



～こころに笑顔の種がふる～

はあ とふる

2025.10

Vol. 80

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



いよいよ
開催!

リハビリテーション・ケア合同研究大会 大阪2025

患者さん・ご利用者と約束した5つの「動いて治す」を全国へ!

私たちが考えるこれからのヘルスケア

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>

いよいよ開催!

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—

患者さん・ご利用者と約束した5つの「動いて治す」を全国へ!

私たちが考えるこれからのヘルスケア

特集

5つの「動いて治す」を全国へ!
私たちが考える
これからのヘルスケア

「リハビリテーション・ケア合同研究大会 大阪2025」ではあとふるグループは大会実行委員会/大会事務局の任を担います。

2025年4月、私たちはこの大会開催に先立ち、これからめざしていきたいヘルスケアのあり方を「5つの活動宣言」としてまとめました。そして、この大会の場を通じて、その思いや考え方を全国へと発信していきます。

この特集では、私たちが取り組んでいる5つの「動いて治す」のいまをレポートします。

活動宣言

1

エビデンスに基づいた
「動いて治す Cure & Care」

手術後の早期離床・
自宅復帰実現をめざして

活動宣言

2

患者さん・ご利用者が主人公になる
「動いて治す」

多職種の知と技を集め、
その人らしさを大切にした支援

活動宣言

3

自らが動いて治す!学びと
実践の場をつくり、初めの1歩をサポート

介護保険制度を正しく
理解・利用してもらうために

活動宣言

4

みんなでつながり支え合える
「動いて治す!コミュニティづくり」

地域に親しまれる
介護老人保健施設に

活動宣言

5

「動いて治す!」文化が息吹き、
根づくまちづくり

地域の大学と連携
学生がヘルスケアの現場を学ぶ



5つの 動いて治す

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・介護従事者の研究大会。今年は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」

大会長 島田 永和 (はあとふるグループ 代表)

大会顧問 宮井 一郎 (社会医療法人大道会 副理事長・森之宮病院 院長)

実行委員長 古賀 阿沙子 (八尾はあとふる病院 在宅事業 マネージャー)

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

高齢者に多い転倒・転落などによる骨折 手術後の早期離床・自宅復帰実現をめざして

術後管理、入院中リハビリ、退院後のセルフトレーニングで予後が変わる

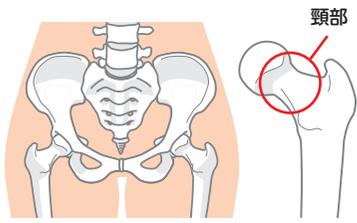
今回の合同研究大会にエントリー・報告された論文や症例研究のなかで、報告数も多く、かつ「動いて治す」という考え方を象徴するテーマが「高齢者の手術後の早期離床」です。早期離床について、はあとふるグループの取り組みを紹介します。

後期高齢者に多い骨折は、 転倒が原因の大腿骨近位部骨折

高齢者に多い骨折には、上腕骨近位端骨折、脊椎圧迫骨折、大腿骨近位部骨折などがあげられます。前期高齢者(65歳以上75歳未満)では上肢の骨折、後期高齢者(75歳以上)では脊椎や大腿骨の骨折が多くなる傾向があります。

この違いは、転びそうになったときに反射的に手が出せるかどうかで起こります。身体機能がある程度保たれている方(前期高齢者)は、咄嗟に手をつくことができるために上肢の骨折が増え、身体機能が低下した方(後期高齢者)は、手を出せずに体を床や地面に打ちつけるため、脊椎や大腿骨を骨折してしまうのです。

大腿骨近位部のなかでも特に多いのが大腿骨頸部骨折です。大腿骨は頸部で曲がって骨盤と接合



●運動器ケア しまだ病院の大腿骨近位部骨折の手術のタイミング

| 入院後 24時間以内 | 入院後 24~48時間以内 | 入院後 48時間超 | 合計 |
|---------------|------------------|--------------|------|
| 40件 | 12件 | 11件 | 63件 |
| 63.5% | 19.0% | 17.5% | 100% |

2024年1~12月の間に、大腿骨近位部(頸部、転子部、転子間含む)骨折で入院した患者63人への手術の内訳

●大腿骨頸部骨折手術後10日以内の歩行と死亡率の関係

| | 6カ月死亡率 | 1年死亡率 |
|--------------------|--------|-------|
| 術後10日以内に歩行できた患者 | 6% | 7% |
| 術後10日以内に歩行できなかった患者 | 11% | 17% |

