

監修

医療法人
はあとふる

腰・ヒザ・肩に、

少しでも

痛みを感じたら
手に取る本

マンガでわかる運動器ケア

動かしながら**治す**とは？

特集 身体の痛みと運動器ケアにまつわるQ&A

身体に
痛みがある
ときこそ

動かしながら 治していく 運動器ケアという 考え方へ

身体の痛みを「動かしながら治す」。

この治療方針は、痛みを軽減するだけでなく、

青少年のスポーツ障害や高齢者のフレイルの予防など、あらゆる年齢や目的に有効な普遍性の高い考え方です。

「運動器ケアしまだ病院」では、

それを実現する手段や体制を整えながら、

患者さんと共に設定した目標に向けて、

多職種でサポートしています。

監修



医療法人はあとふる
運動器ケア しまだ病院
理事長

島田 永和先生

身体の痛みは動いてバランスを整えながら治す

腰やヒザ、肩などどこか身体を痛めると、身体をいたわって使わないようにしてしまう方もいらっしゃいます。しかし、動かないことで、結果的に身体を弱くしてしまい、他の部位の痛みを引き起こすことにつながります。“とにかく安静”ではなく、正しく動かしながら身体のバランスを整える方向に持っていく、そしてやりたいことを続けること。それが本書で伝えたい「動かしながら治す」という考え方です。

著書

痛い腰・ヒザ・肩は動いて治せ(朝日新聞出版)

整形の医者が語るかしこい老い方かしこい逝き方(エピック)

運動器ケア 治す医療から多職種で治し支えるケアへ(福村出版)

contents 腰・ヒザ・肩に、少しでも痛みを感じたら手に取る本

03 マンガでわかる運動器ケア 「動かしながら治す」とは？

08 身体の痛みと運動器ケアにまつわるQ&A

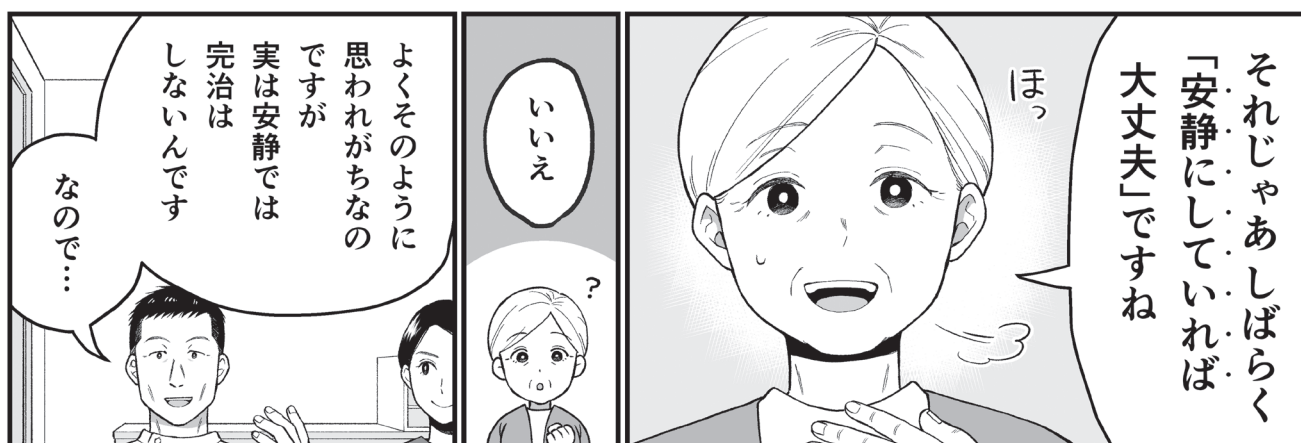
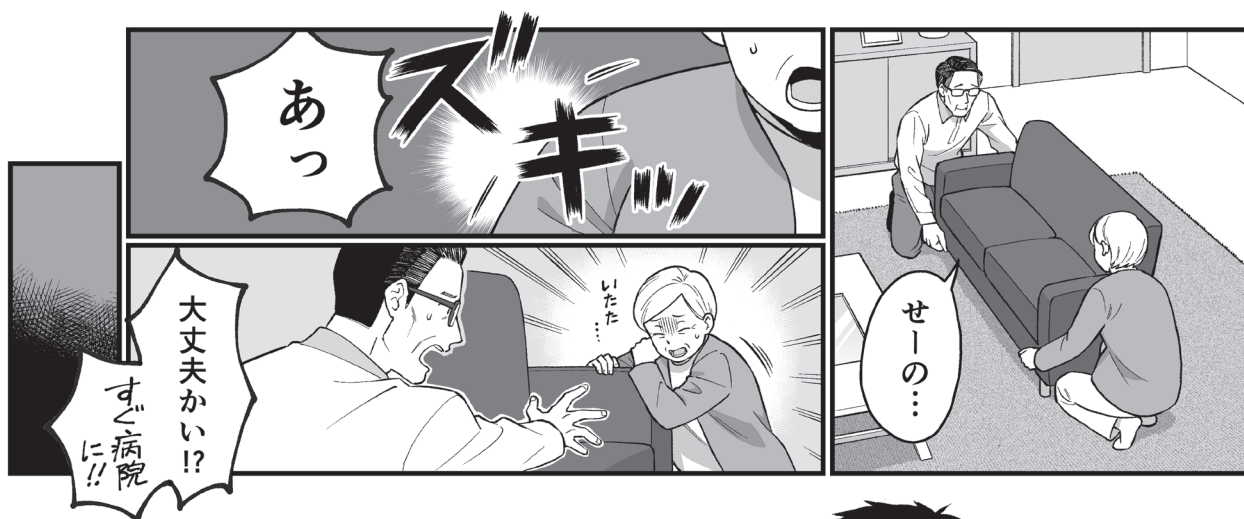
Q 01 ……痛みがある時は安静にした方がいいのでしょうか？

