

KURASHIKI REHABILITATION HOSPITAL

地域の
皆様

患者様

ご家族様

倉リハネット

医療・保健・福祉の情報誌



号



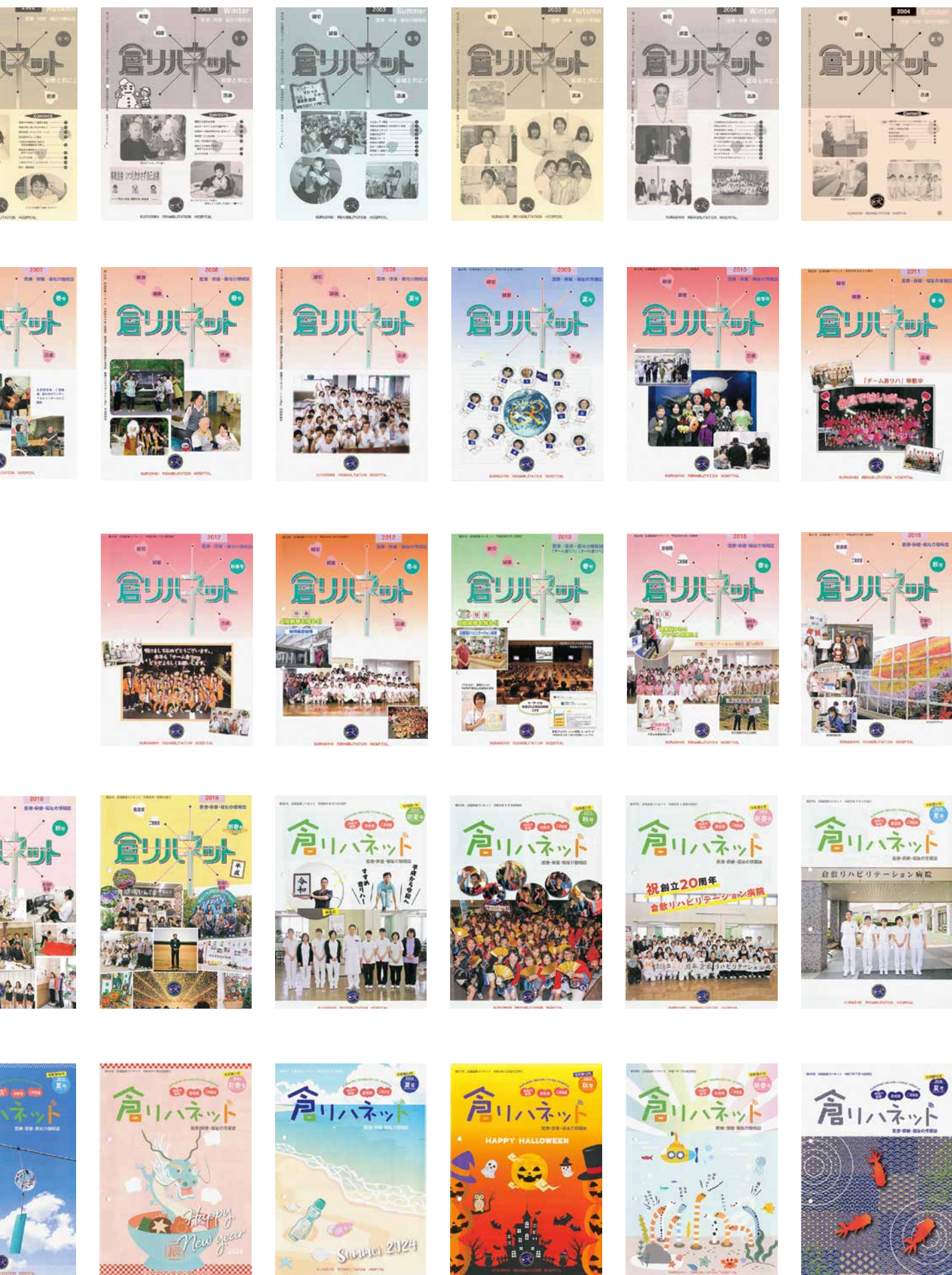
KURASHIKI REHABILITATION HOSPITAL



〔 倉リハネットの歩み 〕

倉リハネットが今号にて「50号」の発行となりました。この号発行の次月で当院は丸26年になります。足掛け26年で50号に届きました。この歩みの中には、発行できていない月日や最近ではコロナ禍で年発行回数が減少したりとしましたが、50号を達成することができました。読んでいただいている方々と取材等々関わっていただいた方々に感謝申し上げます。また、歴代の編集員が繋げてくれたバトンを「100号」まで続くように頑張っていきたいと思います。ここに創刊号から歴代の表紙を掲載します。ご覧ください。





『倉リハネット』50号記念誌の発刊によせて

倉リハネット50号を記念して歴代院長にコメントを頂きました。ご覧ください。



倉敷リハビリテーション病院 名誉院長 遠藤 浩

倉リハネットは時とともに充実してきたと実感しています。前回の49号になると、いずれの記事も知りたかった内容です。心をやすめるアールスペース展示などの楽しみも出てきます。いずれにしても、編集グループの創意・工夫の長い道のりとお骨折りに感謝のほかございません。まさに、「継続は力なり」です。

病院には立派なホームページがあります。倉リハネットと合わせて、性格の異なる2つの情報源ということになります。患者様とご家族並びに地域医療に携わる関係者の皆様に当院の機能や特徴等をより明確にご理解いただくのに寄与

出来るのではと期待しています。

倉リハネットの表紙に、副題と言ったらよいのでしょうか、「医療・保健・福祉の情報誌」とあります。厚労省の政策課題である地域包括ケアシステムにおいても「諸活動が一体的に提供される」と強調されていますが、多職種間の情報の共有に努めていらっしゃると感じました。