(対象患者)516名
(女性:74.2% 男性:25.8%)
(平均年齢)83.6歳
※参考文献(A)をもとに作成

し、下半身全体を支えます。曲がった構造をしているので、転倒や転落の時には外力が集中しやすく、骨折してしまうのです。

早期離床「しよう!」でなく、 「しなければ復帰できない!」

一般的に、大腿骨頸部骨折は入院が長くなる傾向が見られ、そのまま「寝たきり」になってしまう恐れもあります。だからこそ「受傷後の早期手術と早期離床をめざしたリハビリ」がより重要になります。論文のなかには「早期離床(術後10日以内の歩行再開)できれば、死亡率は1/2程度に下がる」という報告もあります。(※参考文献(A))
「早く復帰できるようリハビリを

がんばりましょう!」という言葉は、単なる励ましではありません。「少しでも早く動けるようにならなければ復帰できなくなりますよ」という警告でもあるのです。

運動器ケア しまだ病院では、入院後48時間以内の手術、術後10~14日程度での退院をめざして、術後翌日からはリハビリを開始することを治療方針の基本としています(リハビリ開始時期や退院は、担当医が身体の状態を診察して判断)。また、入院から退院、さらには退院後の外来リハビリに至るまで、医師、看護師、療法士、医療技術者、栄養士、ソーシャルワーカーなどの多職種からなるチームで切れ目なくサポートします。

早期離床・自宅復帰をめざした流れ(例)

●入院したらいつ何を?誰がどんなサポートをしてくれる?

運動器ケア しまだ病院では、早期離床・自宅復帰の実現に向けて多職種からなるチームを組み、入院から退院後の外来リハビリに至るまで、切れ目のないサポートを行っています。
※大腿骨近位部骨折の代表的な症例に対する一例です。患者さんの身体状態や術式などによって異なります。

1 入院・術前管理・手術

関わるスタッフ 受付スタッフ、医師、病棟看護師、手術看護師、各種医療技術者、栄養士など

- 入院受付・手術に向けた各種検査と体調管理
- 基本的に、入院後48時間以内には手術

2 術後管理

関わるスタッフ 医師、病棟看護師など

- 術後の状態の経過観察と体調管理

おしっこ

自分でトイレに行くことができれば抜く

フットポンプ

血栓予防のため、手術後48時間装着

弾性ストッキング

入院中常時装着

アイシングマシン

持続的に患部を冷やせるアイシングの機械
※術後48時間後から氷のうに変更

- 腰の痛みなどでつらいときは…
- ・身体の向きを変えるなどのサポート
- ・鎮痛剤を用いて痛みをコントロール

3 入院時リハビリ(手術後翌日~)

関わるスタッフ 医師、病棟看護師、理学療法士、作業療法士、栄養士など

- 基本的に手術翌日からリハビリ開始
- 朝の検査など 【早朝】血液検査
【午前中】医師が創部のチェック/
看護師が身体清拭をサポート
- 歩く練習・トイレ動作

動きやすい服に着替えて準備
身体の状態にあわせて補助具を選択
(左)前腕支持型歩行器 (中)固定/前輪型歩行器 (右)T字杖

4 入院時リハビリ(手術後3日目~)

関わるスタッフ 医師、病棟看護師、理学療法士、作業療法士、義肢装具士、栄養士など

- 退院を見据えて、自宅環境に即した動作練習

歩行練習 床での立ち座り 階段の昇り降り

5 退院

関わるスタッフ 理学療法士、作業療法士、ソーシャルワーカーなど

- 医師が身体の状態を診断し、退院日を決定
動作確認や運動指導、退院後の注意点などを説明

6 退院後外来リハビリ

関わるスタッフ 医師、外来看護師、理学療法士、作業療法士、ケアマネジャーなど

- 週1回のペースで外来リハビリを3か月から最長6か月まで実施。高齢の方では、退院後自宅訪問のリハビリを2週間実施してから外来に移行する方もいます。

※参考文献(A)
「No rest for elderly femur fracture patients: early surgery and early ambulation decrease mortality (高齢者大腿骨骨折患者に休息なし：早期手術と早期離床は死亡率を低下させる)」(Journal of Orthopaedics and Traumatology, 2020)