Q 02 ……具体的にはどのような運動で治していくのでしょうか？

●腰 ●ヒザ ●肩 ●スポーツリハビリ

Q 03 ……どういう場合は手術治療の方がよいのでしょうか？

Q 04 ……病院でのリハビリを修了した後、運動を継続してケアする方法は？





動かさないこと(安静)による弊害の例



体力が低下する



筋力が弱る



動きの反応が鈍る



関節が固くなる

私たちはこれを「安静の弊害」と言いますが動かさない期間が長ければ長いほど顕著になります



人の身体は動かさずにいることで簡単に筋肉や関節の機能が低下してしまうからです



そのような場合でも周りの筋力が弱くならず身体が硬くならないように動かせるところから動かしていくことが大切なんです

もちろん骨折のように固定による一定の安静が必要なケガもありますが

たとえ安静によって
痛みが和らいだとしても
本来の機能が
取り戻せていなければ
治ったとは言えません

それに
しっかり治さないと
無意識に
ケガをかばう動きが増え
今度は別のところを
傷めてしまう
リスクも高まりますから

今度は
腰まで

痛みもなく
自由に
使えるようになって
初めて目標達成です

だから
動かしながら
治す…

その通り
です

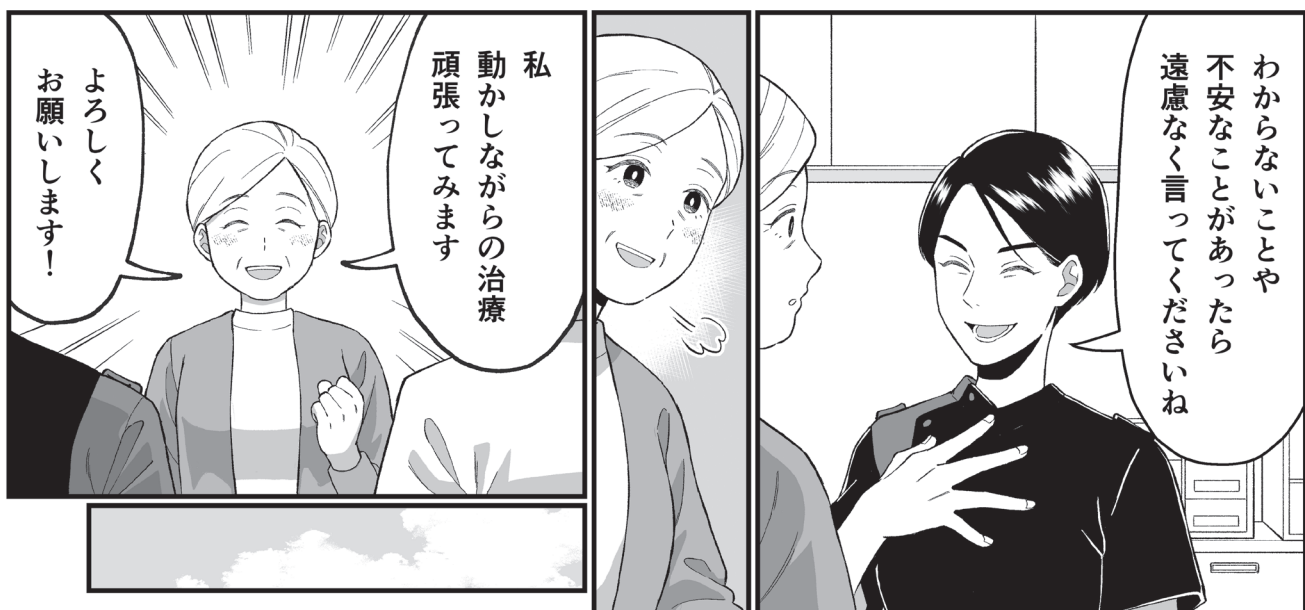
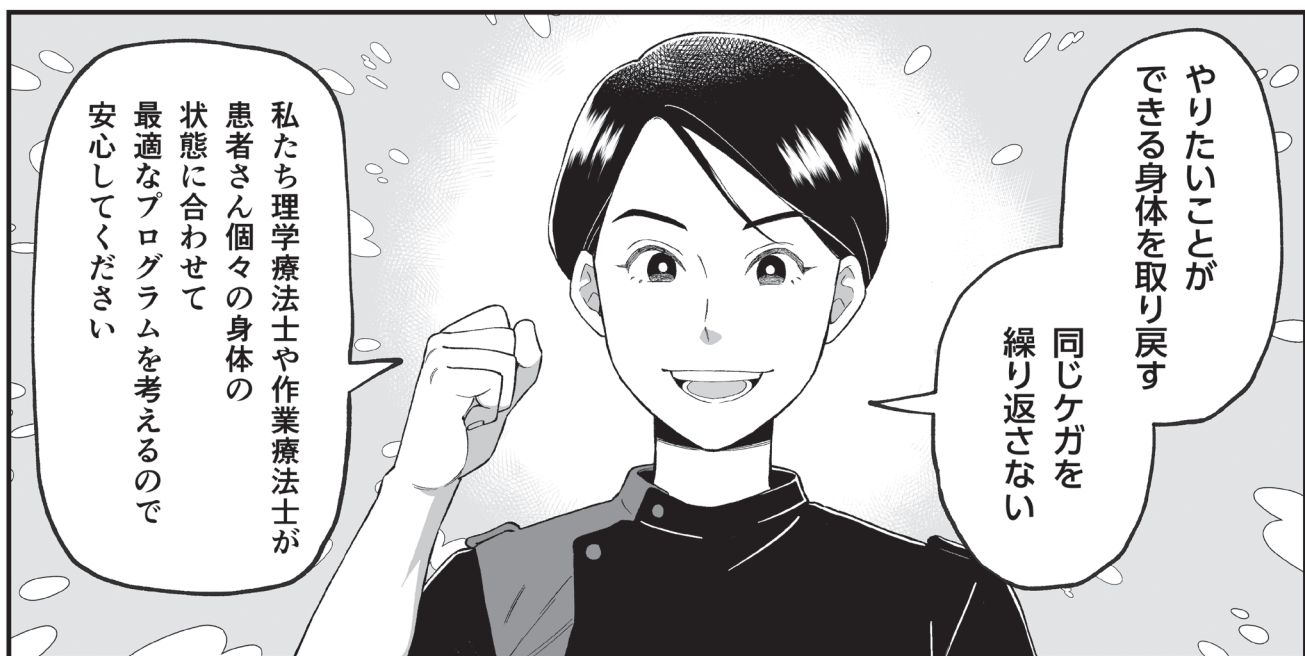
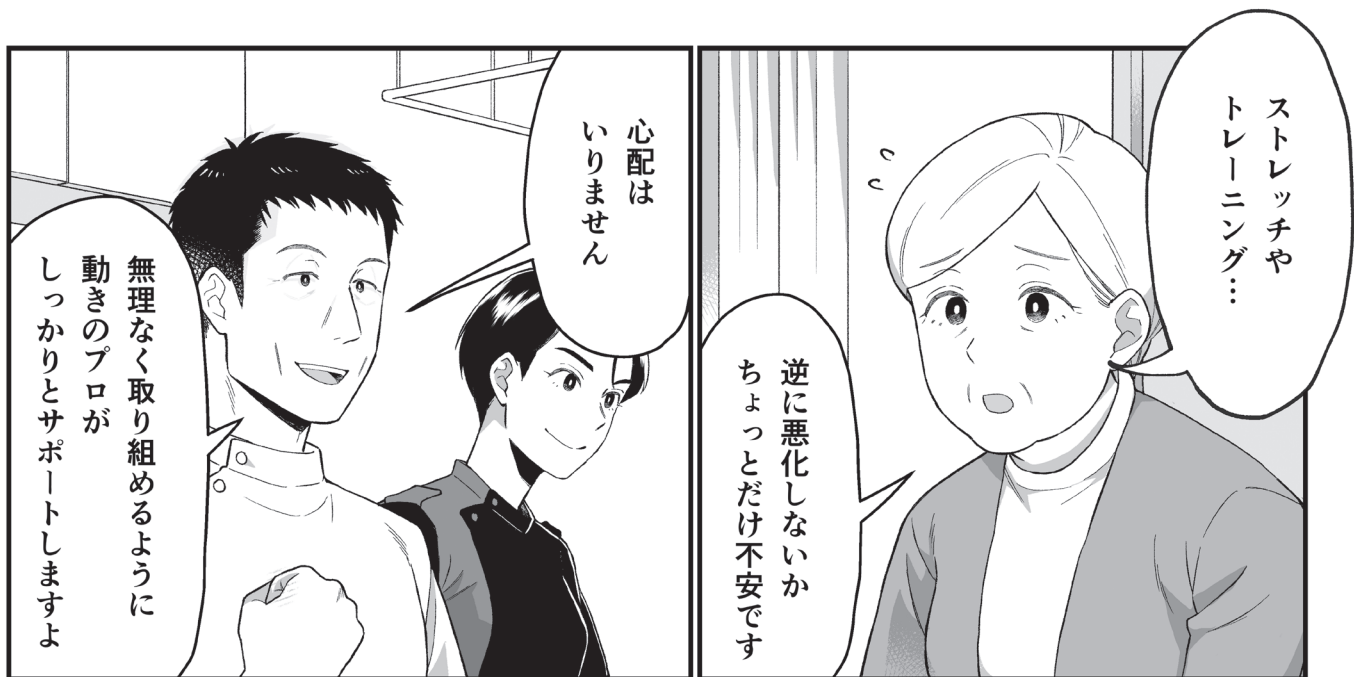
鍛える

