立大阪病院(現 大阪医療センター)、大阪市立大学医学部附属病院などを経て、1984年に医療法人永広会島田病院副院長、1988年には理事長兼院長に就任。2017年に医療法人はあとと改称。2020年のリハビリテーション・ケア合同研究大会大阪大会では、大会長としての指揮をとった宮井氏のもと、シンポジウムの企画構成を担当。残念ながらこの2020大会は新型コロナウイルス感染拡大で中止となったが、大会運営事務局を担うにあたり、宮井氏を大会顧問に招聘。

2025年11月、7つの協会・団体が共同主催する「リハビリテーション・ケア合同研究大会 大阪2025」が開催されます。はあとふるグループは、この大会事務局の任を担います。大会開催まであと5か月。大会長を務める島田永和と大会顧問の森之宮病院院長・宮井一郎氏が、この大会で全国の皆さんと共有したい課題や思いについて語り合いました。

介護は男性8年、女性12年?

島田 今回の大会テーマは、「動いてナンボ!動かしてナンボ!」としました。副題は「『動く』が支える人・地域・日本」です。動いて健康寿命が延びれば地域も元気になる。その流れを大阪から全国に発信し、日本全体も元気にしたい。ちょっと大げさかなあとも思いつつも、そんな好循環をつくる起点になればいいなと思っています。

宮井 どうすれば健康寿命を延ばすことができるのか?は、社会にとっては重い課題、個人にとっても切実な課題ですね。現在、平均寿命と健康寿命^(※1)には、男性で約8年、女性で約12年のギャップがある。つまり、その期間は何かしらのケアや介護が必要になりうるということ。決して短い期間ではありません。

南河内は「高齢化先進圏」

島田 実は、大阪・南河内地域はかなりの「高齢化先進圏」です。はあとふるグループが拠点を置く羽曳野市は、高齢化率^(※2)がすでに30%を超えており、2040年ごろには40%程度まで上がると予測されています^(※3)。大都市・大阪から電車でわずか15分のまち・羽曳野でこの状況ですから、地方や山間部の自治体は推して知るべしです。

宮井 私たちの森之宮病院は、大阪市東部と東大阪圏をカバーしています。このエリアはこれまた特殊で、人口も医療機関も「過密」。人口は1km²内に約1万9000人と東京・世田谷区に匹敵し、脳出血や脳梗塞などの緊急手術に対応できる病院は半径10km圏内に10病院あります。患者さん目線で見れば各病院がどんな特徴を持つ病院なのかかわからず、病院経営の観点からは病院の差別化が必要です。

リハビリからケアまで 切れ目なく

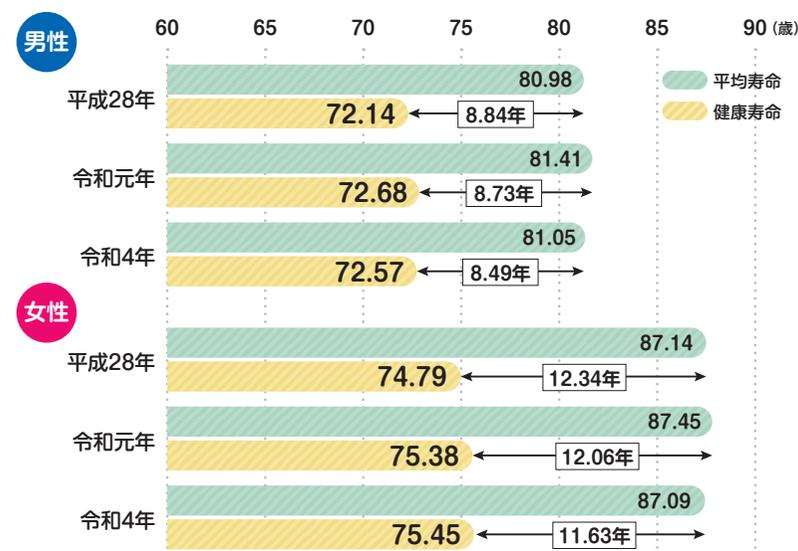
宮井 そのために、いま注力していることが二つあります。一つは血

管外科・血管内科といった循環器系血管治療。そしてもう一つがリハビリです。急性期・回復期に限らず、自宅に帰ってからのケアや介護も含め、病院が患者さんの窓口となって、かかりつけ医や他事業者もコーディネートできる。そんなワンストップサービスを実現したい。「あの病院に聞けば、何とかしてもらえると」言われるのが目標です。