思い出すのは、開院時の作業が落ちてきたころ、尾道市公立みつぎ総合病院（現：尾道市立総合医療センター公立みつぎ総合病院）院長山口昇先生の地域リハビリテーション論に注目し、監修された著書等で勉強し、数人で見学に行かしていただきました。先生は、急性期に手術を受け、元気に退院された患者様が1年後などに褥瘡や寝たきりで再入院されることに気づき、医療と保健・福祉のドッキングで対応されました。その後も、地域リハビリテーション、地域包括ケアシステムを提言されたのです。



岡山大学名誉教授 倉敷リハビリテーション病院 名誉院長 浅利 正二

この度は、「倉リハネット」50号記念誌の発刊、誠におめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。「倉リハネット」は、1999年11月1日倉敷リハビリテーション（以下、倉リハ）が開院してまだ日が浅い病院の基盤づくりで大変な時期に、遠藤初代院長はじめ職員の皆様は、いち早く地域の皆様との連携の重要性に着眼され、倉リハの広報誌として、そして倉リハの顔として、2001年6月1日創刊号が発刊されました。その後、着実に号を重ねられ、今回の記念すべき50号の発刊となりました。広報委員会の弛まぬ発刊への熱意に敬意を表します。

「倉リハネット」は、倉リハの折々の姿を、ありのままの姿を、そして倉リハが目指す方向性等を地域の皆様に発信し、倉リハを地域の皆様に良くご理解を頂くことにより、倉リハと地域の皆様との絆を一層強く結びつけるツールとして、その果たす役割は非常に大きいものがあります。そしてこれまで、その役割を立派に果たしてこられました。

また、「倉リハネット」は、広報誌としてのみならず、その1号1号が倉リハの歴史を刻む資料として重要な意味をもちます。これまで発刊された「倉リハネット」は、まさに倉リハの歴史そのものであり、さらに歴史の正確な把握と検証により次なる新しい発展が生まれます。「倉リハネット」と共に歩み発展した倉リハとも言えます。「倉リハネット」が、これからも引き続いて倉リハの魅力を広く地域の皆様に発信し続けること、そして倉リハの歴史を刻み続けることを期待して、「倉リハネット」50号記念誌発刊のお祝いとさせていただきます。