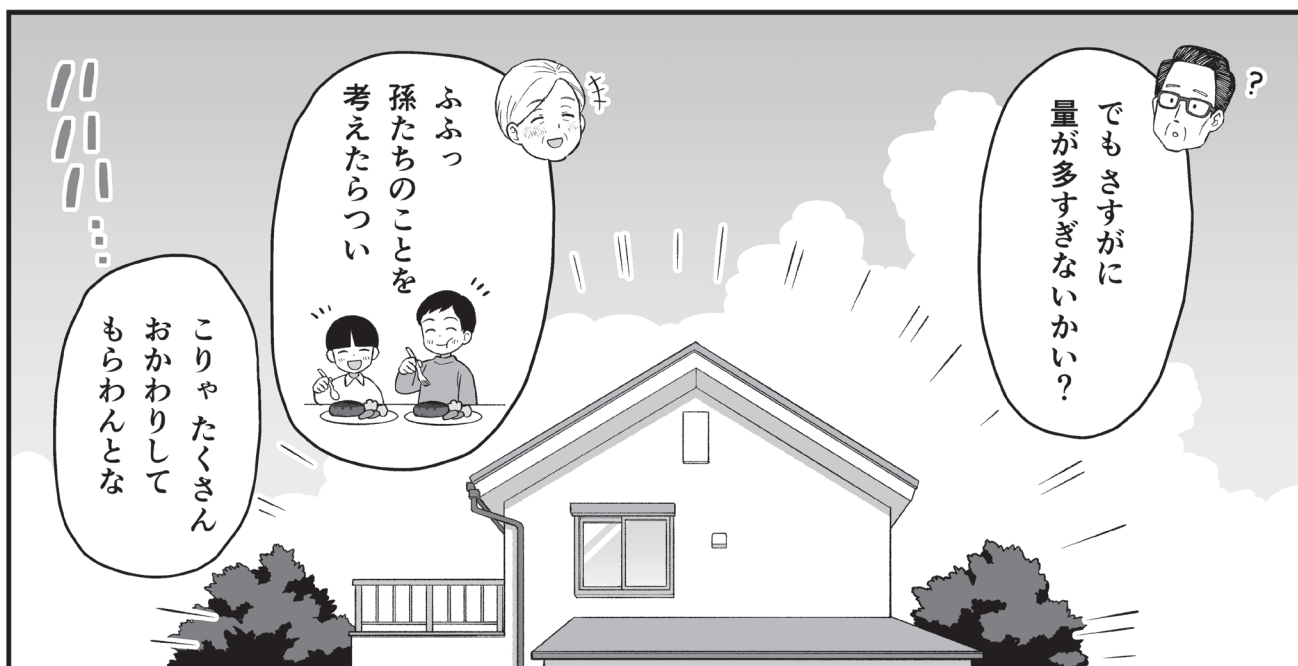
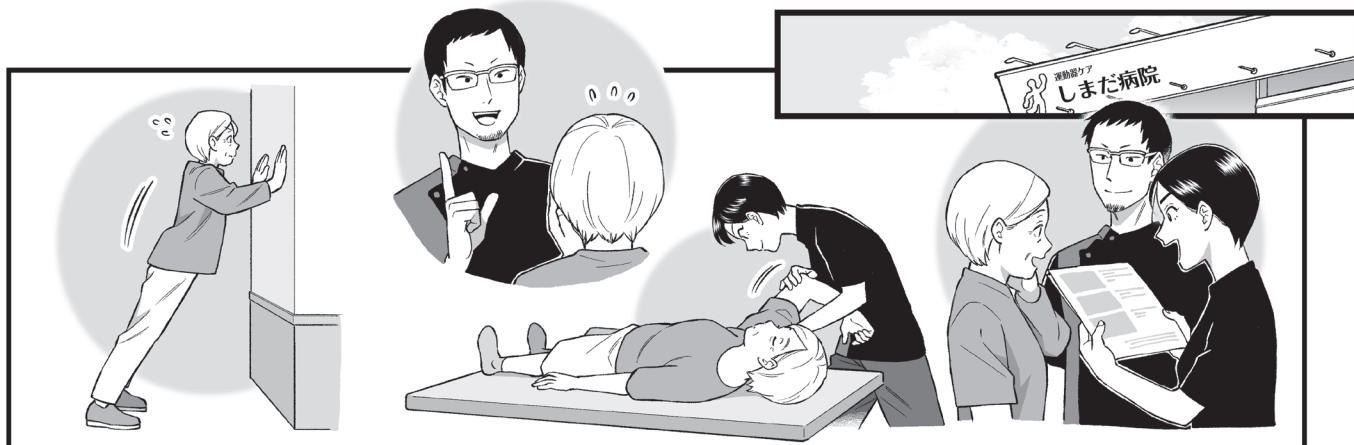
ほぐす