患者さん・ご利用者が
主人公になる「動いて治す」

一人ひとりの「これまで」を知る/
「これまで」を大切に「いま」をつくる/
「いま」をふまえた「これから」へ向かう

5つの「動いて治す」を全国へ!
特集 私たちが考える
これからのヘルスケア

失った日常をもう一度作り直す 多職種の知と技を集め、その人らしい支援を

キーワードは、「多職種協働」「チームケア」「その人らしさ」

リハビリテーション・ケア合同研究大会 大阪2025には、全国の医療・介護・ヘルスケア従事者から多くの演題が集まりました。その演題を分析すれば、いまの現場の課題は何なのか?どのように対応しようとしているか?などの傾向が見えてきます。ここ数年のキーワードは、「多職種協働」「チームケア」「その人らしさ」です。はあとふるグループからも、そうした事例が数多く報告されています。



八尾はあとふる病院
理学療法士 竹田 文美

Case Study

骨折してできなくなった「主婦の仕事」 訪問リハで支援、買い物に行けた!

●事故で失った歩行機能をチームケアで回復、主婦の役割を再獲得

「入院から『その人らしい生活の再獲得』までを支えたい

もともと活動的な方で、骨折前には自転車で買い物に出かけ、介護が必要なご主人の生活を支えていました。ところが骨折や梗塞などの予期せぬ事態に見舞われて…。つらかったと思います。それでも次第に笑顔を取り戻され、「自宅に戻ったら、家事ができるようバスで買い物に出かけたい」と話してくれました。

私たちは、まずはそこを到達目標として、医師、理学療法士、作業療法士、訪問介護スタッフ、ケアマネジャー、福祉用具専門相談員などからなるチームを編成。自宅復帰に向けて、家屋改修の必要性を判断する「住宅評価」や、実際にスーパーまで手荷物を持ってバスを降り降り歩いて、その動きや安全性を判断する「外出評価」なども行いました。



外出評価の様子。竹田は約1時間半つきっきりで観察した

また、前向きな気持ちを絶やさないためにも、退院後も訪問リハでサポートすることを提案、快諾いただきました。今では骨折前と同様に、歩いたりバスに乗ったりと動き回り、家事に興味にと忙しく過ごされています。

入院中のリハビリの成果は、自宅復帰後の状態を見て初めて判断できます。その「入院から自宅復帰まで」にとどまることなく、「入院から『その人らしい生活の再獲得』まで」を支えることこそ私たちの仕事だと思っています。

患者さん(70代女性)の ケガから復帰まで

- 天王寺駅のホームで人混みに押されて転倒、左大腿骨頸部骨折を受傷。手術後21日で八尾はあとふる病院へ転院
- 入院後、ラクナ梗塞(※1)を発症、右半身に軽度麻痺
- 自立訓練や杖歩行などを行い、手術後79日で自宅復帰。生活行動範囲が大幅に狭くなることが予測されたため、訪問リハの利用を提案
- 多職種協働チームを編成し、段階的に家事再開を支援。バスで外出したいという前向きな発言があり、乗降訓練や外出訓練などを実施
- バスで出かけられるようになり、買い物や料理などの家事に復帰。訪問リハから通所リハに移行
- 現在は通所リハも修了

(※1)脳の深部の細い血管(穿通枝)が動脈硬化で詰まって起きる小さな梗塞

Case Study

薬に頼らず、苦痛のない自然排便を。 入所スタッフとトレーナーで「腸活体操」を考案

●便秘の解消に向け、腸周辺の筋肉を刺激・訓練して活性化



介護老人保健施設 悠々亭
介護福祉士 西田 有希



Eudynamics ヴィゴラス
みなみや トレーナー 南舎 多枝

「腸活体操」が生まれるまで

- 便秘は、食欲不振や栄養不足による体力や免疫力の低下や、排便時のいきみによる脳血管疾患などのリスクも高める
- 悠々亭では、薬に頼らない自然な排便をめざして、2021年12月から食事の際のオリゴ糖摂取を導入。
- さらに、運動器ケア しまだ病院に併設されているフィットネスクラブ「Eudynamics ヴィゴラス」とともに、腸周辺の筋肉に直接刺激を与える「腸活体操」を開発
- 2025年4月より、毎朝11時30分から10分程度、入所者全員で体操を実施