「倉リハネット」と倉リハの今後益々のご発展をお祈り申し上げます。

なお私は、お世話になっておりました頃の思い出と重ね合わせながら、いつまでも「倉リハネット」を楽しく読ませて頂きたいと思っています。



倉敷リハビリテーション病院 リハビリテーションセンター長 塚本 芳久

倉敷リハビリテーション病院の一階ロビーには、観賞魚を飼育する大きな水槽があります。水槽の水は、日が経つとしだいに汚れてきます。水は混濁し、ガラス面には藻が生え、底には観賞魚の排泄物が溜まってきます。でも心配は要りません。時が来ると水槽はまっさらな綺麗な状態に戻って、いつものように患者さんや職員を楽しませてくれます。事務部の江本さんが定期的に徹底した清掃をしてくれているからです。

ところで、筆者は今までいろいろな職場を経験しました。医療職のキャリアの終わり近くに倉敷リハビリテーション病院に入職してみて、貴いと思ったのは、職員が純朴で愛らしいことです。心が清らかな人が多いので、職場の雰囲気は、一階ロビーの水槽のように澄んでいます。水槽は江本さんがきれいに保ってくれていますが、倉リハは、職員一人一人に浄化作用があり、常に邪悪な空気が清められています。ですから一人一人が掛け替えのない大切な存在で、誰一人、要らない人はいません。

昨今、日本の医療を取り巻く経営環境は厳しく、多くの医療機関が存続の危機に立たされており、倉リハもその例外ではありません。倉リハの大切に守るべき宝は、職員です。そのような情勢の中、私たちは、何よりも大切な仲間を守りたい、という心持ちを胸に抱いて、この難局に立ち向かいたい。そんな決意を新たにしました。



倉敷リハビリテーション病院 病院長 守屋 有二

倉リハは2025年11月に開院27年を迎えるとともに、倉リハネットが50号の発刊となりました。

ここまで継続できたのは、患者さんとそのご家族、地域の方々、病院や診療所、介護保険の担当者など多くの方々のおかげです。大変、ありがとうございます。またスタッフのみなさん、そして編集員の方々の陰の力にも感謝です。

私たちは、患者さんの現在の状態ばかりでなく、今までどんな生活をしてこられたか、今何を感じておられるか、その方の大事な人や大事な場所のことなどを知った上でリハビリを行っています。患者さんを知ることが大事だと思っています。

皆さんにも倉リハをもっと知って頂きたいです。倉リハの日々のことやスタッフのこと、リハビリ情報などお伝えし私たちを知って頂き、リハビリを必要とする方に倉リハを活用して頂きたいです。倉リハネットとホームページ（2024年12月リニューアル）は病院を知って頂くためにあります。

これからも、地域の医療介護のリハビリテーションのお役に立てるよう努め発信を続けて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

今後とも変わらぬご愛顧賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます!!