そのためには
どんな治療が
必要になるんですか？

具体的には「ほぐす」
「鍛える」「使い方の練習」
そのためのストレッチや
トレーニングです

使い方の練習





Q 01

身体の痛みと運動器ケアにまつわるQ&A

痛みがある時は 安静にした方が いいのでしょうか？

安静が必要なのは
特定の限られた場合のみ

身体はどこかに何かしらの痛みがある
ときには、安静にしていれば良くなる
と考えている、あるいは医師から安静に
するよう指示を受けたことがある方も
少なくないでしょう。確かに、骨折のよ
うに一定期間は安静や固定が必要なこ
ともありますし、一部の腰痛では、一定期

間の安静が必要であり、痛み止め薬の内
服で改善が見込めるものもあります。し
かし、痛みを感じたときに長く安静にす
ることは弊害を生みます。筋力が弱く
なってしまうのと同時に、心臓や呼吸器
の働きも低下し、神経系も反応が鈍くな
り、筋肉や関節の柔軟性がなくなつてし
まうのです。加えて、長期にわたって横
になり大人しくしているなど過度に安静
にすぎると、筋肉が痩せて寝たきりの
状態になってしまう「廃用症候群」を起
こします。身体機能が低下し、さらに同
じ症状が起こりやすくなり、それにより
安静にすることでますます弱くなり、最
終的には起き上がることもできなくなる
という悪循環になってしまうのです。そ
のような状態を避けるためには、「動か
さずに安静に」ではなく「動かして使い
ながら治す」ことが必要なのです。

痛みが取れて終わりではなく
機能の回復や再発予防も必要

この基本的な考え方は、スポーツでの
外傷や障害でも同様です。痛みが取れた
らゴールと考えるのではなく、受傷前を
超える状態でのスポーツ復帰をするため
に、動かしても構わないところから積極
的に動かします。同時に、ケガの治り具
合を確認しながらできるだけ安静や患部
を固定する期間を短くし、傷んだところ
がもとのように使えるよう少しずつリハ
ビリテーションを開始します。できるだ
け早く受傷前の技能を発揮できるよう治
療を進めながら、リハビリテーションが
修了してからも、再発や再受傷を繰り返
さないよう予防を目的とした運動を続け
ることが大切です。



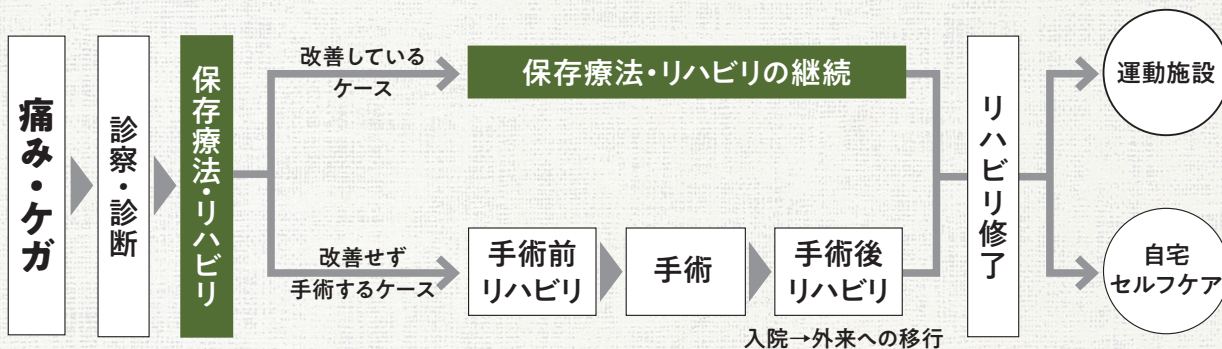
治すことが大切

正しく動かしながら

むしろ逆効果の場合も

安静にすることは

『発症からリハビリの流れ』



Q 02

身体の痛みと運動器ケアにまつわるQ&A

具体的には どのような運動で 治していくのでしょうか？



**正しい動きを身につけることで
痛みの軽減と機能回復をめざす**

リハビリテーションは、診察で注射を打った後にマッサージや電気治療をしてもらう時間だと思っている方もいるかもしれませんが、しかし、運動器ケアのリハビリテーションとは本来、「痛みの原因

となる間違った動き方を修正し、身体機能を回復させるために正しく動かす」ことを指します。そのために行うのが運動療法です。運動療法の内容は、痛みのある部位や症状などによって異なりますが、①患部やそこに関係する筋肉や関節の動きをよくするためのストレッチや可

動域訓練。②負荷に耐えられる身体づくりのためのトレーニング。③正しい動作を身につける。この3つが基本です。つまり、身体を動かすことで運動機能そのものを回復し維持する、「治すリハビリテーション」がリハビリテーションの本質なのです。

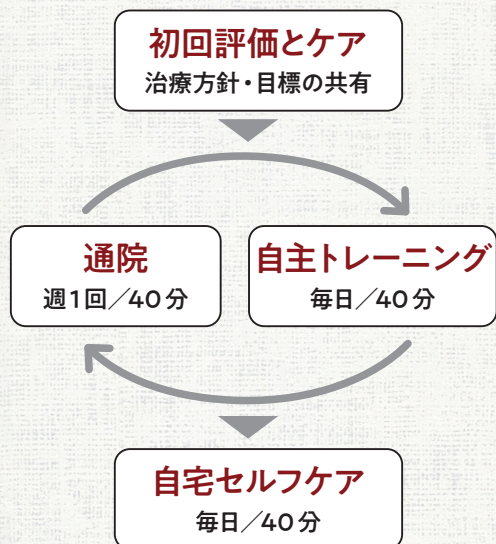
**自主的なリハビリテーションが
日常生活の早期復帰につながる**

リハビリテーションは病院で行うだけでなく、患者さんが正しいやり方を身につけて、自主的に取り組むことが必要であり、それにより早期の改善・回復につながります。病院で行うリハビリテ