島田 ソーシャルワーカーが18人もいらっしやるとか。それだけ聞いても、病院の姿勢と本気度が伝わってきますよ。

宮井 私の専門領域は「脳の可塑性^(※4)」で、具体的には脳出血や脳梗塞でダメージを受けた脳細胞や

平均寿命と健康寿命の推移



※出典:厚生労働省健康・生活衛生局健康課「健康寿命の令和4年値について」

私たち自身も動いてナンボ! たくさんの刺激が得られる大会に。

神経を回復させるためのリハビリです。そうした背景もあって、「脳のリハビリ」はこの病院の大きな特長の一つになると考えています。

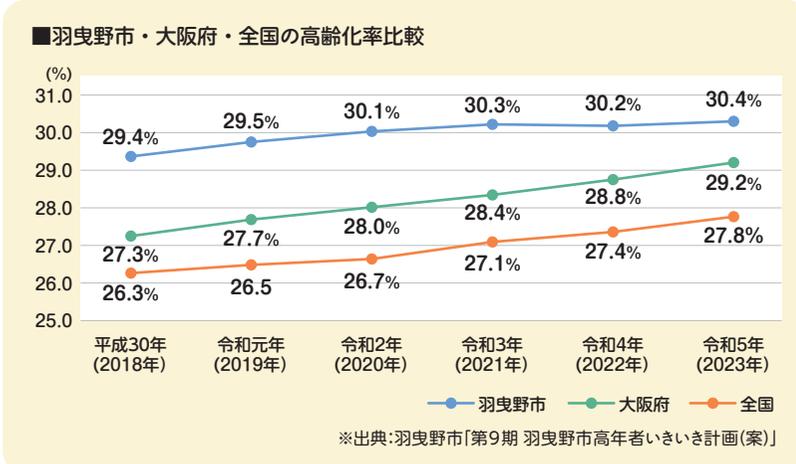
脳と運動器が合体した学会に

島田 今回、宮井先生に大会顧問をお願いしたのは、そこも大きな理由です。宮井先生は脳や脳神経がご専門、一方の私たちは運動器が専門。司令塔の脳と出力器官の運動器。二つが一つになってはじめて、効果の高い運動療法⇌リハビリが実現する。総合的・体系的なリハビリの知見が集まるといいなと思っています。

患者さんには、動いてナンボ!

宮井 今回の大会テーマ「動いてナンボ!動かしてナンボ!」。島田先生から「どうでしょう?」と聞かれたとき、大阪らしくてキャッチーだし、伝えたいこともすぐに理解してもらえらるのいいなと思ったんですよ。

島田 動いてナンボ!は患者さん向けのメッセージですが、その言葉の奥にはもう一つの思いを込め



ています。はあとふるグループでは、多くの患者さんがリハビリできるように療法士や外来施設を整えています。それを喜んでいただけるのは嬉しいのですが、「リハビリは病院に行って療法士にしてもらうもの」と思われたら困る。

リハビリは自分でするもの

宮井 リハビリは、病院で習って覚えて、家に持ち帰って自分で反復するもの。そこに気づいてもらうことこそが大切なんですよ。「運動」と聞けば、スポーツやトレーニングを思い浮かべますが、料理も掃除もお買い物なども立派な運動。脳科学から見れば最高の運動。脳も「動いてナンボ!」なんです。

私たちには、動かしてナンボ!

島田 一方の「動かしてナンボ!」は、私たち医療・介護従事者への思いを込めました。患者さんに動いてもらうために、その人生にとことん寄り添う。たとえば、ケガや障害、脳卒中などで手や脚が麻痺したと

宮井 はい。特に神経損傷は、どんな手術やリハビリをしても、元通りになることは難しい。

島田 さて、ここからがリハビリに携わる人間の心の強さと豊かさが試される場所です。打ちひしがれたままの人生を送ってもらうしかないのか?そうじゃない。失ったものを嘆くより、残った機能を最大限活かし、もう一度その人が頭を上げ、前を向き、その人らしい人生を再建する営みに寄り添う。それが、私たちの仕事。

医者の意識改革も必要

宮井 それは、療法士に限った話ではなく、医師も同じですね。その意識も変わらなければならないと思います。

島田 そこなんです! 私は外来で来られる極度の変形性ひざ関節症(〇脚)のおばあちゃんに言うんです。「レントゲンの骨の状態が不格好でも、痛まなかったらそれでええんよ」と。「整形外科」は「形を整える外科」なので、医師はともすれば骨の美しさを求めて手術に頼りがちです。しかし、骨が整ったら痛

みが治まるとは限らない。逆に背中がくの字に曲がっていても、まったく痛みを感じない人もいます。痛みを解決するには、筋肉を鍛えて骨を支えたり、正しい歩き方や動き方を身につけたりすることも必要です。

人生の再建に寄り添う覚悟を

宮井 以前にも、島田先生のその知見とキャパシティには驚かされたことがあるんですよ。もう40年近く前ですかね?島田先生はSCD<脊髄小脳変性症^(※5)>の家族会の世話人をなさっていた。当時、大阪でそんな活動をしている病院は少なかったけれど、調べたら見つかった、しかも整形外科で。誤解を恐れずにいえば、SCDは運動器系の領域ではなく、私たち脳神経系の領域ですよ。

