

～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

2026.7

Vol. 83



このまちにひろがれ!

「動いてナンボ!」ネットワーク 草の根プロジェクト展開中!

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▶P11<目次へ>

「動いてナンボ！」ネットワーク 草の根プロジェクト展開中！

はあとふるグループでは、はあとふるグループが掲げる「動いてナンボ！」という治療方針を知っていただくための草の根プロジェクト活動を、大阪府内各所で展開しています。今回の特集では、その様子をレポートします。

大阪市、八尾市、羽曳野市の3拠点を活動拠点として、「動いてナンボ！」

はあとふるグループは、運動器ケア しまだ病院を中心とするはびきのキャンパス、八尾はあとふる病院を中心とするやおキャンパス、そして上本町 運動器ケアクリニック

を置く大阪市天王寺区上本町界隈の3エリアを拠点とし、整形外科治療やそれに付随するリハビリ、ケア活動を実践しています。そうした医療・ケア活動と並んで、あるいはそれ以上に、はあとふるグループが注力しているのが「予防医療」です。特にこの3エリアは「高齢化先進エリア」とも呼ばれるほどに、高

齢化が進んでいます。動けなくなった身体を治す医療は大切ですが、それ以上に大切なのは、動ける身体を保つこと。痛みをおさえるのではなく、痛まない身体をつくること。各拠点では、病院という治療現場を飛び出した、院外でのさまざまな予防医療活動「動いてナンボ！」プロジェクトが行われています。



上本町 運動器ケアクリニックの取り組み

「動いて治す」という方針を大阪市内へ、関西へ、そして全国へ！

上本町 運動器クリニックは、2024年10月にはあとふるグループが初めて大阪市内に開設したクリ

ニックです。その一番の目的は、はあとふるグループが掲げる「動いて治す」という方針を、大阪市内へ、関西全域へ、そして全国へと発信することです。開院にあたっては、4つの「活動コンセプト」を掲げています。その一つが「地域貢献—地域

を元気にするクリニック」です。自分らしく生きることを全うするために「動く」。その大切さを理解・認知してもらうために、自院だけに限らず、地域のお寺や老人ホームなどのさまざまな組織や団体と連携した活動を展開しています。

上本町 運動器ケアクリニックの活動コンセプト 運動器ケア専門のかかりつけクリニック

1 理念浸透



動いて治す保存療法を提供するクリニック

その人らしさを大切にしたい質の高いリハビリテーションを、医療・介護・自費・通所・訪問など、豊かな選択肢をもって提供します。



地域を元気にするクリニック

自治体・地域団体・企業との連携など、さまざまな地域活動を通じて地域に「動いてナンボ！」の文化をつくりまします。

2 連携強化



整形外科に特化した総合クリニック

遠くの大規模病院に通院しなくても、自分が暮らすまちの近くで、整形疾患の専門診断・治療を提供できる体制を整えます。



誇れる！頼られる！クリニック

研鑽を惜しまずに個の能力を磨きまします。その集合体として強いチームを育て、一員としての誇りを胸に、患者さんに頼られる場をつくりまします。

3 地域貢献



4 人財魅力

コラボレーションパートナー 大蓮寺塔頭 應典院(浄土宗)

應典院 ゆげフェス/おてらの保健室 理学療法士によるからだのお悩み相談



握力などの筋力を測定し、

「動く」ために必要な日常的な運動法を指導



自分らしい人生を 全うするために

「ゆげフェス」は「遊化フェス」。「遊化」とは、心のままに自在に活動する境地を表します。浄土宗大蓮寺塔頭(たちゅう)の應典院が開催するこのゆげフェスは、認知症の方やそのご家族が孤独感を和らげたり、「グリーンケア」で大切な人を亡くした喪失感を癒したりと、心を解き放ったひと時を過ごせるイベントです。

上本町 運動器ケアクリニックも「自分らしい人生を全うするために動ける身体づくり」のブースを出展。握力などの筋力を測定し、「動く」ために必要な運動法を指導しました。また、ふだん應典院では、無料で誰でも参加できる「おてらの保健室」も開催しています。

※「おてらの保健室」の開催日時等は右ページ参照



看護師・
専門スピリチュアルケア師
應典院ともいきコーディネーター
宮川 栄美子さん

應典院・
ゆげフェス
とは?
臨床傾聴士
沖田 都光さん

應典院・
ゆげフェス
とは?

應典院(大阪市天王寺区)は、1614年に創建された浄土宗大蓮寺の塔頭。1997年に再建される際、かつてお寺が担っていた「気づき、学び、遊び」の機能を持つ地域ネットワーク型寺院として再生。「ゆげフェス/おてらの保健室」は、その應典院が開催するイベントの一つです。

おてらの保健室
毎月第1・3水曜10時~12時開催
特別プログラムあり 参加無料



本来、お寺は学びや医療の場。「動いてナンボ!」も「遊化」の一つ。いろんな挑戦を、ぜひ一緒に!