ションは、適切な自主トレーニングができるよう理学療法士、作業療法士が指導する時間だと考えましょう。リハビリテーションに自主的に取り組むことで痛みを改善し、身体機能を取り戻すことで以前と同じような生活ができるようになること、そして、リハビリテーションが修了してからも、再発や再受傷を繰り返さないための予防を目的とした運動を続けることが重要です。

『通院』『自主トレ』サイクル

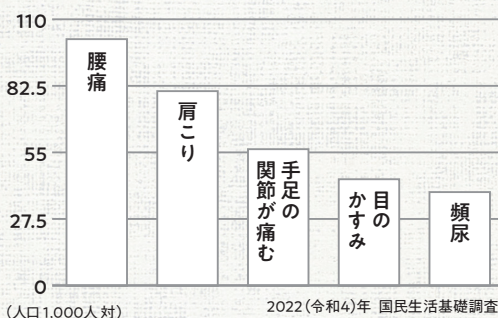
リハビリを開始した初回は、専門スタッフと身体の状態を丁寧に確認しながら、リハビリメニューを検討し、自宅で行うセルフケアメニューを提供。週1回通院し、状態をチェックしながら、メニューの見直しを行っていきます。



※状態によって、通院頻度が異なる場合があります

有訴者の上位5症状

腰・肩・ヒザの不調を訴える人が多い



**個別に指導を受けて
自主的に取り組むことが重要**

← 次頁から
腰・ヒザ・肩の
治し方を紹介

動かして治す!

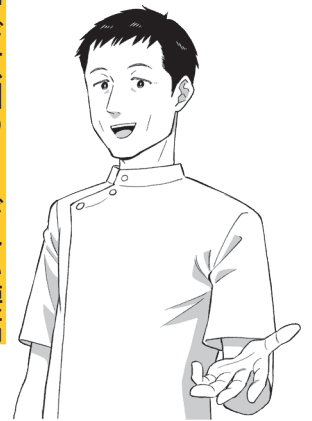
腰の痛み編

腰の痛みの原因は、筋肉の疲労や血液の循環障害がほとんどです。しかし、手術など整形外科的な治療が必要な疾患や内臓の病気から腰痛になることもあるので、医師の診察を受けて原因をはっきりさせることが大切です。

疲労が原因のことが多い腰痛 筋力強化で再発の予防を

腰の痛みを引き起こすのは、大半が骨や神経ではなく筋肉が原因です。人間が2本の脚で立って生活をしている以上はお尻の上、背骨との境にあたる腰の部分に疲労が溜まります。その疲労と血液の循環障害が腰痛の原因となるのです。そのため、薬を服用しながらできるだけ早く痛みを取り除いた上で、柔軟運動で機能回復を図り、筋力を強化することで再発を防ぐことが有効です。また、腰痛には腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症、成長期のスポーツ選手に多い腰椎分離症など整形外科的なアプローチが必要な疾患、細菌の感染、がんの転移による腫瘍などが原因の危険なもの、腎臓や尿管の結石、脾臓の炎症、子宮や卵巣の病気など内臓が関係していることもありま

すので、診察を受けて痛みの原因をはっきりさせておくことも重要です。



ほぐす

腰の周りだけでなく、股関節や太ももの前後、ふくらはぎなど、腰の動きに関連する筋肉や関節を柔らかくします。



鍛える

体幹や下半身の筋力強化、バランストレーニングを行います。これにより、動作に必要な筋力・持久力と全身のバランス機能を効率的に鍛えます。



使い方の練習

椅子に対応した骨盤の位置や荷物を持ち上げる際の身体の使い方など、ご自身の日常生活や仕事に合った正しい身体の使い方を習得し、腰痛の再発を予防します。



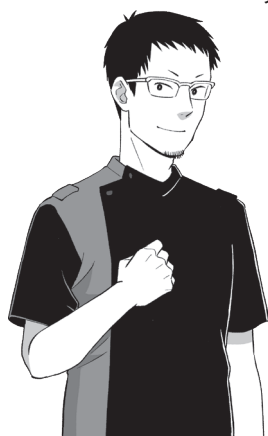
動かして治す!

ヒザの痛み編

加齢に伴い増えるのが、ヒザの痛み。変形性膝関節症と診断され手術が必要だと言われた人もいるかもしれません。しかし、関節が変形していても運動療法に取り組むことで、症状が改善することも少なくありません。

痛みの原因の多くは関節の炎症
関節周囲を鍛えることで改善を図る

ヒザの関節の痛みの原因の多くは、炎症（関節炎）です。高齢者の中には、ヒザの軟骨がすり減り、その下にある骨同士が直接あたることによって痛みが生じる変形性膝関節症がみられます。しかし、軟骨がかなりすり減っていても痛みがない人もいます。注目すべきは炎症の有無。変形性膝関節症になると炎症の原因となる物質が関節の中へ出やすくなり炎症を起こします。逆に言えば、変形した関節でも炎症さえ起こさなければ、痛みもなく日常生活が送れるのです。炎症は、ヒザへの負担の強い行動を突然するなどの刺激がきっかけとなり起こることがあります。そのため、ヒザの周囲の筋肉を鍛えることで負担に負けない強い関節を作ることが大切です。余計な刺激を避けながら体操を継続すれば、ヒザの関節の痛みが軽減されることは軽減されるでしょう。



ほぐす

ヒザやお皿の動きを改善することに加え、足首や股関節、ふくらはぎや太ももなど、ヒザの動きに関連する筋肉や関節をほぐします。



鍛える

股関節周りも含めた下半身全体を安定化させるために必要な筋力と持久力を強化します。筋力に応じて、チューブなどを用いて負荷をかけることもあります。



使い方の練習

股関節を軸にしたスクワットや体幹を安定化させた階段の昇り降り練習など、仕事やスポーツに合った正しい身体の使い方を身につけて再発を予防します。



動かして治す!