互いの仕事を間近で見れば、 さらなるヒントが見えてくる

〈西田〉便秘の解消を薬に頼りすぎると、腸は自律機能を失います。悠々亭では、2021年から栄養士や介護士が中心となって、オリゴ糖摂取による自然排便に取り組んできました。しかし、なかなか目に

見える効果は現れにくい。そこで、Eudynamics ヴィゴラスで一般向けの腸活体操に取り組むトレーナー・南舎さんに相談しました。

〈南舎〉鍛えるのは、腸周辺の筋肉です。なかでもポイントは「強く息を吐く」こと。ティッシュペーパーを顔

横隔膜・腹横筋・骨盤底筋群

骨盤周辺の筋肉で腸をサポートし、呼吸に作用。姿勢もよくなり腸が潰されにくくなる

■体操の概要

腸腰筋(※2)

いすに座りっぱなしだと腸腰筋が緩み、腸の動きも鈍る



ひざを上げる

手を上げる

横隔膜・腹横筋・骨盤底筋群

骨盤周辺の筋肉で腸をサポートし、呼吸に作用。姿勢もよくなり腸が潰されにくくなる



しっかりと吐く力を鍛える

外腹斜筋・内腹斜筋

腹横筋をサポート。外腹・内腹2つが協調し、腹圧を上げ、腸の位置を整える



側屈や体側をのぼす

体をひねる



毎朝の腸活体操の様子。介護士、療法士などスタッフ総出でご利用者の体操を指導



強く吐ければ大きく揺れ、それを見れば体操の出来を実感でき、やる気にもつながる

の前に垂らし、その揺れ具合で息を吐く強さを視覚化し、できたら褒める。悠々亭のスタッフはさまざまな工夫をしながら何とかして体操してもらおうという気遣いや声かけをし、寄り添う熱意と粘りを持ってご利用者に日々接しておられます。

(※2)腸の後ろ、背骨から太ももの付け根あたりまでにある上半身と下半身をつなぐ筋肉(大腰筋、腸骨筋、小腰筋)。体幹の安定、姿勢の維持、股関節の動き、歩行など、幅広く重要な役割を担う。

自らが動いて治す！
学びと実践の場をつくり、
初めの1歩をサポート

「気づきと自己決定」の場を提供/
「動く喜びと楽しさ」を体感/
不安を和らげ、やる気をサポート

介護保険制度を正しく理解・利用してもらうために、 医療と介護が連携した研修会を定期的に実施

● 医療と介護の連携研修会

5つの「動いて治す」を全国へ！
特集 私たちが考える
これからのヘルスケア

介護保険制度のよくある問題点

使わないのに「お守り申請」

「万が一の備え」として介護保険を申請する方がいますが、実際に介護保険を使う際には認定レベル以上の状態になっており、再申請が必要となるケースが多くみられます。

その結果・・・ 認定率や介護保険料の増加につながる 本当に必要な人の認定に時間がかかるなどの問題が起きています。

「要介護度を重く認定してほしい」

要介護3と要介護2では、月々の支給限度額に7万3430円の差があります。重く認定してもらいたいがために、自分でできることまでやめてしまうと、自立からどんどん遠ざかってしまいます。

羽曳野市主催「医療と介護の連携研修会」開催



羽曳野市
西圏地域包括支援センター
センター長 池野 和也

西圏地域包括支援センターとは？

はあとふるグループが羽曳野市の委託を受けて運営している羽曳野市の相談機関。羽曳野市の西圏域(島泉、恵我之荘、南恵我之荘、高鷲、野、郡戸、河原城の全域および向野・伊賀・榎山・埴生野の一部)の方は、介護に関するさまざまな相談などについて、市の機関として利用できます。

介護保険制度は、ご利用者の自立を支援するためのもの

羽曳野市西圏地域包括支援センターでは、医療・介護の両スタッフが介護保険制度への理解を深め、ご利用者に介護保険制度を適切に案内し、利用をうながすための取り組みとして定期的に「医療と介護の連携研修会」を開催しています。

そもそも介護保険制度は「お世話してもらうもの」ではなく、「自立を支援してもらうもの」です。

介護保険の申請はいつでも可能で、緊急性があればサービスもすぐに利用できるため、加齢とともにできないが増えてきたと感じる方も「お守り申請」は不要です。

また、要介護度が軽くなると、利用できるサービスの限度額は減りますが「重い介護を必要としなくなり健康を取り戻しつつある」という前向きな意識転換につなげることができます。