應典院のコンセプトは「あそびの精舎」です。この「あそび」とは仏教語の「遊化(ゆげ)」に由来し、「僧侶が各地を巡り歩き、人々を教え導いて救済すること(遊行教化)」や、悟りを開いた者が執着を離れて「自由自在に活動する境地」を指しています。

お寺は本来、学びの場であり、医療の場であり、社交の場であり、文化を育む場でもありました。應典院

は、そうしたお寺の複合的な機能を「あそびの精舎」としてもう一度取り戻すことをめざしています。そして、はあとふるグループが掲げる「自分らしい人生を全うするために、動く」という方針も、「遊化」の一つだと思います。いつでも誰でも気軽にふらりと立ち寄れる。そんな「あそびの精舎」づくりにお力添えいただけることに感謝します。

コラボレーションパートナー ベルパージュ大阪上本町

定期開催 イキイキ健康寿命体操教室運営

「出前教室」でご入居者の健康づくり

上本町 運動器ケアクリニックでは「出前教室」の運営も行っており、介護付有料老人ホーム「ベルパージュ大阪上本町」の「イキイキ健康寿命体操教室」もその一つです。毎週月曜と水曜を基本として、約30分、ご入居者向けにストレッチや筋力アップトレーニング教室を開いています。

参加されるご入居者からは「もっとレベル別にクラスを分けた指導などもしてほしい」といったリクエストも多数寄せられています。そうした期待にお応えしながら、地域に「動いてナンボ!」文化の浸透を図っています。

介護付有料老人ホームの健康教室を運営

地域に「動いてナンボ!」文化の浸透を!



ベルパージュ
大阪上本町
とは?

ベルパージュ大阪上本町(大阪市天王寺区)は、ALSOKジョイライフ(株)が運営する介護付有料老人ホーム。ご入居者の「自分らしさ」を尊重し、パーソナルな介護・サービスを提供。元気なうちから入居できる一般居室と24時間介護対応が可能な介護居室があります。



介護付有料老人ホーム
ベルパージュ大阪上本町
支配人 植村 和哉さん

イキイキ健康寿命体操教室を通じて、健康・安全・快適で、親しみやすいコミュニティづくりを!

介護付有料老人ホームは「高齢者向けの、介護サービスが利用可能な住居」であり、課せられる課題は「どれだけ健康・安全・快適で、親しみやすいコミュニティをつくれるか?」です。

活動的でない方は「引きこもり」

がちです。運動してもらえらる場をつくり、その場を通じて「ご近所さんとのつながり」を感じてもらい、社会参加してもらおう。そのプログラムづくりを担っていただけることに感謝しています。

上本町 運動器クリニック様は、

この施設と同じ建物にある医療機関です。こうした「かかりつけ」機能をもった医療機関と一緒にサポート体制を築けることは、ご入居者にとっても大きなメリットです。今後もいろんなことをコラボしていきたいですね。

八尾はあとふる病院の取り組み

動いてナンボ! はあとふる元気サロン



楽しみながらフレイルを予防・改善して

地域の人々の健康をサポート!

フレイルを防いでいつまでも自分らしく!

体や心が虚弱になっていることを指す「フレイル」。放置するとどんどん悪循環になり、介護が必要になってしまうこともある怖い状態です。八尾はあとふる病院で実施しているのは、そんなフレイルを予防・改善するための教室。「健康情報」を知り、楽しく運動もできます。毎週火曜日に開催しており、どなたでも自由に、都合のよいときに参加できます。

参加費
無料!

参加方法

日時 毎週火曜日 13:45～(約1時間)

場所 八尾はあとふる病院1階
心臓リハビリテーション室

定員 25人

参加申し込みは不要です。
当日、直接会場へお越しください。
詳しくは、八尾はあとふる病院の
ホームページをご覧ください。.....>



フレイル
とは?

加齢に伴って、筋力、認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態。そのまま放置すると、介護がなくては生活できなくなるリスクが高まります。

サロンを担当する理学療法士に聞きました!

健康に関する正しい知識と運動のやり方を学んで、一緒に体を動かしましょう! 楽しいプログラムですので、ぜひ一度、足を運んでみてください



理学療法士 伊東 剛志

Q どんな「健康情報」を得られますか?

膝や肩の悩み、筋肉をつくる食事、睡眠、認知症予防、薬の疑問など、バラエティ豊かな講座を行っています。理学療法士、看護師、管理栄養士、公認心理師、作業療法士、薬剤師などが講師を務めます。



「オーラルフレイル」をテーマにした講座では、お口の健康をチェック

Q 健康づくりに役立ちますか?