肩の痛み編

中高年の多くが悩まされている肩の痛み。その代表である五十肩(肩関節周囲炎)は、肩の組織の炎症が原因です。肩は、痛いからと安静にしていると固くなってしまいますので、炎症を抑えると同時に動かすことが重要です。

前や後ろに動かす、横に捻るなど、立体的な動作ができるのが肩の関節。それだけ構造は複雑で、骨や関節の周囲には多くの筋肉や筋、関節を動かしやすい滑液包などがあり、動きを支えています。これらの組織に炎症が起きることです。痛みが出るのが、五十肩とも呼ばれる肩関節周囲炎です。そのまま炎症が治れば問題はありませんが、炎症が治らずに周りに波及すると、組織が周囲とくっついて動きが制限されてしまいます。そして、痛みのために長い期間動かさないでいると関節が固まり、それを動かそうとすると痛みが出るという悪循環になってしまうのです。そうなるのを防ぐには、まずは飲み薬や湿布、注射、針や灸などで炎症を抑える。同時に、体操でほぐしたり、筋力をアップしたりするなど、肩を動かすようにしましょう。

安静で悪循環になる肩の痛み
炎症を抑え動かすことが大切



ほぐす

肩や首周りの柔軟性を改善させることに加え、肩甲骨周りや体幹、骨盤、股関節など肩の動きに関連する筋肉や関節を柔らかくします。



鍛える

おもりやチューブを使用し、肩関節を安定化させる筋力を鍛えます。また、体幹や骨盤周りのトレーニングで、肩の動作を支えるための筋力・持久力と全身のバランス機能を強化します。



使い方の練習

机を拭く動作や高い場所の荷物の上げ下ろしなど、全身を使った実践的な動作練習を行います。家事や仕事、スポーツなど、ご自身の生活や活動に適した身体の使い方を習得し、症状改善後も再発を予防します。



アスレティックトレーナー、スポーツドクターなど、
スポーツ医学の知識を持つ専門家もサポート

スポーツリハビリとは

スポーツリハビリテーション



一般的なリハビリテーションは 日常生活動作の改善が目的

一般的なリハビリテーションは、幅広い年齢層やさまざまな健康状態の人を対象に、ケガや病気、手術の後などに身体機能の回復を図り、日常生活に影響のない状態まで回復させることが目標です。そのため、基本的な動作の回復に焦点を当てた歩行訓練や関節運動、筋力トレーニングなどを中心に、日常生活動作（ADL）の改善をめざします。一方で、スポーツ選手や運動愛好家などで、競技への復帰をめざす人が対象になるのがスポーツリハビリテーションです。スポーツリハビリテーションでは、外傷や障害、手術後などの機能回復に加え、筋力や柔軟性、敏捷性、バランスなど、スポーツ特有の動作を重視し、パフォーマンスの向上をめざしたトレーニングを行います。そのため、理学療法士やアスレティックトレーナー、スポーツドクターなど、スポーツ医学の知識を持つ専門家が担当します。



●パフォーマンスエリア

リハビリ後に競技動作に問題がないかをチェックする施設も充実

リハビリの基本的な考え方は 一般とスポーツでも変わらない

しかし、一般的なリハビリテーションとスポーツリハビリテーションがまったく別のものかという、そうではありません。少しでも早期に病気やケガから回復し、日常生活や競技に復帰するには、安静や患部を固定する期間を必要最小限にし、動かしても構わないところは積極的に動かすようにします。同時に、ケガをしたと

ころが以前のように使えるようにするために、治り具合を確認しながら少しずつリハビリテーションを開始していきます。そして、自分らしい動きが取り戻せるようにリハビリテーションを続けていくといった基本的なことは、スポーツ選手であっても一般の人であっても変わらないのです。

Q 03

身体の痛みと運動器ケアにまつわるQ&A

どういう場合は 手術治療の方が よいのでしょうか？



整形外科疾患の治療では 手術が必要なことも

身体の痛みやケガ、障害などに対し整形外科の手術が必要になるケースがあります。実際に、ヒザの前十字靱帯の再建や椎間板ヘルニア、股やヒザの人工関節などをはじめ多くの手術が行われています。一方で、手術をすることなく、運動療法により痛みやケガなどの改善がめざせることも少なからずあります。では、どのようなときに手術が必要になるのでしょうか。

構造の問題だけで 手術の判断をしてはいけない

基本的な判断のポイントは、骨や軟骨の構造に異常があるか、ないかです。構造に異常がないときには、基本的に手術は必要ありません。運動療法で、身体の使い方や姿勢、弱くて硬い身体を強化し

柔軟にすることで、痛みや不具合の改善が望めます。そして、異常があったとしても、全例で手術を行うわけではありません。仮に骨や軟骨の構造に異常があったとしても、痛みや動きの問題がなければ

があつて患者さんが痛みやしびれ、動きづらいなど症状を感じていても、実はトラブルの原因が他のところにあることも。そのようなときには症状の原因を突き止めた上で、運動療法で痛みや不具合

構造に異常があり、

ほかに解決方法がないときには

ためらわずに手術を

ば手術をする必要はないのです。実際に、ヒザのレントゲン撮影で軟骨がかなりすり減つていても、痛みをまったく感じておらず日常生活にも影響のない患者さんは多くいます。さらに、構造に問題

の改善が期待できることもあります。

構造の異常が痛みの原因なら 手術も選択肢の一つになる

しかし、構造の異常が原因で炎症が起きて、痛みや不具合が出ている。そして、

薬などを使っても炎症が治らず痛みも続いている。そのような場合には、その構造を治さない限り痛みはなくなりませんので、手術を検討します。手術による治療が有効、あるいは他に解決の方法がない場合には、ためらわずに手術を受けたほうが良いでしょう。しかし、そうでない場合には、「動いて改善をめざす」方法が、運動器の悩みに対しては有効な方法だと考えられます。



安心して任せられるリハビリテーション部は 医師にとってのかかせないチームメイト

「身体の痛みを動いて治すこと」をめざし、
医師とリハビリテーション部の理学療法士、作業療法士がチームとなり、
患者さんをサポートしています



患者さんをサポートします



病院長
佐竹 信爾先生

目標を持ち取り組むリハビリで
楽しく快適な生活を取り戻す

「身体の痛みを動いて治す」のは、医師の力だけではできません。患者さんにリハビリテーションを指導するのは、運動療法の専門家である理学療法士、作業療法士。つまり、効果的なリハビリテーションを実践するには、医師と理学療法士、作業療法士の連係が重要なのです。当院では、医師と理学療法士、作業療法士が参加するカンファレンスや日常的なコミュニケーションで、情報を共有。一人ひとりの患者さんへ最適なリハビリテーションを提供することをめざしています。そして、リハビリテーションを進めるにあたっては、目標を設定することが大切です。旅行に行きたい、スポーツに復帰したいなどの目標に向かって一緒にリハビリテーションに取り組み、快適で楽しい生活を取り戻しましょう。