医療の現場では治療が優先されるため、介護に関する案内やアドバイスまでは、なかなか手がまわりにくいです。医療の段階から、介護についても適切に指導し、介護の現場と連携できるように研修会を行っています。

介護保険を利用していない方／要支援の方が利用できるサービス (羽曳野市の場合)

介護保険を利用していない方や要支援の方でも、受けられるサービスは多数あります。積極的に利用して、重い介護を必要としない体づくりを心がけましょう。

介護保険を利用していない方向け「一般介護予防事業」

●いきいき百歳体操

椅子に座って行う30分～45分の体操。市内85カ所で実施。

●きらきら貯筋教室

高年生がいのサロンで実施している、体操や栄養等について学ぶ教室。

●LICウェルネスゾーン

運動機器を利用した教室型運動プログラム。文化プログラムもあり。

●きらきらシニアプロジェクト

羽曳野市内の介護保険施設などでボランティアを実施。



要支援1・2の方向け「介護予防・生活支援サービス事業」

●訪問型サービス(ホームヘルパー)
掃除、洗濯等の日常生活上の支援を受けられる。

●訪問型サービスC(短期集中予防)
体力の改善や、ADL・IADL改善に向け、保健師などが居宅で指導。

●通所型サービス(デイサービス)

機能訓練や集いの場など日常生活上の支援を受けられる。

●通所型サービスC(短期集中予防)

生活機能改善のための運動器の機能向上のプログラムに参加可能。



「発表の場」をつかって、動くモチベーションを向上。 楽しさから始まる「動く習慣づくり」

● 動いてナンボ!チア体操 ヴィゴラス会員チアリーダーズの活動

指導担当者の声

チアリーダーズクラブ JUMPS
株式会社JUMPS代表取締役
石原 由美子さん



Eudynamics ヴィゴラスでは、会員さんたちが集まってチアリーダーズを結成しています。ただ練習するだけでなく、発表の場を設けることで、モチベーション高く活動されています。楽しく動いて、元気になり、自分自身に自信が持てたと感じる方も多いようです。

ヴィゴラス会員 チアリーダーズの声

左からミィちゃん(69歳)、トモちゃん(71歳)、
チカちゃん(64歳)、キミちゃん(71歳)



「大きな声を出す機会がないので、チアの練習で声を出したい」や「ポンポンを持って動くのが楽しそう!」といった理由で、参加を決めました。初めて発表会を行った際には「振り付けをちゃんと覚えられるかな」と不安もありましたが、結果は大成功!また、チアを始めてから「体幹が強くなった」「柔軟性がアップした」「腰や膝の痛みを自分でケアできるようになった」などいいことだらけです。悠々祭りのステージにも出演しました。次々とオファーが来るなんてすごいこと!それが励みになるんです(※P10参照)。

みんなでつながり支え合える
「動いて治す！
コミュニティづくり」

ひとりがかえこまない/
みんなで互いに支え合う/
つなげる・つながる

「みんなが笑顔になれるお祭り」の企画運営を通じて、 地域に親しまれる介護老人保健施設に

●介護老人保健施設 悠々亭 悠々祭り

5つの「動いて治す」を全国へ！
特集 私たちが考える
これからのヘルスケア



地域のみなさんと一緒につくる「みんなが笑顔になれるお祭り」

悠々祭りは、みんなで作って、みんなで励まし合い、みんなが元気に笑顔になれるお祭りです。地域に開かれたイベントとして、さまざまな方々と連携して開催しています。

運営スタッフは全員で約100人！



ステージ 悠々亭の金岡施設長と羽曳野市のやまのは創(はじめ)市長の挨拶で悠々祭りがスタート。四天王寺大学和太鼓部は、力強い演奏が持ち味で大阪・関西万博のステージに出演しました！昨年の演奏が好評だったことから、2年連続の出演となりました。そして、今年も、地域の子どもダンススクールも初出演。元気いっぱいダンスに会場は笑顔と拍手に包まれました。子どもたちの一生懸命な姿は、ご利用者の皆さんにとっても大きな刺激となり、世代を超えた交流の場となりました。最後に、グィゴラス会員チアリーダースが登場し、ご利用者は曲に合わせて踊るチアリーダースを見ながら、体を揺らしたり手を振ったりして楽しみました。チアリーダースにとっても、人々を元気づけることがモチベーションとなっています。出し物の間には、スタッフがそれぞれの事業をわかりやすく紹介しました。また介護の相談ブースを作り、ちょっとした悩みなどを相談できるスペースを準備しました。