島田 あれは、私の父が医学生時代にお世話になった恩師の関係で引き受けたまでです。私の手に負える領域ではありませんでした。しかしあれは「人生の修行」になった。SCDは遺伝します。とあるご家族のお父さんが発症し、子ども3人のうちの長女も発症した。弟さんは結婚前に検査を受けたのですが、結果は陽性になった。それが原因でやがて破談となった。その時のお母さんの慟哭の深さたるや…。最愛の旦那さんがたまたま遺伝子を持ち、子どもに遺伝・発症し、結婚も破談。誰も悪くない。なのにすべてが崩れ去っていく。専門外の私には何もできませんでした。何かをしてあげたいと思った。寄り添うことしかできなかった。それが私のリハビリやケアに対する原点です。

たくさんの刺激が得られる場に

島田 今回の大会では、自治体や他事業者と連携した地域医療のあり方、その中で高齢者の健康づくり、私たち医療・介護従事者が持つべき心構えなど、いろんな角度からの刺激が得られるように工夫を凝らしているつもりです。たとえば、今回のポスター発表は約800演題を予定しています。数自体も近年にはない規模ですが、その展示も発表者に対して質問や対話がしやすいレイアウトを工夫する予定です。

宮井 私は研究者としての生活も長いので、講演や論文執筆も数多くこなしました。講演やポスター発表をする人にとっての最大の賛辞は、たくさん質問してもらい、議論できることですからね。

Face to Faceつながりを

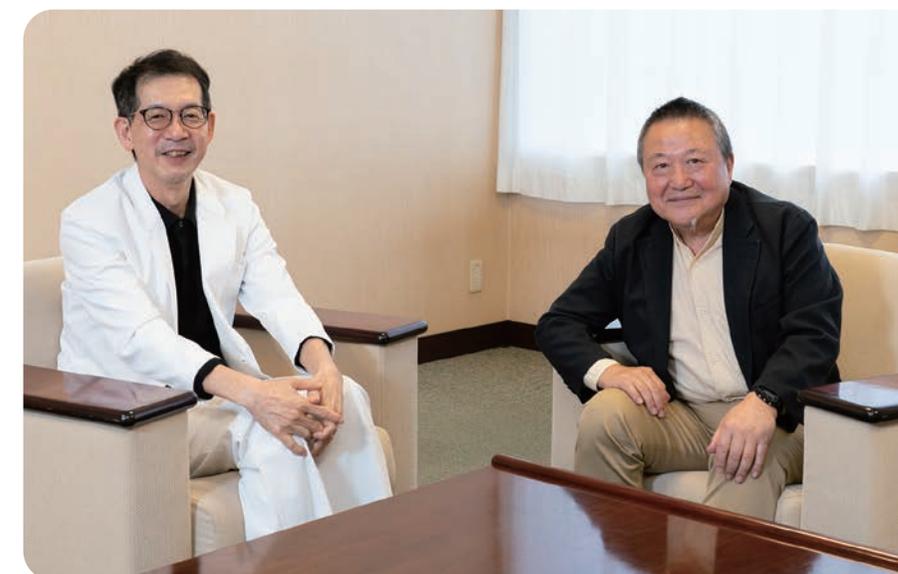
島田 「Face to Face」も、こだわりの一つです。コロナ禍以降、標準化されたオンラインで参加でき



る仕組みも、今回はあえて取り入れていません。

宮井 場所は違えど同じ領域で同じ業務につき、同じ悩みや課題を抱えながらも、日々の現場を戦う者同士が集まって、顔と顔を突き合わせ、異なる視点や角度から意見を交わし、刺激を受け、ヒントを得て、それをそれぞれの現場に持ち帰る。そうした「水平的なつながり」が生まれる場になればいい。まさに自分たち自身も…

島田&宮井 「動いてナンボ!」ですよ(笑)。



(※5)SCD(脊髄小脳変性症):運動失調(ふらつき、バランスの悪さ)を主な症状とする神経変性疾患。小脳、脳幹、脊髄などの神経組織が変性し、運動機能の低下、言語、嚥下などの機能障害を引き起こす。

特集 地域の高齢者の「動いて治す」を支える

1 「動いて治す」って何?