サロンでは、自宅で行える運動もお教えしています。また、3カ月に1回ほど、体組成計による筋肉量と体脂肪量の測定会を実施。体を動かすことで、実際に体が変わっていく喜びを実感していただけます。



音楽に合わせて体を動かせば、キツさも忘れて、楽しい時間に!

Q 体に不調がなくても参加できますか?

フレイルが心配な方も、健康増進したい方も、みなさん参加してください。フレイルは、外に出なくなって人付き合いが減ってしまう「社会的フレイル」から始まりやすいといわれています。ぜひ、このサロンを、地域の方々との「交流の場」としてご活用ください。

八尾市も「動いてナンボ! はあとふる元気サロン」を応援しています!

「市民のフレイル予防・改善に係る八尾市健康まちづくり共創協定」締結

八尾市長との「意見交換会」が行われ、大松市長から「市政にとっても、健康づくりは重要な柱の一つです。データに基づく健康づくりの取り組みを積極的に進めるなかで、今回の協定締結は、行政にとっても市民にとっても大変心強いものだと感じています」とコメントがありました。



左から、八尾市理事 高山 佳洋氏、八尾市保健所長兼健康まちづくり科学センター総長 北村明彦氏、八尾市長 大松 桂右氏、はあとふるグループ 代表 島田 永和、八尾はあとふる病院 病院長 阪根 寛、八尾はあとふる病院 動いてナンボ! はあとふる元気サロンマネージャー 伊東 剛志

次世代型「運動器ドック」



骨・筋肉・関節の状態を可視化して

いつまでも「動ける身体」をサポート!

自分に合う運動を習慣化し、病院に来なくてよい身体に!

「運動器ドック」とは、骨や筋肉など運動器の状態を総合的にチェックし、将来の転倒や骨折のリスクを早期に発見するための検査です。

要介護状態になる原因の第1位は、運動器の障がい(転倒、骨折、

関節疾患など)が占めています。そのため、運動器の状態を知り、動ける身体を維持することが、健康寿命を守ることに繋がります。

当日の検査後には、医師による解説のほか、健康運動指導士による個別運動指導が行われます。

筋肉と骨は何歳からでも鍛えられます!まず自分の身体を知ることから始めましょう。



整形外科医
阪尾 敬

[大阪はびきの観光局と連携]

「運動器ドック」は、大阪はびきの観光局が推進するヘルスツーリズムの一環として、観光局が予約を受け付けています。

運動器ドックの詳しいご案内

専用サイトに、検査項目・プラン・価格・予約方法などを掲載しています。.....>



スポーツ傷害予防「野球肩・野球肘」



ドクターチェック&理学療法士のケアで

選手のベストパフォーマンスをサポート!

ケガを防ぐ身体の動かし方やセルフケアの方法を学ぶ!

当院では、野球やサッカーなど、青少年のスポーツに起因するケガを予防する活動を実施しています。今回は、野球についての取り組みをご報告します。

成長期と重なる小・中学生時代は、投球パフォーマンスが向上する一方で、肩・肘への負荷も増大します。野球肩や野球肘は、自覚症状がないまま進行するケースも多く、痛くなる前の状態把握が重要です。

そこで私たちは、病院内での診

療にとどまらず、大会会場などへ超音波エコーを持ち込んで詳細な評価を実施。医師による解説と、理学療法士によるケガを抑えるアドバイスを個別にお伝えしています。

第29回大和川大会で検診を実施

当日は、会場に設置されたブースで合計66名の選手が検査を受けました。当院では、大会会場のほか、チーム単位での検診や講習会も受け付けております。お気軽にご相談ください。



小・中学生時代の野球での障害を残すことなく、健やかな成長をサポートできればと思います。



整形外科医
黒川 大介

Information

日本のアーティスティックスイミングのレジェンド

乾友紀子が直接指導! アーティスティックスイミング体験会

参加者募集!



講師
乾友紀子
はあとふるグループ
Eudynamics
ヴィゴラス勤務

- 元・アーティスティックスイミング 日本代表
- 世界水泳2022年ブダペスト大会・世界水泳2023年福岡大会で、日本人選手初となる2年・2大会連続・2種目(テクニカル、フリー)金メダル獲得の偉業達成
- 現在は、はあとふるグループ・運動器ケア しまだ病院に併設されるメディカルフィットネスクラブ「Eudynamicsヴィゴラス」に勤務し、会員の皆さんに体を動かす楽しさや喜びを伝える。同時に、全国各地で講演会やアーティスティックスイミング体験なども開催。世界をめざす青少年アスリートたちの夢に寄り添い、その気持ちと背中を後押しする。

