

# 季刊 SAY 和

[せいわ]

医療法人 誠和会

倉敷記念病院  
倉敷第一病院  
介護老人保健施設 福寿荘  
有料老人ホーム せいわ  
誠和会在宅センター  
グループホーム コージー  
小規模多機能 和(なごみ)

ワンポイントリハビリ

## 今回のテーマ 「膝痛に対しての自主練習」

### ○誠和会ニュース・地域交流イベント

7/25(土) 第53回倉敷天領夏祭り

7/25(土) 中島地区夏祭り

8/20(木) 消防訓練(ファムレウタ)

#### 各施設の行事

有料老人ホームせいわ

グループホームコージー

小規模多機能 和(なごみ)

## 特集

リハビリテーション部に新しい治療機器が導入されました。

## 「空圧式筋力 トレーニングマシンの紹介」

医療法人 誠和会

部署紹介 看護部

# 空圧式筋力トレーニングマシンの紹介 特

リハビリテーション部に新しい治療機器



## 空圧式筋力 トレーニング マシーンです!



1ACTION



座った状態で足を押し出す動作を行うことで、**お尻や太もも前側**の筋肉を鍛えることができます。

2ACTION



座った状態で膝を曲げ伸ばしの動作を行うことで、**太もも前側と後ろ側**を鍛えることができます。

が導入されました。

レジスタンストレーニングとは無酸素運動の一種で抵抗に逆らって筋収縮を促すトレーニングの総称です。レジスタンストレーニングによって腕・足の筋力強化、体力向上が図れます。

空気圧を使用することで動作速度に関わらず、動きに合わせて負荷が変化するため一人一人に合わせたリハビリテーションを行うことができます。



### 3ACTION・4ACTION



座った状態でグリップを握り腕を上にあげる動作、下げる動作を行うことで、**腕**や**胸**を鍛えることができます。

### 5ACTION



座った状態でグリップを握り肘を曲げる動作を行うことで、**腕**や**胸**を鍛えることができます。

# 部署紹介 医療法人 誠和会 倉敷記念病院 看護部 特集

## 「これからの生活」を一緒に考え、支える看護

病気やけがで入院すると、「退院したら、今までのように暮らせるだろうか」「自宅での生活を続けられるだろうか」と、不安を感じることがあると思います。私たちの病院(148床)には、地域包括ケア病棟と回復期リハビリテーション病棟があります。

地域包括ケア病棟では、治療や療養を続けながら体調を整え、住み慣れた地域での生活へ戻るための準備を進めます。また、ご自宅で療養されている方や、そのご家族を支えるための一時的な入院にも対応しています。

回復期リハビリテーション病棟では、歩く、着替える、食事をするなど、毎日の生活に必要な動作を取り戻し、その人らしい生活へ戻ることを目指しています。

限られた期間で、看護師をはじめ、介護職、リハビリスタッフ、医師、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなどが早い段階から関わり、「退院後、どのような生活を送りたいのか」「安心して暮らすためには、どのような支援が必要なのか」を一緒に考えています。

私たちが大切にしているのは、病気だけを見るのではなく、その人がこれまでどのように暮らしてきたのか、そしてこれからどのように暮らしたいのかという思いに寄り添うことです。退院後も安心して暮らしていただけるよう、地域の医療機関や介護施設、ケアマネジャーの皆さまと連携しながら、患者さんとご家族を支えています。

「住み慣れた地域で、その人らしく暮らし続けること」を大切にしています。これからも患者さんとご家族、そして地域の皆さまと一緒に、一人ひとりの「これからの生活」を考え、支えてまいります。



## 今回のテーマ「膝痛に対しての自主練習」

皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は膝痛に対しての自主練習を紹介します。

膝痛の原因となる変形性膝関節症は、高齢になるほど発症しやすくなります。膝の関節軟骨のすり減りが進むと、痛みのために歩くことや動くことが障害され、身体活動量が低下すれば筋肉量や筋力の低下、体力・持久力の低下をもたらします。ますます動けなくなってしまいます。

健康なうちから活動的に過ごして運動を行う習慣をつけ、筋力を維持することと、膝の不調が見られたら早めに受診し、適切な治療や対策をとることが大切です。

### ●自主練習

#### 太ももの前の筋肉を鍛える

#### その1

- ①座った姿勢で片方の足を水平に伸ばします。
- ②そのまま5～10秒止めて、下ろしましょう。左右の足を入れ替えて5回ずつ行いましょう。



#### その2

- ①脚を伸ばして寝ます。
- ②膝の下に置いたタオルや枕を押します。
- ③そのまま5～10秒止め、ゆっくり力を抜きます。左右の足を入れ替えて5回ずつ行いましょう。