「動いて治す」といわれても、お医者さんからは「安静に」と言われているのだから、動かない方がよいのでは?そう考える方も多いでしょう。心臓リハビリテーションに携わる医師と理学療法士に、運動療法とは何か?リハビリとは何か?を聞きました。



八尾はあとふる病院
医師 石井 英

八尾・柏原エリアで心臓リハビリができる病院のネットワークづくりに奮闘中



八尾はあとふる病院
理学療法士 伊東 剛志

地域の皆さんに心臓リハビリを知ってもらうための活動を展開。その一環として「動いてナンボ!はあとふる元気サロン」を企画・運営。

動いて治す≒運動療法は、保存療法のひとつ

はあとふるグループが掲げる「動いて治す」は、保存療法の一つである「運動療法」を指しています(右表参照)。肩やひじ、ひざ、腰、脚などの運動器に生じた痛みを緩和して「痛まない体をつくる」ために行う運動や、傷害などで失った身体機能を回復させるリハビリテーションなどがこれにあたります。

■運動器に対するおもな療法		
保存療法	日常生活での保存療法	安静、体調管理、装具などを使用した日常生活の補助・維持など
	運動療法	筋力トレーニング、リハビリ、有酸素運動、日常生活内の歩行など
	薬物療法	医師による投薬治療、処方薬の服用など
	再生療法(PRP療法)	自分の血液中の血小板などの機能や作用を利用し、炎症の抑止や組織の再生を促す
手術療法	部位別(肩・ひじ・ひざ・脚など)の専門的術式による治療	

不安を取り除く、初めの一步を踏み出すきっかけをつくる

八尾はあとふる病院では、地域の方の健康づくりをよりサポートできるように「動いてナンボ!はあとふる元気サロン」を定期的に開催しています。約1時間のサロンでは、医学的な知識を学べる講義と約20分程度の運動、簡単な体力測定を行っています。

運動は2種類行っています。一つは自宅でも運動ができるように自主トレーニングメニューの紹介です。もう一つは「動くことが楽しい」と感じてもらえるようなリズム体操です。特に「楽しい」と感じてもらうには、成果が必要です。運動して体にどんな変化が起き、数値がどう改善したのかを知る。それは大きな励みになります。そのためにも、体力測定などで「いまの自分の状態を知る」ことを心がけてください。

最初の「動く」不安を取り除けば、比較的簡単に習慣化できます。私たちの仕事は、その初めの一步を踏み出すきっかけをつくることです。

2025年活動予定

- 3-4月 <テーマ>フレイル予防 全8回(終了)
- 6-7月 <テーマ>生活習慣病 全8回(6月開始)
- 9月 <テーマ>心臓病 全4回
- 11-12月 <テーマ>骨粗しょう症 全8回



※開催中は毎週火曜13時45分～
※参加無料※出席・欠席自由

心臓に疾患を抱えていても、正しく動けば元気になれる



心筋梗塞や心不全を起こした患者さんは過度な運動を避ける方がよいとされますが、それを「なるべく動かない方が安全だ」と理解する方も多くおられます。たとえ心臓病を抱えていても、「正しく動く」ことを学び習慣化できれば、その予後は大きく変わります。心臓病をお持ちの方は、フレイルやサルコペニアになりやすいことがわかっていますので、ぜひ動くことの大切さを知ってください。

一般的に有酸素運動は、1回20分以上の運動を週3~5回以上行う(※症状によって異なる)と効果が高いとされます。最初は少し動くだけでしんどいと感じる方でも、心臓リハビリに通うことで徐々に動くことが楽になり、私生活での活動量も自然に増えている患者さんが多いことに私たちも驚いています。「安静にせねばならない」という誤った先入観に縛られないことが大切です。

心臓リハビリテーション(心臓リハビリ)とは?

心筋梗塞や心不全などの心臓病の再発を防ぐ疾病管理プログラム。医師、看護師、理学療法士などの多職種が連

携し、運動療法をはじめ、心臓病に関する知識や予防策の啓発・指導・カウンセリングを行う。

八尾はあとふる病院の外来心臓リハビリの流れ(約1時間)



ご自身で体重測定・血圧測定を行う



運動開始前に、体調や最近の服薬状況などを確認



心電図モニターをつけ、準備運動で徐々に身体を温める



エアロバイクなどで有酸素運動を行う(※症状を見ながら負荷量を調整)



ゴムチューブなどを使った筋力トレーニングを行う



整理体操で、呼吸や脈拍を落ち着かせます。最後に血圧測定を行い、終了

心臓リハビリとは、動ける自信と自分らしい生活を取り戻すこと



リハビリは「病院で療法士にしてもらうもの」と思っていないですか?そうではありません。特に心臓リハビリは、どのように心臓病と仲良く付き合っ

ていくのか、そのためにはどのような運動が安全で、どのような注意をしながら生活を送ることが良いのかを学んでもらう場所でもあります。

2 動くの基本的「歩く」を支える 「ひざ」を守る!