飲食 「和琴きゅん」「キッチンカー結」と、地元のコロッケ屋さん「萬野精肉店」、しまだ病院内カフェ「アロハドーナツ」が来店。どれも羽曳野市で地域に根ざした活動をしているお店です。集客に関するだけでなく、祭りの趣旨を理解して参加してくださいました。

ボランティア 四天王寺大学の学生5名、先生1名が、ご利用者のサポートをしてくださいました。明治安田生命にも血管年齢&ベジチェックのブースを用意していただき、ご家族や地域の方が体験されていました。

第一の目的は、ご利用者に楽しんでもらうこと



悠々祭り 実行委員長
作業療法士 大嶺 晶子

介護老人保健施設 悠々亭では、ご利用者が暮らす施設に、ご家族や地域の方を招いて一緒に楽しむ悠々祭りを毎年開催しています。お祭りの目的は、まずは「ご利用者に楽しんでもらうこと」、そして「地域の方に悠々亭を知ってもらうこと」。

今回は、ご利用者97人、ご家族約170人、地域の方約100人の合計約370人が参加されました。悠々祭りの特長は、参加する家族の人数に制限を設けていないこと。一般的に介護老人保健施設では、感染症を防ぐ観点から、感染症を持ち込みやすい子どもの施設への立ち入りを普段

から制限しています。そして、お祭り時もそのルールを崩さない施設が多いです。しかし悠々亭では、適切な感染症対策を講じつつ、普段は入れない子どもたちの入場も可能で、赤ちゃんからおじいちゃん・おばあちゃんまで家族みんなが集まる機会となっています。

開催前から「今年もするのか?」と楽しみにしてくださっていたご利用者もいらっしや、開催後には「楽しかった」「和太鼓が、迫力があってすごよかった」との声が多く寄せられました。また、ご家族や地域の方からも好評でした。

運営を通じてスタッフも「地域の中で求められる老健」を意識

悠々祭りの企画・運営は、3月頃からスタートしました。ご利用者が暮らす各階のフロアのマネージャー3人が実行委員となり、それぞれの担当の責任者が企画を推進していきましました。おもな担当は、ステージの出演交渉、スタッフによる事業紹介、駐車場、ご利用者向けの介護

食とご家族や地域向けのキッチンカーの手配、ボランティアの取りまとめ、会場設営、感染症対策、チラシやポスターを作成・掲示する広報など。当日は、悠々亭の職員約80人で運営にあたりました。

こうした企画・運営の業務は、職員にとっても、「地域の中で求めら

れる老健」を意識する機会となります。また、準備の段階では「ご利用者にチョコバナナを食べてもらいたい」「スーパーボールすくいをやってはどうか」といったアイデアも活発に出されるなど、スタッフの成長の機会にもなっています。

「動いて治す!」文化が息吹き、根づくまちづくり

自治体とともに / 地域の事業者とともに / まちに暮らす人とともに

対談

予測される医療・介護スタッフの「量的・質的不足」その解消に向け、いまこのまちでできること

●リハビリテーション・ケア合同研究大会 大阪2025 に関西福祉科学大学の学生がボランティアとして参加

5つの「動いて治す」を全国へ! 特集 私たちが考える これからのヘルスケア



関西福祉科学大学 保健医療学部リハビリテーション学科 准教授 森 耕平先生

八尾はあとふる病院 在宅事業マネジャー 理学療法士 古賀 阿沙子

医療・介護の現場では 人材不足が喫緊の課題

古賀 私は関西医療技術専門学校卒業生(2011年理学療法学科、作業療法学科は関西福祉科学大学へ移行)。森先生とは、八尾市・柏原市理学療法士会とともに副会長を務める間柄でもあります。いま医療・介護の現場では、人材の量と質の課題が叫ばれています。森先生は、この課題をどう捉えていますか?