☆自宅内で行える運動で膝痛予防を行ってみてはいかがでしょうか。

# 誠和会ニュース・地域交流イベント

## 7月25日(土) 第53回倉敷天領夏祭り

7月25日に開催された「第53回倉敷天領夏祭り」にて、「OH!代官ばやし踊り」出場チームとして参加いたしました。

メンバー一同、楽しむことを第一に最後まで踊り切りました。今年は入賞こそ叶いませんでしたが、どこにも負けない熱気と活気で盛り上げることができました。



## 7月25日(土) 中島地区夏祭り

今年初めて、中島小学校で行われている夏祭りに参加しました。

有料せいわ・デイサービス・通所リハビリ・総務部・林医師の一同で参加し、当日はホットピンクのせいわTシャツを身にとって、皆さんにジュースを販売しました。有料せいわ4階の入居者様も参加していただき、楽しんでいただきました。



## 8月20日(木) ファムレウタ消防訓練

8月20日にファムレウタで消防訓練が行われました。

当日は倉敷消防署中洲分署の方々にお越しいただきました。

ファムレウタ内での出火を想定した避難訓練を実施した後、水消火器を使用した初期消火訓練を行いました。先生方が消火している姿を、子供たちが応援していました。

訓練終了後は消防車の見学があり、普段は見ることのできない消防車の設備に、子供たちは興味深々でした。実際に運転席に座らせてもらうなど、貴重な体験もありました。



## 各施設の行事

### 有料老人ホームせいわ

#### 7月 どら焼き作り

今回はどら焼きを作りました!

トッピングに栗と生クリームを好きなだけトッピングし、一人一人オリジナルのどら焼きが出来ました。



### 小規模多機能 和 (なごみ)

#### 7月 七夕行事

天の川で織姫様と彦星様が会えるように、思いを込めた風船を向かいの相手に飛ばしてキャッチするゲームをしました。室内に天の川の様な笹の飾りを作り、展示了。



### グループホームコージー

#### 7月 夏祭り

オレンジ・グリーン合同で夏祭りを開催しました。

入居者様・ご家族様・職員が一緒になってお菓子すくいやピンポン投げ、スイカ割りなどの催しを楽しみ、会場はたくさんの笑顔と笑い声に包まれました。

お菓子すくいでは夢中になってお菓子をすくったり、ピンポン投げではご家族様からも温かい声援が送られるなど、和やかな時間を過ごしました。



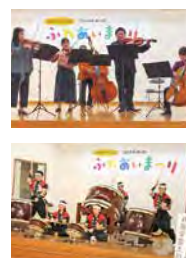
# Information

## 「2026年度 第16回 誠和会・ますみ会ふれあいまつり」開催のお知らせ

昨年より復活した「ふれあいまつり」、今年も開催いたします！  
ステージイベントや飲食店など、今回も盛りだくさんで企画中です！  
皆様お誘い合わせの上、ぜひお越しください！

**開催日** 令和8年10月31日(土) 10:00～14:00(予定)

**場 所** 倉敷記念病院 駐車場 他



再開  
します！

## 11月 健康づくり教室のお知らせ

感染症対策のため中止しておりました健康づくり教室ですが、令和8年11月より再開いたします。  
専門家による健康に役立つ話や、リハビリスタッフによる体操などを月に一回第4木曜日に開催していきます。  
健康づくり教室の会員の皆様はもちろん、まだ会員でない方もどうぞお気軽にご参加ください。  
皆様のご参加をお待ちしております。

日 時

令和8年11月25日(水)

13:30～(受付開始 13:00)※所要時間は約1時間を予定

**※今回は、第4水曜日となりますのでご注意ください。**

場 所

福寿荘 1Fホール

参加費

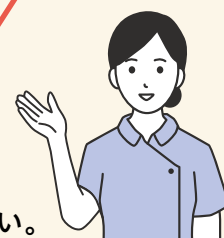
無料

講 師

倉敷記念病院 副院長 小出 恭大 医師



どなたでもご参加いただけます！  
※参加の予約は不要です。



●参加をされる方は、健康づくり教室への入会をお願いしております。  
健康づくり教室の会員でない方は、参加当日、健康づくり教室受付へお申し出ください。

お問合せ先:医療法人 誠和会 各施設の受付

## 編集後記

清んだ空気に秋の訪れを感じる季節となりました。ゆったりとした音楽に耳を傾けると、心までやさしく整うように感じます。体調のゆらぎがしやすい時期ですが、どうかご無理のないようお過ごし下さい。

