

# 浜りだより

2025  
3月号  
No.202

病院  
理念

私達は、地域に根ざし、利用者の尊厳と生活の質を尊重した、患者中心主義に基づく医療を提供します

浜松市公式ヘルスケアアプリ



当院と聖隷保険事業部で考案した「はままつ健幸たいそう」が紹介されました。QRからぜひご覧ください！

## ■ ■ ■ 浜松市政情報番組 ■ ■ ■

「#推しはま！みんなの推しはままつ」に  
当院の理学療法士スタッフが出演しました！



特集

はままつ健幸歩き

- はやく！おおまた！まいにち つづけて 健幸に -

◎アドバイス：リハビリ講座のご紹介【脱臼肢位】

◎リハ飯：大根『大根つみれ』



浜松市リハビリテーション病院

(指定管理者 社会福祉法人 聖隷福祉事業団)

〒433-8511 浜松市中央区合和北1丁目6-1 Tel.053-471-8331/Fax.053-474-8819

ホームページアドレス <https://www.hriha.jp/>

発行責任者 病院長 昆 博之



日本医療機能評価機構

## 特集

### はままつ健幸歩き

はやく！ おおまた！ まいにち つづけて 健幸に！

#### リハビリテーション部

いわせ よしゆき  
理学療法士 岩瀬 善之

「はままつ健幸歩き」は、市民の「普段行っているウォーキングを効果的に行いたい」という意見を元に、浜松市ウエルネス推進事業本部、聖隷福祉事業団保健事業部と浜松市リハビリテーション病院の3者で作成した歩き方です。『歩行によりお尻や太ももなど脚の力を鍛えて、日常生活動作能力を維持する』をコンセプトとしており、「は・ま・ま・つ」に合わせて五、七、五で表した歩き方となっています。

**は**：速歩き 太ももしっかり 後ろまで  
**ま**：まっすぐに 背筋を伸ばし 前を見る  
**ま**：曲げている 肘も大きく 後ろまで  
**つ**：つま先で いつもより強い 踏み切りを

この歩き方は、フレイル（※）などの予防に焦点を当てていること、大腿での速歩を含んでいることを特徴としています。

ウォーキングには、ダイエット効果や認知症予防効果、体力増強効果などさまざまな効



果が期待されています。また、1日あたりの歩数や通常のウォーキングに中強度の負荷（※）を加えることにより、種々の病気や病態を予防・改善できる可能性があることが分かっています。例えば、下図のように「5,000歩」歩く時間の中で、7分30秒程度は中強度の負荷を取り入れると、認知症や心疾患、脳卒中の予防に効果があるといわれています。

歩数	左記のうち 中強度の運動時間	予防(改善)できる可能性のある病気・体の状態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要介護/要支援 ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗鬆症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●サルコペニア(筋減少症) ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

【出典】青柳幸利：身体活動計を用いた新しい健康づくり（介護予防から、うつ、メタボリックシンドローム対策まで）—群馬県中之条町での取り組み—、日本医療企画、2007。

「はままつ健幸歩き」のパンフレットや浜松市ホームページには、その他にインターバル速歩などの歩き方の工夫についても載っています。ぜひ周りの方を誘って実践してみてください。

#### ※フレイル

健康状態を表す言葉。要介護の一步手前の状態で「虚弱」と言い換えられる。

#### ※中強度の負荷

速歩や坂道の上下り下りのように、通常歩行よりも負担を強く感じる程度の負荷。

詳細はこちら↓



## リハビリ講座のご紹介

### 【脱臼肢位】

理学療法士    おくす   きょうか   かきはら   ななみ  
小楠   郷加   柿原   奈波

人工骨頭置換術を行った方には、股関節脱臼を起こしやすい姿勢や動き（＝脱臼肢位）があります。



### 脱臼の「危険」がある姿勢：後方侵入



患側の膝が股関節より前方  
さらに内側に位置し  
足の位置が膝より外側に  
ある姿勢

※写真は左足が患側

例

体育座り・横座り  
深く曲げる  
・割り座位

### <靴の着脱時の注意点>



- ①患側の膝やつま先が内側を向かないように。
- ②足組みをして履くか、靴べらを使用しましょう。

### 動画視聴はこちらから

当院のYouTubeリハビリ講座では、身体機能に合わせた動作の手順や、安全に行うためのポイント、介助される方へのアドバイスなどを紹介しています。

興味のある方は右のQRコードからご覧ください。



### 脱臼の「危険」がある姿勢：前方侵入



患側の足が後ろに反って  
内側に入り  
足先が外を向いている姿勢

※写真は左足が患側

例

うつ伏せから身体を  
捻って起き上がる

### <高い所にある物を取るときの注意点>



対策

→足を肩幅に広げ  
つま先の位置を  
揃える

※手術方法は必ず医療スタッフに確認してください。  
方法は対象となる方の症状や環境によって異なります。  
その他の脱臼肢位に関しては担当スタッフまでご確認ください。

全てのリハビリ講座はこちらから視聴できます。



大根は通年スーパーで見かける食材ですが、代表品種は10～3月に旬を迎えます。大根は根と葉で含まれる栄養素が異なり、根は主にビタミンC、カリウム、消化酵素を含み、葉はビタミンA、C、Kを含みます。根に含まれる消化酵素は三大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂肪の分解を助ける働きがあるため、消化を助け、胃もたれや胸やけの予防にも役立ちます。