森 医療・介護の業界では、診療報

酬が決まっているため、給料は上がりにくいんです。また、若い世代は転職への抵抗が少なく、一つの職場で長く働き続ける人も減っている。キャリアが寸断されるため、スキルも積み重なりません。
古賀 就職後もよりよいサービスを提供するには学び続ける必要がありますが、個人のモチベーションだけに頼った「自己研鑽」には限界があり、職場で学べる仕組みが必要だと感じます。私は理学療法士として在宅リハビリサービスを提供していますが、訪問リハや通所リハの

現場は特に人材が不足していると感じます。
森 現場の医療・介護スタッフには、どんな力が求められますか?
古賀 やっぱり大事なのは「人間力」ですね。知識や技術はもちろん大事です。でも、それだけじゃダメ。患者さんやご利用者の本当の希望を引き出せなければ、よいケアはできませんから。
森 そうですね。たとえば、口では「大丈夫」と言ったとしても、本当は大丈夫じゃないこともある。そんな言葉にならない声を聞ける人であっ

てほしいと思って教育をしています。

多職種が集まる学会で 刺激を受けてほしい

古賀 今回、関西福祉科学大学の学生さんに、11月開催の「リハビリテーション・ケア合同研究大会」の運営のお手伝いをさせていただきボランティアの協力をお願いしました。
森 ありがとうございます。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士をめざす学生60人が参加させてもらいます。今回のように、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のほかにも、医師、看護師、ソーシャルワーカー、介護支援専門員、管理栄養士、歯科衛生士、公認心理師、臨床工学技士、救急救命士など約20職種2500人が一堂に会するのは非常に珍しい機会です。

古賀 特別講演や教育講演もバラエティに富み、口述・ポスター合わせて800演題が発表されます。

森 大学のキャンパスを飛び出して、この学会で、職域を超えた現場のリアルな知見を浴び、多くの刺激を受けてほしいと思います。乱暴に言えば、どの大学も専門知識と技能

を修得するための基本カリキュラムに大差はありません。そんな中でも、本学は地域医療への貢献を重視しており、学生を巻き込んで地域でボランティア活動を行う教員が多いのが特長です。

古賀 だから伝統的に、学生も学外での活動に抵抗がない。私も学生時代のボランティア経験が、現在の仕事の原点になっていると感じます。

森 はい。「大学での理論的・体系的な学び」にプラスα、「学外の現場を見る・知ること」で、リアリティに裏付けられた専門性と興行きのある実践力が身につきます。

古賀 学会でさまざまな世界にふれ、



関西福祉科学大学とは?

大阪市柏原市にキャンパスがある社会福祉学部、心理科学部、健康福祉学部、保健医療学部、教育学部からなる大学。

将来に活かしてもらえたらうれしいです。貴学も当施設も、大阪府の中でも高齢化が著しい南河内・中河内エリアに立地しています。ぜひ今後も協力して、このエリアの医療・介護、ヘルスケアに貢献していければと思います。

医療・介護人材の量と質の課題

いま、医療・介護人材の「量」と「質」の課題が問題となっています。「量」については、厚生労働省の推計によると、2040年には医療・福祉分野の就職者数が96万人不足すると見込まれています。また「質」については、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などを養成する教育機関は増えてきましたが、就職後には給与水準の低さを理由に人材が定着せず、その結果リハビリテーションの質やサービス提供体制の維持に影響が及ぶことが懸念されています。

●医療・福祉分野の就業者数の見通し

| 医療福祉分野の就業者数 (カッコ内は総就業者数に占める割合) | 2040年度 | |
|-----------------------------------|------------------|-----------------|
| | 実績・人口構造を踏まえた必要人員 | 経済成長と労働参加が進むケース |
| 1,070万人 (18~20%) | 974万人 (16%) | |

出典:厚生労働省「第9期介護保険事業計画に基づく介護職員の必要数について」2024(令和6)年公表

※人口構造の変化を加味して求めた2040年の医療・介護サービスの需要から推計した医療・福祉分野の就業者数(必要人員)は1,070万人(総就業者数の18~20%)。一方、経済成長と労働参加が進むと仮定する場合、医療・福祉分野の就業者数は974万人(総就業者数の16%)と推計されており、必要人員に96万人足りていない。



地域の **元気** を実現します

運動器ケア しまだ病院 Eudynamics ヴィゴラス

健康FESTA

— いつまでも歩こう、あなたのまちで。 —

日時 10月25日(土) 10:00~15:00

場所 運動器ケア しまだ病院 1階エントランス

参加無料

知ってみよう!からだのこと。

- 筋肉量、体脂肪率、基礎代謝量などがわかる! 体組成計
- 10の質問で診断カルシウムチェック&食事アドバイス
- お口の清潔を守る! 唾液腺マッサージ
- 気になる血管年齢 健康測定
- 手首に巻いて40秒でわかる! 骨密度測定
- 骨折しやすさを測るFRAX^(※1)評価
- 足腰鍛えていますか? **ロコモ^(※2)健診**