患者さんをサポートします



リハビリテーション部
池田 真妃さん

信頼関係を大切に、その人らしい
人生を全うできるようサポート

患者さんがリハビリテーションに取り組むにあたって、最も近い関係にあるのが私たち理学療法士、作業療法士。そのため身体や動きを診ることはもちろん、患者さんが受診したきっかけや想い、悩みや不安なども伺い、気持ちを受け止めながら一緒に、その人らしい、目標を設定します。その内容を医師とも共有しながら、目標に向かって患者さんをサポートしていくことを心がけています。そこで大切になるのが、信頼関係。医師は私たちを信頼してリハビリテーションを任せてくれている。患者さんは私たちを信頼してリハビリテーションに取り組んでくれている。私たちはその信頼に応えたいと思っています。自分らしい人生が送れるように、一緒に頑張りましょう。

Q 04

身体の痛みと運動器ケアにまつわるQ&A

病院でのリハビリを修了した後、 運動を継続して ケアする方法は？



リハビリテーションの 継続で再発予防と改善を

健康保険でリハビリテーションを受けることができる期間には、決まりがあります（運動器リハビリテーションの期限は、診断日または手術日より150日）。しかし、その期間が過ぎてからも身体の痛みや障害の再発を予防し、健康で快適な生活を送るためには、運動療法を続けることが不可欠です。では、運動療法を続けるには、どのような方法があるのでしょうか？ 一番手軽なのは、自宅などで自主的に取り組むことでしょう。リハビリテーション期間中に医師や理学療法士から教えてもらった体操のメニューなどを、注意点も確認しながら自宅で続けることは、身体を良い状態に保ち、痛みや障害の再発を予防することにつながります。

指定運動療法施設では 医療費控除を受けることも可能

もう一つの方法は、指定運動療法施設の利用です。指定運動療法施設とは、厚生労働大臣が認定した健康増進施設のうち一定の要件を満たす施設について、運動療法を行うに適した施設として指定したものです。つまり、適切な運動療法を行うことができる環境が整っていると言えるでしょう。また、この指定を受けた施設で、医師の処方箋のもとに障害や疾患の予防や治療を目的に運動療法を行う

場合には、利用料金が医療費控除の対象になります。

設備やプログラムなどを 自由に選択できるスポーツジム

3つ目は、スポーツジムの利用です。スポーツジムには、本格的に身体を鍛えることを目的にした人が利用するような施設から、思いついたときに私服のままでも気軽に利用できるように施設までさまざまです。中でも疾病予防を専門としているスポーツジムでは、リハビリテーション修了後のトレーニングや再発予防

に加え、健康増進やスポーツパフォーマンスの向上などのサポートを受けることができます。また、ランニングマシンやエアロバイク、ウエイトトレーニングのマシンや、スタジオでのヨガやピラティスなど、自宅ではできないトレーニングが安全にできること、いろいろなプログラムに挑戦できること、スポーツジム仲間ができるなどのメリットがあります。

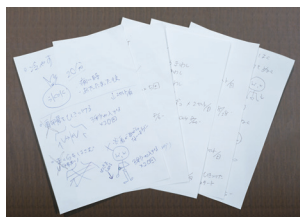


自分のライフスタイルに合った方法や施設を選び セルフケアを継続することで

再発の予防と、健康な生活をめざすことが大切

1 自主トレメニューを 自宅で継続して 行う

一番手軽に継続的なケアを行うことができるのが、自宅で自主的なトレーニングに取り組むことです。自宅であれば、自分の好きなタイミングで服装なども気にせずに運動療法を行うことが可能です。そして、入院中や通院でのリハビリテーションを受けていたときに医師や理学療法士から指導された体操やストレッチを、メモなども見て注意しながら継続することは、身体の痛みや障害の再発を予防するためにも大切です。体操の方法や内容の確認、継続するモチベーションの維持のために、スポーツジムなどと併用するのも良いでしょう。また、自主的な体操の実施は自己責任になります。痛みが強いときなどは無理に行わないようにして、症状が悪化したときには、速やかに病院を受診するようにしましょう。



3 スポーツジムなどで トレーニングをする

スポーツジムを利用し、運動療法を継続する方法もあります。中でも、疾病予防を専門としているジムなら、リハビリテーション修了後のトレーニングや再発予防、健康増進などのサポートを受けることが可能です。また、ランニングマシンやエアロバイク、ウエイトトレーニングのマシンや、スタジオでのヨガやピラティスなど、自宅ではできないトレーニングが安全にできる、トレーナーによるマンツーマン指導を受けることができるなどメリットです。「ヴィゴラス」では一般

利用も受け付けており、すべての会員に担当トレーナーがつき、体力や運動の目的を把握の上、トレーニングプログラムの作成からフォーム指導、その後のトレーニングプログラムの追加・修正などのフォローまでをサポートしています。



リハビリ修了後も、 よい状態をキープしたい 継続ケアの方法

身体の痛みや不具合の再発予防をめざすトレーニングが可能な3つの施設を紹介します

2 指定運動療法施設で 運動器ケアサポートを 受ける



一定の要件を満たし運動療法を行うに適した施設として厚生労働大臣が指定しているのが、指定運動療法施設です。指定運動療法施設では、有酸素運動や筋力強化運動などが安全に行え、必要なときには応急処置ができる設備を配置。専門のスタッフによる運動プログラムの提供や生活指導などが受けられるようになっています。また、利用料金が医療費控除の対象になることもメリットの一つです。2024年現在、全国で260施設が指定を受けています。運動器ケアしただけ病院に併設する「ヴィゴラス」もその一つで、リハビリテーションを継続したい人や健康に不安を感じている人、競技のためのトレーニングをしたいと希望する人に対し個別トレーニングプログラムを作成し、継続的なフォローを行っています。

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

監修医療施設のご紹介

医療法人はあとふる

運動器ケア しまだ病院



〒583-0875
大阪府羽曳野市榎山100-1
Tel.072-953-1001
Fax.072-953-1552
8:30 ~ 11:00 (月~土曜)
日曜、祝日、年末年始は終日休診