「動く」の基本的動作といえば、「歩く」です。とりわけ高齢者にとって「歩く」は、元気な暮らしを営むために重要となります。その「歩く」ときに、足の動きを制御しているのが「ひざ」です。ここでは、「ひざ」を守るためのさまざまなアプローチをご紹介します。

ちゃんと動けば、いくつになってもロコモと無縁

歩くことで健康寿命をのばせる

ロコモティブシンドローム(運動器症候群/通称ロコモ)の予防は、厚生労働省が推進する国民の健康増進の取り組み「健康日本21」でも、高齢者の健康維持のために重要と位置づけられています。

ロコモとは「立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態」のことで、ロコモ度を測るテストでは「階段の昇

り降りは何の程度困難ですか」「急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか」「休まずにどれくらい歩き続けることができますか」など脚に関するチェック項目が並び、「歩く」が重視されていることがわかります。ふだんから意識的に歩くことで、健康寿命をのばすことができるのです。

ロコモ度テストに
チャレンジ!

ロコモであるかどうかは、「ロコモチャレンジ!推進協議会」のサイト内にある「ロコモ度テスト」で調べることができます。



<https://locomo-joa.jp/>
情報:ロコモチャレンジ推進協議会より

近年わかってきた、ひざの痛みの本当の原因



ひざは、ほかの関節と比べて、複雑で繊細

ひざは曲げ伸ばしのほかに、ねじる動きもできる関節です。前後左右にじん帯があり、半月板と呼ばれる軟骨もあるなど、複雑な構造をしています。

運動器ケア しまだ病院 院長 佐竹 信爾

●整形外科専門医/日本人工関節学会認定医
1999年大阪市立大学医学部卒業。人工関節、四肢の骨折を専門としつつ、再生医療によるひざ痛緩和や、内科的なアプローチによる高齢者医療活動にもあたる。

ひざが痛くなる仕組み

かつて、ひざの痛みは「加齢によって軟骨がすり減り、むき出しになった骨がこすれて痛みが起こる」とされてきました。しかし、近年では、ひざの関節で起こる炎症こそが痛みの原因であるとわかってきました。

炎症は、急に無理な動きをするといった刺激をきっかけに起こる場合や、筋肉が落ちたことにより関節に直接負担がかかりやすくなって起こる場合などがあります。

そのため、身体が硬くならないようにストレッチをしたり、筋トレでひざ周辺の筋肉を強化したりすることで、痛みの原因となる炎症を防ぐことができます。

ひざの痛みの治療法

はあとふるグループの「ひざを守る」さまざまなアプローチ

はあとふるグループの病院・クリニックでは、保存療法・運動療法を治療の基本としています。まずは療法士とともに運動に励みます。骨の変形などが原因で根本的な痛みの改善が見込めない場合は、手術を検討することになりま

す。手術の方法は、変形の程度や痛みの程度、患者さんご本人のご希望や健康状態を考慮し、相談のうえで決定します。

治療法	2024年度実績	治療のポイント
保存療法・運動療法 (リハビリテーション)	患者さん全体の 約80%	ひざを含む関節の痛みで来院された患者さんのうち、約80%は保存療法・運動療法により治療されています。リハビリテーション室での治療や訓練だけでなく、ご自宅で取り組める運動も指導しています。
再生医療 (PRP(多血小板血漿)療法)	効果を見込めるのは全体の 約60%	患者さんの血液を採取し、炎症を抑える作用を持つ血小板を培養して高濃度に濃縮したものを、ひざに注入する治療法。「じっとしていても痛い」「水が溜まっている」などの炎症を抑える効果が確認されています。<保険適用外>
骨切り術 (手術)	59人	患者さんのすねや太ももの骨をくさび形に切り取って骨の角度を調整することで、変形を矯正する手術です。人工関節と違って自分の骨を活かすため違和感が少ないのがメリット。また、身体への負担が少ないです。
人工ひざ関節置換術 (手術)	225人	骨が削れて変形してしまった関節を人工関節に置き換える手術です。全体を置き換える「全置換術」と一部だけを置き換える「部分置換術」があります。

人工ひざ関節置換術では支援ロボットを活用



運動器ケア しまだ病院では、手術支援ロボット「VELYS™ RAS」を導入しています。ロボットのサポートにより、一人ひとり患者さんによってひざの形状の異なる関節をミリ単位で削ることが可能です。じん帯を剥がす量が減り、ひざ全体のバランスが整いやすく、術後の回復が早くなることが期待できます。



気になることや症状に合わせて相談してください

「身体が硬い」「筋肉が落ちてきた」など身体の動きで気になることがあれば、メディカルフィットネスジムのEudynamics ヴィゴラスへ。すでに何かしらの痛みがある場合には、はあとふるグループの病院やクリニックまでご相談ください。