※1: 向こう10年で骨粗鬆症による骨折が発生する確率
 ※2: 立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態

備えてみよう!いつかのこと。

- 実演 心臓マッサージ/AED体験 (10:30~ 12:30~ 14:00~)

求む!キラキラ輝く未来のあなた。

- なりきり! 看護体験 (フォトスポットあり)

知ってほしい!わたしのこと。

- 痛みの専門家が答えます! 長引く痛み相談



はあとふる 食堂 vol.23
管理栄養士の旬のレシピ



運動器ケア しまだ病院 管理栄養士 森長 彩夏

栄養価 (1人分)

エネルギー: 137kcal
たんぱく質: 5.9g
脂質: 6.0g
炭水化物: 13.8g
カルシウム: 88mg

Check

毎年10月20日は世界骨粗鬆症デーです。骨粗鬆症により骨がもろくなると、日常の動作でも骨折しやすくなります。

作り方

- ① には3cmの長さに、にんじんは千切りにする。
- ② ボウルに豆腐を入れ泡立て器で混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を合わせてさっくり混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③を広げて入れる。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、2~3分焼く。裏面も焼き色がついたら食べやすい大きさに切って器に盛り、全て混ぜ合わせた(たれ)を添えたら完成。

豆腐に含まれる大豆イソフラボンで骨折予防

大豆イソフラボンとは、豆腐の原料となる大豆に含まれる成分です。大豆イソフラボンの働きは、骨粗鬆症の予防に役立つといわれています。

チヂミには水の代わりに豆腐を使うことで、外はカリッと中はふわふわ食感に仕上がりますよ。具材はお好みでシーフードやキムチなどを入れてもおいしく作ることができます。もう一品ほしい時や、分量を増やしてメインのおかずとしてもぜひ作ってみてください。

副菜としての分量です

材料 (3人分)

- 絹ごし豆腐150g (たれ)
- にんじん50g(1/3本) ● こいくちしょうゆ ...大さじ1
- には30g(1/3束) ● 酢大さじ1
- 卵1個 ● すりごま小さじ1
- 小麦粉大さじ2 ● 砂糖小さじ1
- A 片栗粉大さじ1と1/2 ● ごま油少々
- 鶏ガラのスープの素小さじ1
- こいくちしょうゆ小さじ1
- サラダ油小さじ1

今号の記事

いよいよ開催! / 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 —

【特集】
患者さん・ご利用者と約束した5つの「動いて治す」を全国へ! 02
私たちが考えるこれからのヘルスケア

- 1 エビデンスに基づいた「動いて治すCure & Care」 04
- 2 患者さん・ご利用者が主人公になる「動いて治す」 06
- 3 自らが動いて治す! 学びと実践の場をつくり、初めの1歩をサポート 08
- 4 みんなでつながり支え合える「動いて治す! コミュニティづくり」 10
- 5 「動いて治す!」文化が息吹き、根づくまちづくり 12

はあとふる食堂 — 管理栄養士の旬のレシピ —
豆腐のチヂミ 14

Information
健康FESTA — いつまでも歩こう、あなたのまちで。 — 15

● 5つの♡は見つかりましたか?



表紙のことば

●9月28日、介護老人保健施設 悠々亭では、恒例の「悠々祭り」が開かれました。地元大学生の勇壮な和太鼓演奏、子どもたちのダンス、ヴィゴラス会員チアリーダーズのチア体操などのほか、地元食材にこだわったキッチンカーも登場。地域のみんなでつながり、支えあう。ご利用者とご家族はもちろん、参加した皆さんもそれぞれに楽しんで。胸の奥がぽっと温かくなる秋の一日でした。

詳しくはp.10へ

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描き染めた作品を制作。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)「ちいさなかかぐのとも」「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



▷通所リハビリテーション Tel.072-953-0045

▷訪問リハビリテーション Tel.072-953-1002

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



羽曳野市西園地 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

社会福祉法人はあとふる

ヘルパーステーション 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



はあとふるグループ | Q

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