運動療法から先進的な治療まで 運動器ケアの実践をめざす

大阪南河内・中河内エリアを中心に医療や介護のサービスを展開する「医療法人はあとふる」。その基幹病院となるのが、「運動器ケア しまだ病院」です。患者さんが主体的に動く運動療法や手術など、あらゆる手段を用いて身体的、社会的、精神的に病気を治し、支えることを目標とする「運動器ケア」に取り組んでいる同院。整形外科の幅広い疾患に対し外来診療から入院、手術、リハビリテーションまでを一貫して提供しています。専門的な運動療法によって身体の痛みや身体機能を改善することに入れるほか、変形性膝関節症に対する再生医療や、人工膝関節の手術ではヒザへの負担を軽減することが可能な手術支援ロボットを導入するなど、先進的な医療にも対応。より高いレベルでの治療や身体機能の回復に努めています。運動器の治療だけでなく、野球やサッカーをはじめとするスポーツ選手に対するメディカルサポートや骨粗鬆症による骨折の予防などにも注力。さまざまな段階で運動器の健康を支えながら患者さんの信頼に応えることができるよう、一人ひとりに寄り添う最善の治療とケアを提供しています。

運動器ケア しまだ病院 3つの特徴

1 運動器ケアの概念にもとづき 「正しく動いて治す」治療に注力

手術を中心とした、構造を整える整形外科治療だけでなく、主体的に動く運動療法で、運動器の治療・維持・改善をめざします。

2 幅広い整形外科疾患に対して 一貫した治療を提供

腰痛などの症状から、スポーツ外傷や障害まで幅広く対応。外来から手術、入院、リハビリテーションまで一貫して実践します。

3 ロボット手術や再生医療など 先進的な治療を積極的に導入

手術支援ロボットによる人工膝関節手術やPRP（多血小板血漿）療法、APS（自己タンパク質溶液）療法など先進的な治療も可能です。

訪問リハビリテーション／通所リハビリテーション

八尾はあとふる病院

八尾はあとふる病院は地域包括ケアシステムの中核を担う病院として、得意のリハビリテーション・ケアで急性期後から生活期に至るまでの“その人らしさ”と地域の元気をサポートしています。多職種が連携し、対象者が住み慣れた場所へ戻るために疾患をコントロールしつつ、社会とのつながりを見極め、その人らしい生活（人生）への解決策、支援サービスを提供するのが役割です。回復期リハビリテーション病棟と地域包括ケア病棟を有し、訪問診療、外来リハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリなどの事業を展開し、切れ目なく、必要な方に過不足なくリハビリテーション・ケアを提供しています。



〒581-0818 八尾市美園町2-18-1
Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180
8:30～11:30（月～土曜）、15:00～17:30（火曜）、
日曜、祝日、年末年始は終日休診

介護老人保健施設

悠々亭

悠々亭は、羽曳野市及びその近隣市町村の高齢者ケアのため「その人がその人らしく自分の人生を全うする」ことを掲げ、超強化型老健として定員100名の入所（短期入所含む）事業を行っています。

その人に合った機能訓練、生活リハビリに多職種で取り組み、特に隣接する運動器ケアしまだ病院のモットーである「動く」ことによる機能回復から在宅復帰へつなげることを実践しています。在宅復帰後は同施設からの訪問リハビリも提供しており、なじみの療法士が自宅へ訪問することで、ご利用者・ご家族が安心して退所できるよう支援しています。



〒583-0875 羽曳野市榎山100-1
Tel.072-953-1002 / Fax.072-953-1911

上本町

運動器ケアクリニック



〒543-0027
大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-52
ウェルライフ上本町クリニックプラザ208
Tel.06-6774-1151
9:30～12:30、
14:30～18:30（月～金曜）、
9:30～12:30（土曜）
土曜午後、日曜、祝日は休診

同院は運動器ケアを専門とするクリニックです。医療法人はあとふるが大切にしている「動いて治す」を軸として、まずはご本人が主体的に動く運動療法の提案をリハビリテーションとして行います。そして必要な方には、適切なタイミングで手術療法などの提案を専門医から行い、同法人の運動器ケアしまだ病院にて手術を受けていただき、退院後は同院で引き続きケアを継続できる体制を整えています。

Eudynamics

ヴィゴラス やおstudio



同フィットネスジムは、動きのメンテナンスをする施設です。何歳からでも身体との付き合い方が上手になれる場所を目指しています。体力だけの問題ではなく『からだの使い方』を変えるだけで解決できることがたくさんあります。昔のように身体を動かせないと感じたら、ぜひこのトレーニングを体験してみてください！

〒581-0837
八尾市緑が丘3-93
（八尾市生涯学習センター「かがやき」前）
Tel.070-9204-9667
9:00～19:00、日曜、祝日は休館



疾病予防施設 Eudynamics ヴィゴラス

マシンの使用について

運動器ケアしまだ病院に併設の「ヴィゴラス」では、健康増進と疾病予防による健康寿命の延伸に注力。加えて、スポーツ愛好家からトップアスリートまで、栄養管理や障害予防、スポーツ復帰、パフォーマンス向上をサポートします。

運動器ケア専門病院に併設。安心して運動に取り組める

運動器ケアしまだ病院に併設しており、病院でのリハビリテーション修了後の運動療法をサポートします。

さまざまな分野を専門とするトレーナーが多数在籍

さまざまな資格を持つトレーナーが多数在籍しており、すべての会員に1人ずつ担当が付き対応しています。

健康増進から競技力の向上まで幅広い目的に対応

スタジオプログラムからパーソナルトレーニングまで、目的に合わせて幅広いプログラムを用意しています。



疾病予防施設 Eudynamics ヴィゴラス

〒583-0875 羽曳野市榎山100-1

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

9:00 ~ 21:00 (月~金曜)、9:00 ~ 19:00 (土曜、祝日)

日曜、年末年始は休館



ホスピタルズ・ファイル特別編集

**腰・ヒザ・肩に、
少しでも痛みを感じたら
手に取る本**

監修

医療法人はあとふる

大阪府羽曳野市榎山100-1

Tel.072-953-1001

発行

株式会社ギミック

ホスピタルズ・ファイル編集部

東京都渋谷区南平台町 2-17

Tel.03-6277-5939



運動器ケア

しまだ病院
SHIMADA HOSPITAL