肩こりを予防しよう！！

暑い夏が終わり、だんだんと冷え込んでくるこの季節。昼・夕の温度差やパソコン業務で肩をこる人も…。肩～首周りのストレッチを行い、肩こり予防をしましょう。

身体を
ほぐしましょう♪

肩周りの筋肉をほぐしましょう。
グーッと肩を挙げて、ストンと下ろすように！約3～5回を目安に



首の後ろのストレッチ。
息を吐きながらゆっくりお辞儀を。
背中中は伸ばしておきましょう。



首横の筋肉のストレッチ。
左右ゆっくり、息を吐きながら！
この時肩が上がらないよう注意を。



大きく首を回すストレッチ。
顎で大きな円を描くように！
左右交互にしましょう。



肩や首回りの凝りを解消して、今年の秋も健康に乗り越えましょう！！！！

No.12 障がい者スポーツ活動報告

障がい者スポーツ

7月17日に倉敷中央病院にて、倉敷中央病院脳神経外科・脳卒中内科の羽田栄信先生とパリ2024パラリンピック出場 パラアーチェリー大江佑弥選手の市民公開講座「倉中医療のつどい」の特別版で講演とトークセッションが開催されました。大江選手が脳出血の際に当院でリハビリをされたことから、当院より川原理学療法士がサポートとして参加しました。多くの方が講演に感動され、アーチェリーの実演では拍手とどよめきが会場に響き渡りました。大江選手は実演を見ることのできる講演も多くされていますので、講演の案内を見られた方はぜひ体感していただきたいです。



病院協会バレーボール大会・ボウリング大会

令和7年6月22日(日)岡山県病院協会主催の令和7年度病院職員ボウリング大会がフェアレーン岡山にて開催され当院から1チーム参加してきました。1チーム3名(女性1名以上)編成で3ゲームの総合得点を競い、女性登録人数によってハンディキャップが設けられているためメンバー登録の時点から大会は始まります。また、前回大会後の意見を採用されており、レーンメンテナンスの強化や飛び賞の設定等、実力で競うもよし、チーム編成で攻略するもよし、ボウリングを純粋に楽しむもよし、誰もが楽しめる大会となっていました。

結果としましては、チーム戦は飛び賞にもならず残念な結果となりましたが、男子個人戦としては薬局の明田徹さんが3位という好成績を残されました。

今大会を通じて参加メンバーそして隣のレーンの病院との親睦そして岡山県内参加病院のパワーを感じることができました。来年はボウリング場貸し切り状態になるよう盛大に開催されることを祈念いたします。



バレー部です！水島中央病院と合同で練習をしています。普段の練習から明るくて笑顔が絶えないチームで、毎回楽しく練習しています。

2025年8月3日に倉敷市予選大会が開催され、優勝を目指して大会に挑みました。順調に勝ち進み、決勝戦まで進むことができました。上位3位以内は県大会に出場できるようになっており、決勝戦に出場したことで気が緩んでしまい準優勝という結果となりました。9月21日には県大会があるので、そこでは最後まで気持ちを緩めず、優勝目指して頑張りたいと思います。みなさん、応援よろしくお願いします！…県大会はベスト8でした。来年は勝つぞー！！



準優勝
おめでとうございます

令和7年度

新人歓迎会

夏号でお知らせしましたが、今年度もたくさんの新入職員が入職してくれました。

そこで新人歓迎会を6月21日にアイビスクエアで開催しました。

アトラクションでは日頃まだまだ遠慮がちに仕事をしている新人の方々が堂々と演奏やダンスを披露してくれました。

今では、夜勤に入ったり受け持ちを担当したりすっかりチームに溶け込み頑張っています。

コロナ禍で行えない時期もありましたが、よいコミュニケーションの場となりました。

院長挨拶



リハセンター長乾杯の音頭



新人挨拶



同期のチームワーク抜群です



踊ってます



ビンゴで当たりました



新人二人がじゃんけん大会勝ちました



会の準備進行等ありがとうございました

夏祭り開催しました!



病棟レクリエーションで夏祭りを開催しました。職員が手作りの装飾品で会場を飾り、射的やヨーヨー釣り、金魚すくいにカレンダー作成を用意しました。金魚がゴム製なのはご愛敬。