3 気軽に相談でき、互いに励まし合える場をつくる

はあとふるグループでは、ひざや肩、腰など、同じ痛みや悩みを抱える人たちが集まって、みんなであつながり支え合う場をつくっています。その第1弾として、3月に発足したのが「ひざ友の“わ”」です。今後もさまざまなコミュニティを立ち上げる予定ですので、ぜひご参加ください。



みんなであつながり支え合えるコミュニティ

2025年3月に発足した「ひざ友の“わ”」を例にご紹介します

■どんな人が参加している？

- ひざが痛いけど、どうすればいいかわからない人
- 手術をせずに、痛みを治したい人
- 手術をしようか迷っている人
- 手術をしたい人
- すでに手術を受けた人
- ひざの痛みはないが、予防策を知りたい人 など

■みんなであつなげて何をする？



悩みを抱えるすべての人が、気軽に集まって交流できます。グループに分かれての交流会や整形外科医による治療の解説などを行っています。

年間スケジュール

- 2025年
 - 3月 趣旨説明会・おはなし・交流会
 - 4月 おはなし・茶話会・ヨガ・ストレッチ体験会
 - 6月 おはなし・体力測定会・レクリエーション
 - 11月 ピクニック (長居植物園を歩いて散策！)
- 2026年
 - 2月 おはなし・茶話会

コミュニティがめざすこと

地域の人にとって

治療の選択肢を知ることができる

コミュニティにはいろいろな人が参加しているため、リハビリテーションを頑張る人の運動習慣や手術をした人のリアルな体験談などさまざまな話を聞くことができ、自分に合った治療法が見つかります。

互いの存在が刺激となり「動く」きっかけになる

同じ悩みを持つ仲間とつながることで、「動いて治す」を実践する心の支えやモチベーションの向上を図ることができます。

参加した人々の声



運動器ケア しまだ病院 院長 佐竹 信爾

- 経験や思いを共有することで励みになります
- 人工関節が専門の佐竹医師の話を知りたいから参加しました
- 診察室の限られた時間と違って、医師と気軽に話せる場所がいいです
- 周りの人から刺激を受け、自分も体操するようになりました

療法士にとって

その人らしい人生を住み慣れたまちで送っているかを知ることができる

患者さんの治療について、医師は入院前・手術・退院後の外来と順を追って健康を取り戻される様子を知ることができます。しかし、療法士が患者さんと関わるのは、病棟療法士は入院中のみ、外来療法士は外来のみ。この活動は、患者さんのその後の過ごし方や目標が達成できているだろうか？という疑問を持ったことから始まりました。ひざに悩みを抱える地域の方や、手術せずにリハビリを頑張りたい方なども一緒に参加し「悩みを共有することで励みになった」とお声をいただくこともありました。私もかつての患者さんと再会し、入院中に立てた目標を退院後に達成されている様子を見て、胸が熱くなりました。



ひざ友の“わ” 運営マネジャー 作業療法士 仁木 綾子

まだまだあります！活動中のコミュニティ

- ほっと・ケーキの会
高次脳機能障がいのある人とそのご家族の交流の場。
- オレンジカフェ
認知症の人とご家族の交流の場。

コミュニティの今後の展望

いずれは、参加する人が自ら運営するコミュニティに

病院発信ではなく、地域の人々が主体となって、ヘルスリテラシーの向上に貢献できるコミュニティになればいいと思います。

地域の人に「動く」ことのよさを知ってもらいたい

コミュニティに属する人たちを経由して、その人のご家族やご友人といったコミュニティの外にいる人々にまで、「動く」ことの大切さが広がっていくのが理想。そして、未病の段階で、病気を予防できればと考えています。

今後は「ひざ友の“わ”」に続いて、「こし友」や「かた友」も発足予定。さらに2025年11月には、ヘルスリテラシー向上と健康増進をめざす「動いてナンボ！の会」の開催も決定しています。

4 正しく動ける知識と場を提供し、動く習慣づくりをサポート

「動いて治す」を実現するには、ふだんから動くことによって身体の機能を高め、痛みや不具合が起こりにくい身体づくりをすることが重要です。はあとふるグループでは、地域の方が「動きたい!」と思ったときに、動き方を学び、動くことを習慣にできる場づくりを進めています。

物語 1 通所型サービスCに通う田畑さん

いつまでも自分の足で歩きたい



田畑 勝子さん(80歳)

●通所型サービスCで2025年1月からトレーニングをスタート

退職後、身体を動かさなくなり気づいたら足が弱っていた...

田畑さんが、以前より歩けなくなると気づいたのは70歳のころ。「69歳まで仕事をしていましたが、退職後は家でテレビを見たりスマホを触ったりする生活。いざ運動をしようと思ったときには、歩くのが大変になっていました」。それでも、なるべく散歩をするようにしていましたが、次第に歩くのがつらくなり、掃除機をかけるのも難しくなっていました。

しかし、お遊戯のようなレクリエーションを行う介護施設には抵抗があり、要介護認定を受けないまま時間が経過。ようやく79歳で認定を受け、要支援1になりました。ケアマネジャーに身体のことを相談すると「通所型サー



ビスCというのがありますよ」とのこと、通い始めることにしました。

ここでは専門家から正しい動き方を学べる

通所型サービスCのよい点について、田畑さんは「どんな運動をしたら、どこ

通所型サービスCとは?