広報委員会 山元

# 倉敷記念病院 診療担当表(2026.6.1改訂)

**診療時間** 9:00~12:00/14:00~17:00(土曜は午前のみ)  
(初診受付) 平日:16:30まで/土曜:11:30まで

**電話予約の受付時間** 月~金:8:30~17:00 土:8:30~11:00

診察予約の取得・変更・取消しはこちらまで。 ☎ **086-465-0011**



|               | 月                                                                        |                              | 火             |              | 水               |                                    | 木               |                              | 金                |               | 土                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|--------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|------------------------------|------------------|---------------|--------------------|
|               | 午前                                                                       | 午後                           | 午前            | 午後           | 午前              | 午後                                 | 午前              | 午後                           | 午前               | 午後            | 午前                 |
| 総合内科<br>(予約外) | 当番医                                                                      | 当番医<br>14時~16時<br>受付15時30分まで | 当番医           | 小出祐          | 小出祐             |                                    | 当番医             | 当番医<br>14時~16時<br>受付15時30分まで | 当番医              | 小出祐           | 当番医<br>小出祐(第3)     |
| 内科<br>(予約)    | 岡崎                                                                       | 矢野                           | 小出            | 三宅<br>(第2・4) | 矢野              | 林                                  | 吉田潤             | 林                            | 小出祐              | 吉田潤           | 小出祐(第1)<br>10時~12時 |
|               | 林                                                                        | 三宅                           | 西本            |              | 岡崎              | 三宅<br>(肝疾患外来)                      | 小出              |                              | 林                | 矢野            | 矢野(第3)<br>富山(第1・3) |
| 脳神経内科         |                                                                          |                              |               |              |                 | 北村<br>(神経難病)<br>(第1)<br>14時~16時30分 |                 |                              |                  |               |                    |
| 整形外科          | 川崎医大<br>桑田                                                               |                              | 長谷川<br>(腰痛外来) |              | 長谷川<br>(骨粗鬆症外来) |                                    | 長谷川<br>(骨粗鬆症外来) |                              | 桐田               |               | 長谷川(第2・4)          |
|               | 日野                                                                       |                              | 日野            |              | 日野              |                                    | 日野              |                              | 日野<br>14時~15時30分 |               | 日野(第1・3)           |
| 脳神経外科<br>脳卒中科 | 寺坂                                                                       |                              | 寺坂            |              | 寺坂              |                                    |                 |                              |                  |               | 寺坂(第4)             |
| 頭痛外来          |                                                                          | 寺坂<br>14時~16時                |               |              |                 |                                    |                 |                              |                  |               |                    |
| 物忘れ外来         |                                                                          |                              |               |              |                 |                                    |                 |                              |                  | 寺坂<br>14時~16時 |                    |
| リハビリ          |                                                                          |                              | 伊勢<br>(リハ室)   |              |                 |                                    |                 | 平岡<br>(VF)                   |                  |               |                    |
| 耳鼻咽喉科         | 武田                                                                       | 武田                           | 武田            |              | 武田              | 武田                                 | (手術日)           |                              | 武田               | 川崎医大<br>福田    |                    |
| 泌尿器科          | 岡大<br>川合                                                                 | 岡大<br>川合                     |               |              |                 |                                    | 門田              | 門田                           |                  |               |                    |
| 皮膚科           |                                                                          | 澤田                           | 澤田            | 澤田           | 澤田              | (手術日)                              | 澤田              |                              | 澤田               | 澤田            | 澤田                 |
| 訪問診療          | 小出・岡崎・矢野・林・三宅・吉田潤・西本・澤木・仁科・小出祐・武田 (医師が定期的に訪問し、診療、薬の処方、療養上の相談、指導等をいたします。) |                              |               |              |                 |                                    |                 |                              |                  |               |                    |

※状況により変更する場合がありますのでご了承ください。※祝日、年末年始(12/30午後~1/3)は休診です。

## 医療法人 誠和会

倉敷記念病院 〒710-0803 岡山県倉敷市中島831 TEL:086-465-0011 FAX:086-465-9199  
倉敷第一病院 〒710-0826 岡山県倉敷市老松町5-3-10 TEL:086-424-1000 FAX:086-421-4254

介護老人保健施設 福寿荘・有料老人ホーム せいわ・誠和会在宅センター・グループホーム コージー・小規模多機能 和(なごみ)



### バス(両備バスを利用)

JR倉敷駅バス停 水島方面行き②番のりば  
「四十瀬・小溝経由」乗車で約10分 ⇒  
「穴場神社」下車



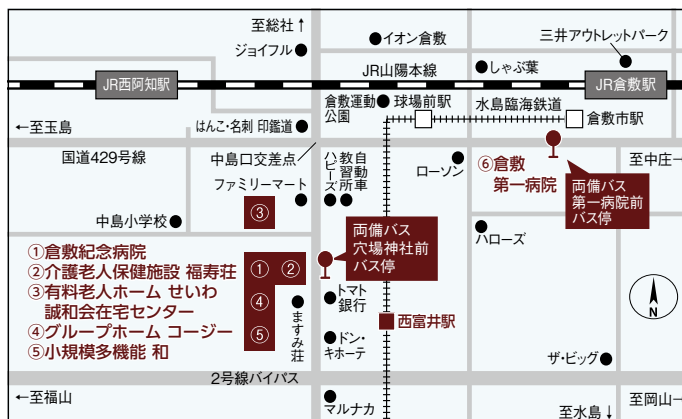
### お車

- ・国道429号線(旧国道2号線)中島交差点を水島方面へ600m
- ・国道2号線バイパス側道の中島南交差点を北へ200m



### 鉄道(水島臨海鉄道を利用)

JR倉敷駅より水島方面行きで約8分 ⇒  
2つめの『西富井駅』下車 ⇒ 徒歩約5分



わが街健康プロジェクト。の共催病院として参加しています