私も幼い頃は近くの神社の祭りですれなりに経験していますが、参加された皆さん本当にお上手で、ヨーヨー釣りをすればひよくと何個も吊り上げ、金魚すくいでは大きさや重さのある金魚をどんどんすくってカップがてんこ盛り、最後には一番大物のひよこの“村長”までゲットされました。それがお一人なら「おーすごい」なのですが、ほとんどの方がその状態。この夏ドラマでお馴染みの「うそだろ～」って言ってしまいました。まさに昔取った杵柄です。お帰り際にはたくさん釣った中から4つのヨーヨーとお土産をお持ち帰り頂きました。来年の夏祭りではもうちょっと難易度を上げて、参加される皆さんに無双されないように工夫しないとなぁとおぼろげに思っている今日この頃です。素敵な笑顔が溢れる良い時間となりました。



★ ビアガーデン ★

9月6日(土)に倉敷アイビースクエアで久しぶりの院内イベントのビアガーデンが行われました。今回のイベントには総勢59名の職員が参加しました。

アイビースクエアでは毎年ビアガーデンが開催されていますが今年は「夏野菜」がテーマでした。料理はバイキングスタイルでライブキッチンでは牛肉のステーキが提供されていました。

開放感のある中庭広場で気持ちの良い風を浴びながら出来たての美味しい料理とお酒を味わうことができました。

それぞれの趣味や休日の過ごし方など勤務中に話したことが無いような話題について、職員同士が会話を楽しんでいる、盛り上がっている様子が見えられました。

普段同じ病院で働いている職員同士ですが、部署が違うとなかなか話す機会が少ない人もいたりします。そのような中で今回の病院のイベントをきっかけに、今まで知らなかった仲間の一面を知ることができ、親睦をより深めることができたと思います。



農園リポート

食べたスイカの種からスイカが出来ました！



今年の夏、なんと「食べたスイカの種」を倉リハの畑へ植えてみたところ…ぐんぐん芽を出し、つるを伸ばし、かわいらしい実をつけてくれました！

最初は「ほんとうに育つのかな？」と半信半疑でしたが、太陽の光と水をたっぷり浴びて立派なスイカへと成長。自然の力に驚かされるとともに、毎日の成長を見守る時間はとっても癒しになりました。

収穫したスイカを切ってみると、みずみずしい赤い果肉！食べたスイカの種から大きな実が育つ姿に植物のたくましさを実感しました。

普段は食べ終われば捨ててしまう種ですが、思いがけない発見や感動がありました！！

また、スイカ以外にも4月にヘチマ、5月さつまいも、7月黒豆を植えました。

どれも大きく実り、ヘチマは無事収穫できました★
さつまいも、黒枝豆もそろそろ収穫の時期。今からワクワクしています🌱



追伸：10月4日に最後のスイカを収穫しました。

甘くて美味しかったです。…10月にスイカってすごいなあ。



第69回QC発表大会を開催しました

2025年6月14日ライフパーク倉敷にて当法人第69回QC発表大会が開催されました。水島中央病院から4題、当院から2題の発表がありました。今回は久方ぶりに施策実行型の発表が1題ありました。私も在籍が長い職員ですが、初めてであったので調べてみると、「現状把握の段階で対策のねらい所が見えている場合に有効で早期の問題解決の手段」とのこと。ただし、対策をしっかりとしないと効果が出ず、対策の繰り返しになるため注意が必要であると。全てにではないですが、過去の発表例の中にはこの方法が有用なテーマもあったのかとも思いました。丁寧にじっくり吟味して主要因を見つけ出すのも大事であるし、なるべく早く解決に持っていくのも業務改善には必要だと改めて思いました。次回は第70回大会になります。水島中央病院の新棟の新しい青葉ホールにて開催予定です。どんな大会になるのか楽しみです。



売店を再開しました！



令和7年7月より売店を再開しました。

退院後のアンケートで売店がないとのご意見をいただき、小規模ではありますが再開することになりました。営業日は下記日程になります。火曜日は以前お知らせした移動スーパーとくし丸が来院します。当院の売店にはない品もたくさん取り扱っていますので引き続きご愛顧のほどよろしくお願いします。売店があることで、リハビリ訓練の一環として、買い物訓練にも貢献出来たらと思っています。営業日によっては、野菜やシフォンケーキもあるかも。ぜひお立ち寄りください。