出典元：まるごとだいこん

さかもと ゆり  
管理栄養士 坂本 由梨

## 大根つみれ

【1人あたりの栄養価】

エネルギー 270kcal / たんぱく質 18.3g

脂質 16.6g / 炭水化物 11.5g

食物繊維 0.7g / 塩分 1.8g



リハビリに適した栄養素が  
しっかり摂れるレシピを紹介

### 【材料 2人分】

- ◎鶏ひき肉 … 200g
- ◎大根 … 100g
- ◎塩 … 1g
- ◎マヨネーズ … 大さじ1
- ◎サラダ油 … 小さじ1
- ◎大根おろし … お好みで

### A

- ◎しょうゆ … 大さじ1
- ◎料理酒 … 大さじ1
- ◎みりん … 大さじ1
- ◎砂糖 … 小さじ1.5

### 【つくり方】

- ① 大根は皮をむき、5mmの輪切りにしてから細切りにする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ①をボウルに入れて塩でよくもみ、10～30分ほど置いておく。
- ④ ③の大根の水気を絞り、鶏ひき肉、マヨネーズを入れて粘りが出るまでこねる。
- ⑤ ④を一口大に丸めて小判型に形成し、熱したフライパンにサラダ油をしいて両面焼く。
- ⑥ ⑤に火が通ったら②のAをよくからめてできあがり。

※お好みで大根おろし等と一緒に召し上がりください

#### 軟菜食

細切りした大根は軟らかく茹でて水気を切り、分量の塩は鶏ひき肉に入れます。他はつくり方の通りに調理します

#### 移行食

軟菜食と同様に調理した後、包丁またはフードプロセッサーで6-7mmにきざみ、とろみ剤小さじ1/2を加えて混ぜます

#### 嚥下食Ⅲ

軟菜食と同様に調理した後、だし汁ととろみ剤を適量加えてミキサーにかけます

### 外来診療担当医一覧表

診療受付時間 月～金(土・日・祝、12/29～1/3は休診)  
午前 8:30～11:00 / 午後 13:30～16:00

■は専門外来、茶文字は非常勤医師

#### ●内科

	月	火	水	木	金
午前	市川	—	市川	長澤	—

#### ●脳神経外科

	月	火	水	木	金
午前	—	—	昆 (高次脳・車運転)	昆	—

#### ●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金
午前	小川(第1・3週) 斎藤(第4週) 棚橋(第1・3週)	藤島 重松 國枝(第1・3週)	藤島	重松 中村(第1・3週) 梅林(第2・4週)	藤島 山口(第2・4週) 津幡(第1・3週) 川上(第2週) 高橋(第1・3週) 杉山(第4週)
午後	黒川(第1週) 岩永(第3週) 重松 (ボックス外来)	宮川(第1・3週) 谷口(第2週)	重松 (ボックス外来)	—	高橋(第1・3週) (ボックス外来)

#### ●整形外科

	月	火	水	木	金
午前	尾藤	町田 井上	棚橋 桐村(肩・肘)	長野	町田
午後 スポーツ 15:00～	尾藤 小林	船越	尾藤 桐村	—	尾藤 滝(第1・3・5週) (足の外科)

- ◆各診療科の担当は、都合により変更させていただくことがあります。
- ◆診察をご希望の方は、事前に予約をお願いします。(専門外来は完全予約制)
- ◆紹介状がなくても受診可能ですが、かかりつけ医がある方は紹介状をご持参ください。

外来予約、スポーツ整形  
予約問合せ先

高次脳機能障害・自動車運転外来、嚥下外来  
予約問合せ先

053-471-8337 (外来窓口)  
受付時間/平日 14:00～16:30

053-471-8347 (地域医療連携室)  
受付時間/平日 8:30～17:00

# お知らせ



## 2024 年度 特定健診・がん検診の受診期日は 3 月 15 日

受診を希望される方は事前にご予約をお取りください。

- ◎特定健康診査（国民健康保険被保険者のみ対象）
- ◎後期高齢者健康診査
- ◎いきいき健診（生活保護者健診）
- ◎がん検診（結核肺がん、大腸がん、前立腺がんのみ実施）
- ◎肝炎ウイルス検診

### 問い合わせ先

053-471-8337

〈予約受付時間〉 14:00 ～ 16:30（月～金）

## ご来院時のお願い

当院では不織布マスクの着用、手指消毒、検温をお願いしています。病院玄関にて、非接触型の自動体温測定器を設置しておりますので、ご自身で検温測定をお願いします。なお、**37.5℃以上**の発熱がある場合には、院内へお入りいただくことをお断りすることがございますので予めご了承ください。



## 面会制限のお知らせ

以下についてご協力お願いいたします。

- ・ご面会いただけるのは 1 日 1 回、ご家族 2 名まで
- ・面会時間は 13:30 ～ 18:00 の間で、**1 回 15 分以内**
- ・必ず不織布マスクを着用（マスクはご自身でご用意ください）
- \*以下に該当する場合は入館できません。ご了承ください。
- ・中学生以下の方
- ・**37.5℃以上**の発熱やかぜ症状のある方
- ・**新型コロナウイルス感染症などの感染症陽性者**

感染状況により予告なく対応が変更となる場合がございます。  
最新の情報は当院 HP をご覧ください。