自治体を中心となって実施する、地域の高齢者に対する支援事業の一つ。生活機能の改善をめざして、保健・医療の専門職による運動器の機能向上プログラムなどを実施しています。

期間 3~6か月

対象 要介護認定で要支援1・2の認定を受けた方など



に筋肉がつくのか、正しい姿勢、正しい歩き方などを理学療法士が的確に教えてくれること」といいます。

毎週1回、2時間半の全身のストレッチや筋トレを続けること5か月。自宅でも毎朝、通所型サービスCで教わった体操を実践している田畑さん。「最近、筋肉量がアップしているのを感じます。今はまだ歩行車を手放せませんが、背中を伸ばして歩けるようになるのが目標です。

物語 2 指定運動療法施設 Eudynamics ヴィゴラスに通う浅野さん

いつまでも自分の意志で自分の身体を動かしたい。



浅野 節子さん(88歳)

●Eudynamics ヴィゴラスで2004年6月からトレーニングをスタート

腰椎椎間板ヘルニアの治療後再発防止のためケアを継続

浅野さんの腰が痛みだしたのは67歳のとき。「植木に凝っていて、前かがみの姿勢で重い植木鉢を動かしていたのがよくなかったのかもしれない」。接骨院へ通いマッサージを受けていたものの改善せず、そうこうしている間に腰はどんどん痛くなり、トイレへ行くのもやっとな。這って歩くようになったといいます。

運動器ケア しまだ病院で診察を受けたところ椎間板ヘルニアであることが判明。すでに手術が必要な状態で、手術後、執刀した金田医師からは「ヘルニアが破裂して脊椎の神経を圧迫し、あげつないことになっていた」とい



われたと振り返ります。

手術後は、リハビリテーションに励んだ浅野さん。「再発して、またあんな痛い思いをするのはイヤだ!」と、医療保険でのリハビリテーション期間終了後もEudynamics ヴィゴラスでケアを始めました。

おしゃべりできる仲間がいるヴィゴラスは、私のオアシス

Eudynamics ヴィゴラスに通って今年で21年目。「腰の調子が悪いなと思ったら、トレーナーさんに相談する

指定運動療法施設とは?

厚生労働省が健康づくりのために適切に運動できると認定した健康増進施設のうち、運動療法を行える施設。日本国内に259施設(2025年5月28日現在)。

運動処方せんがあれば、医療費控除の対象に。

生活習慣病や腰痛・ひざ痛、サルコペニア、メタボリックシンドロームなどで病院やクリニックにかかり、医師から運動処方せんの発行を受け、指定運動療法施設にて運動療法を行う場合、施設の利用料金は医療費控除の対象となります。

んです。すると、悩みにびったりな運動を教えてもらえます。まさに「専属トレーナー」みたいです。また、運動器ケア しまだ病院と連携がとれており、病状を理解したうえで指導してもらえるのも安心だといいます。

「毎日ヴィゴラスで運動して、仲間と楽しくおしゃべりすることで、生活にメリハリが生まれています。家でも暇さえあれば動いていて、動かないと身体が気持ち悪いほど」。21年前の手術以来、腰が痛いといって診察を受けたことはないそうです。



はあとふる
食堂 vol.22
管理栄養士の旬のレシピ



八尾はあとふる病院
栄養チーム 管理栄養士
富永 美紀

夏バテ解消 さっぱりシャキシャキ鶏ハンバーグ

夏の暑さで食欲がおちている時にぴったり。
鶏ひき肉を使ったハンバーグに梅干し、大根おろし、青じそを添えて、
さっぱりと仕上げました。
梅干しの酸味と大根おろしの爽やかさ、青じその香りでお箸が進みます。
えのきのシャキシャキした食感が楽しい、夏バテ対策におすすめの一品です。
栄養豊富なこのレシピで夏を元気に乗り切りましょう。

栄養価 (1人分)

エネルギー：239kcal
たんぱく質：17.7g
脂質：15.7g
塩分：1.3g

材料 (4人分)

- 鶏ひき肉 ……300g
- 玉ねぎ(みじん切り) ……100g
- えのき(みじん切り) ……100g
- 卵 ……1個
- 片栗粉 ……大さじ2
- 塩 ……少々(指2本でつまむ程度)
- 油 ……小さじ1
- 大根おろし ……(1人あたり)20g
- 梅干し(種をとり、たたく) ……1個
- 青じそ(飾り用) ……4枚
- ポン酢 ……(1人あたり)小さじ1/2

作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、えのき、卵、片栗粉、塩を入れ、よく混ぜます。
- ②小判型に成形します。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で両面に焼き色をつけた後、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにします。
- ④焼き上がったハンバーグに大根おろしと梅干し、青じそ(千切りかそのまま)を盛り付け、ポン酢をかけてできあがりです。

食材のはたらき

- えのき** 食物繊維でお腹の調子を整えてスッキリ快調に
- 梅干し** 疲れをとって、夏バテ予防
- 大根おろし** 消化を助けて、胸やけ防止
- 青じそ** 香り成分で食欲アップ

Point!