日時

令和8年8月3日(月)
10時00分～11時45分
〈受付9時45分～〉

- ※荒天時
羽曳野市に「暴風警報」、「大雨警報」、「洪水警報」が発出した場合は順延
当日の朝8時までに市民プールHPでご案内します
- ※順延の場合
8月17日(月)10時00分～11時45分(受付9時45分～)

対象

中学3年生まで
※男女問わず15m程度泳げる方
※身長120cm以上の方
※保護者同伴1名まで

場所

●スイミング体験
羽曳野市民プール
羽曳野市立中央スポーツ公園
〈羽曳野市伊賀6-1-9〉

●講演
エコプラザはにふ
羽曳野市民プール隣
〈羽曳野市伊賀5-6-38〉



参加費 1,000円(当日支払)

定員 20名(先着順)

申込方法 エコプラザはにふ
(羽曳野市伊賀5-6-38)
☎072-959-3567
※お電話が直接お越しください



はあとふる 食堂 vol.26

管理栄養士の旬のレシピ

写真は1人分です。

運動器ケア しまだ病院
管理栄養士
中阪 紗々

栄養価(1人分)

エネルギー: 190kcal
たんぱく質: 8.3g
炭水化物: 24.9g
食物繊維: 2.4g
カルシウム: 132mg

Point!

これからやってくる夏休みシーズンの朝食やおやつにも!アイスクリームや果物など好きなものをたくさんトッピングして、簡単ヘルシーに美味しく食べましょう!

「ちょい足し」すれば、満足感いっぱい! オートミールのヨーグルトパンケーキ

オートミールは、お米の仲間であるオーツ麦(えん麦)の外皮を取り除き、食べやすく加工した食品です。オートミールには普段不足しがちな栄養素が豊富に含まれており、栄養バランスに優れています。

特に、生活習慣病の予防や腸内環境を整える働きがある食物繊維や、歯や骨を強くするカルシウムなどのミネラルを多く含みます。

また、お菓子やお好み焼き、リゾットやお粥など、お米や小麦粉の代わりに「ちょい足し」するだけで糖質を抑えることができます。

この機会にぜひ、オートミールを使用してみてください!

材料(2人分(4枚))

- A オートミール50g
- 無糖ヨーグルト100g
- 卵1個
- B 砂糖大さじ1
- ベーキングパウダー小さじ1
- サラダ油小さじ1

作り方

- ①大きめのボウルにAを入れ、オートミール全体にヨーグルトが馴染むように混ぜ10～15分常温で放置する。
- ②オートミールの粒を潰すように、粘り気が出るまでゴムべらで混ぜる。
- ③②にBを入れ、全体をよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を引き、③を4つに分けて弱火で2～3分焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、同じように焼く。
- ⑥お好みでトッピングをして完成!
(今回はトッピングとしてバター、はちみつ、冷凍フルーツを使用しましたが、栄養価には含まれておりません。)

今号の記事

- 【特集】このまちに住む人はもちろん、自治体、老人ホーム、お寺や企業なども巻き込んで! このまちにひろがれ! 「動いてナンボ!」ネットワーク 草の根プロジェクト展開中!
●上本町 運動器ケアクリニックの取り組み 03
- 八尾はあとふる病院の取り組み 06
- 運動器ケア しまだ病院の取り組み 08
- はあとふる食堂 ー管理栄養士の旬のレシピー 「ちょい足し」すれば満足感いっぱい! オートミールのヨーグルトパンケーキ 10
- Information 日本アーティスティックスイミングのレジェンド 乾友紀子が直接指導! アーティスティックスイミング体験 11

●5つの♡は見つかりましたか?



はあとふる Vol.83
2026年7月

- 年4回発行
- 発行・編集:[広報チーム] 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1 ☎072-953-1001(代)
- 制作協力:株式会社エディウス

表紙のことば

●上本町 運動器ケアクリニックは、大阪・上本町にあります。大阪市内東側を南北に結ぶ谷町筋の「谷町九丁目」の近くです。大阪の人は、「たによん(谷町四丁目)」、「たにろく(谷町六丁目)」と地名を略して呼ぶことが多く、谷町九丁目は「たにきゅう」。ところで上本町は「うえろく」とも呼ばれますが、その「ろく」は何？昔の市電の駅名(電停名)「上本町六丁目」の「六」でした。お寺が多く、仏壇屋や人形屋などの古い商家も多い谷町界限。関取やスポーツ選手の活動を支援する人を「タニマチ」といいますが、その語源にもなっているまちです。

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



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



介護老人保健施設 悠々亭

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



▷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



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



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

介護サービスセンター はあとふる

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



通所介護 はあとふるプラス

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



介護サービスセンター ゆうゆう亭

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



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



はあとふるグループ | Q

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

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

ヘルパーステーション 悠々亭

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