営業時間：月・水・木・金曜日

11時～14時

(都合により営業日時の変更・
臨時休業があり)

場 所：1階エレベーター前

主な取扱商品：食料品・日用雑貨



同法人水島中央病院の新棟ご紹介

当院の所在地は倉敷市笹沖ですが、一山超えて車で約15分の水島青葉町に同法人の水島中央病院があります。この度水島中央病院の新棟が建ちましたのでご紹介させていただきます。

新棟は八間川に面した通りにあります。北駐車場があるところですよ。玄関からは見えないので回って見てください（笑）3階建てで白く縦に格子があり、私の第一印象は駅みたいだなでした。内観は全体的に落ち着いた感じの色合いで良い感じです。病棟以外では職員研修等で使用していた青葉ホールが新棟に移動し広くなり、リハビリテーションセンターも新しく追加になっています。玄関やキッチン・風呂や畳などご自宅を想定しての訓練も行えます。8月から先行してリハビリテーションセンターは稼働しています。

詳細は水島中央病院のホームページ・Facebook・Instagramをご覧ください。新棟レポでは工事の工程も確認できますよ(*^_^*)

新棟外観



新リハビリ室



空き瓶を再利用！和風ゼラチンよせ

できあがり



調理時間

30分

(冷蔵時間除く)

エネルギー

約75kcal

(一人前)
塩分：約0.5g

材料（1人分）

*水	250ml
*白だし	30～35ml
*めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
○ゼラチン	7g
○水（ゼラチンふやかす用）	35ml
★きゅうり	1/3本
★赤ピーマン	1/2ケ
★ゆでたまご	1ケ

作り方

- 1 空き瓶は煮沸消毒する
- 2 ゼラチンは水でふやかし、ゆで卵を作る
- 3 食べやすい大きさに切った赤ピーマンと
*を鍋に入れ沸騰させ、火を止めてから
○ふやかしたゼラチンを加える
- 4 きゅうりとゆで卵は食べやすい大きさに
切って直接瓶に入れる
- 5 4の上から3を加えて冷蔵庫で冷やす



倉敷リハビリテーション病院栄養管理科

クイズ

7つのまちがいがし

締切日 11月20日



左右の絵の違うところを7つ、答えを広報委員会あてにハガキかメールにてご応募ください。その際、住所・氏名・電話番号をお忘れなく（感想等も書いてね）。正解者の中から当選者に図書カード（1,000円）をプレゼント！