- 両面を焼きつけた後はしっかりと中心まで火を通しましょう。
- 大根おろしとポン酢を加熱し、水溶性片栗粉でとろみをつけるとまろやかなたれになります。
- 甘酢ソースやチーズソースなどに変えて、中華風や洋風にもアレンジできます。

はあとふる広報掲示板

●5つの♡は見つかりましたか?

OSAKA

今号の記事

リハビリテーション・ケア合同研究大会 大阪2025
動いてナンボ!動かしてナンボ!
「動く」が支える人・地域・日本

【特別対談】
大会顧問 宮井一郎氏(森之宮病院院長) & _____ 02
大会長 島田永和(はあとふるグループ代表)

【特集】
地域の高齢者の「動いて治す」を支える

1 「動いて治す」って何? _____ 06
2 動くの基本的「歩く」を支える「ひざ」を守る! _____ 08
3 気軽に相談でき、互いに励まし合える場をつくる _____ 10
4 正しく動ける知識と場を提供し、動く習慣づくりをサポート _____ 12

はあとふる食堂 —管理栄養士の旬のレシピ—
夏バテ解消 さっぱりシャキシャキ鶏ハンバーグ _____ 14

Information
LINEはじめました 旬の情報てんこ盛り!— _____ 15

●山口さんからお知らせ●

EXPO2025 大阪・関西万博 関西パビリオンのエントランス壁画を制作

関西パビリオンに参加する京都・滋賀・徳島・鳥取・奈良・兵庫・福井・三重・和歌山の9府県の四季と文化を、高さ3m・長さ12mの両壁面に描きました。万博にお越しの際には、ご予約いただき、お立寄りください。猫や小鳥たちもこっそり隠れていますよ。



表紙イラストレーション

山口哲司

<https://ichiziku.net>



1972年生まれ。風合いのある綿麻の布に手書き染めした作品を制作。身近な自然をテーマに、猫や鳥、草花、風景画などの作品を描く。広告やカレンダーのイラストの他、近年は絵本制作なども手がける。主な絵本「さくのうえに」「カメムシかあさん」(福音館書店)「ちいさなかがくのとも」「ねこになりたい」(出版ワークス) 他 2013イタリア・ポローニャ国際絵本原画展入選。猫とお酒が好き。

Statement — 宣言 —

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
“Warm Heart” “Cool Head” “Beautiful Hands” で支援します

はあとふるグループ

医療法人はあとふる

運動器ケア しまだ病院

Tel.072-953-1001
Fax.072-953-1552



八尾はあとふる病院

Tel.072-999-0725
Fax.072-923-0180



▷通所リハビリテーション

Tel.072-999-0726 / Fax.072-923-0186

▷訪問リハビリテーション

Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180

Eudynamics ヴィゴラス

Tel.072-953-1007
Fax.072-953-1007



上本町 運動器ケアクリニック

Tel.06-6774-1151
Fax.06-6774-1177



介護サービスセンター
はあとふる

Tel.072-999-8126
Fax.072-999-6118



介護老人保健施設 悠々亭

Tel.072-953-1002
Fax.072-953-1911



通所介護 はあとふるプラス

Tel.072-920-7216
Fax.072-920-7256



通所介護 悠々亭

Tel.072-979-7807
Fax.072-953-1911



介護サービスセンター
ゆうゆう亭

Tel.072-953-5514
Fax.072-953-1332



訪問看護ステーション
ハートパークはびきの

Tel.072-953-1004
Fax.072-953-0022



羽曳野市西圏域
地域包括支援センター

Tel.072-953-1003
Fax.072-955-8301



株式会社はあとふる

▷Eudynamics ヴィゴラス やおstudio

Tel.070-9204-9667

▷訪トレ はあとふる

Tel.070-8924-3358



はあとふるグループ | Q

<https://www.heartful-health.or.jp/>

社会福祉法人はあとふる

ヘルプーステーション
悠々亭

Tel.072-931-1616
Fax.072-931-1128



サービス付高齢者向け住宅
ゆうゆうハウス

Tel.072-931-1616
Fax.072-931-1128