前号の答えと
当選者の発表

- ①CがRに ②ハートの色 ③帽子の長さ ④うちわ
⑤かき氷機械の持ち手 ⑥かき氷機械の目 ⑦シロップの色
当選者：倉敷市中村さんおめでとうございます！！

お願い

患者様、地域の皆様からの応募作品をお待ちしております。
イラスト、クイズの答え、写真、エッセイ、俳句、ご意見ご感想等をどしどしご応募ください。

応募先

〒710-0834 倉敷市笹沖21 倉敷リハビリテーション病院 広報委員会



2F 回復期リハビリ病棟46床
3F 回復期リハビリ病棟60床

さあ、踏みだそう

新しい一日を歩むために

病気や事故による後遺症。

それは、予想外のことであったかもしれません。

障害から可能な限り回復し、また残された機能を最大限に活用して羽ばたいてみませんか。

私たちにお手伝いさせてください。

患者さま、ひとりひとりを「心」のある医療と看護でお迎えます。



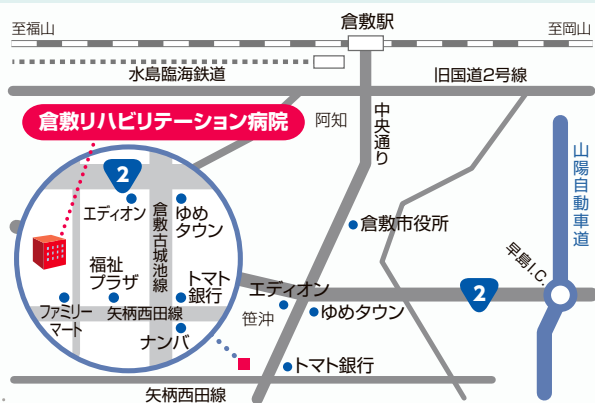
倉敷リハビリテーション病院
は日本医療機能評価機構認定
病院です。

倉敷駅からバス

交通のご案内

駅前バス③番乗り場から「倉敷循環線バス」に乗り、「リハビリテーション病院」で下車。すぐ目の前に病院が見える。ファミリーマートを左折して180m。

なお路線には右回りと左回りがあり、所要時間は右回りが約14分、左回りが約19分。



～From Editor's～

編集後記

夏の終わりに、植えた種が大きな実をつけ、その様子をご紹介でき、とても嬉しく思います。小さな変化を見守る時間が、慌ただしい日々の中の癒しになりました。夏の実りを楽しんだあとは秋ですね！食欲の秋、読書の秋…皆さんそれぞれの秋を満喫されますように！
上田

今年より広報委員になりました齊藤です。まだまだ暑い日が続きますが、涼しくなったら体力が落ちないように子供と外遊びを始めようと思います。これから美味しいものが食べられる時期なのでしっかり体重管理しながら楽しみたいと思います。
齊藤

この度、広報委員になりました秋元です。前任の方からの引継ぎで、リハ体操を作成しました。普段はあまりじっくり倉リハネットを見ていませんでしたが、これからはしっかり読み込もうと思います。まだまだ暑い日が続きますが、適度に運動しながら体調管理していきます。
秋元

秋といえはスポーツの秋、食欲の秋、そ

して読書の秋。皆さんはどんな秋を過ごされますか。いつもは断然食欲の秋なのですが読書の秋も良いですね。気になる本を片手に紅茶でも飲みながら（ケーキも食べちゃうかもしれないけど）ちょっと大人の秋デビューをしてみたいと思います。鈴木

夏は毎日500mlの缶ビールを楽しんでいましたが、少しずつ暑さも和らぎそろそろ350mlへ量の調整をしようかと考え中。その調子でダイエットができればいいと思う今日この頃です（笑）
橋本

夏に孫を海に連れて行った際、「海って広いだね〜」「海ってすっぱいね〜 レモンが入ってるね〜」とへへ 素直な表現にほっこり秋に冬、何を感じて教えてくれるのが楽しみです（´▽`）
竹下

前回の編集後記で、この夏挑戦したいことというテーマでお菓子づくりをあげさせていただきました。芸能人の小倉優子さんがシフォンケーキをよく作っていて一度作ってみたいと思っていたので、今回作ってみました。材料も簡単で、これなら私も

また作れそうだなと思いました。次は紅茶のシフォンケーキに挑戦してみます。楠戸

今年の夏は熱中症情報が頻繁に通知されている中で、水をかぶり水分補給をしっかりとしながら自転車の練習を頑張りました（良い子は真似をしたらあかんやつです）。そして鈴鹿の年代別（50代）レースにリベンジするべく望みましたが、自分よりもっと練習した同世代がたくさんいて去年と同じく散りました。公式結果を確認したら平均時速40キロで順位は真ん中。では1位は…43キロかい！そりゃ負けです。なんせ20・30代より早い結果なのですから…。なぜか年々早くなる同世代に負けられないよう頑張るしかないかと途方に暮れていますが、続けていけるよう楽しみながら走ろうと思います。
藤井

今年は早々に梅雨が明けこの夏は、とても暑い日が続きました。熱中症に気を付けながらキャンプや旅行と充実した夏を過ごしました。この秋は、仕事もプライベートもどんどんチャレンジしていこうと思っています。
編集長 久本

