

KURASHIKI REHABILITATION HOSPITAL

地域の皆様

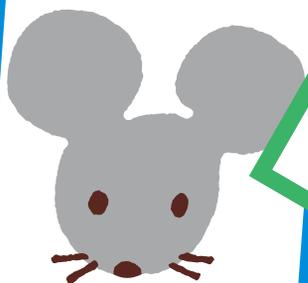
患者様

ご家族様

倉リハネット

医療・保健・福祉の情報誌

子



丑



寅



卯



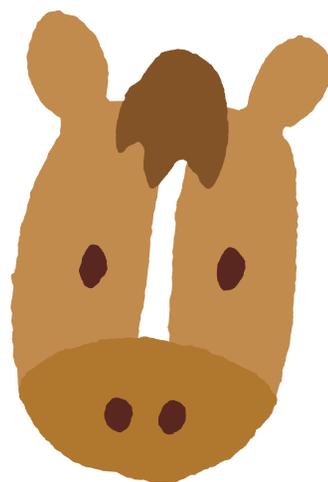
辰



巳



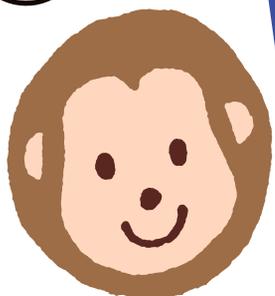
午



未



申



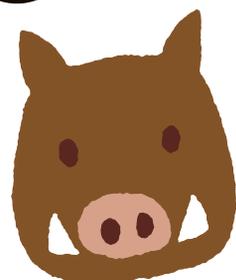
酉



戌



亥



新年ご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

回復期リハビリテーション病棟では患者さんへのリハビリの質の向上と効率化をさらに考え、またそれが私たちの働き方とやりがいにつながるよう柔軟な知恵と努力を続けてまいります。

そして在宅サービスは今後さらに重要になってきます。倉リハならではのサービスを展開し退院後の生活に関わり、全体として地域とともに支えるリハビリを提供し、さらには予防的な活動も考えてまいります。

また、来年受審予定の病院機能評価の準備も進めます。

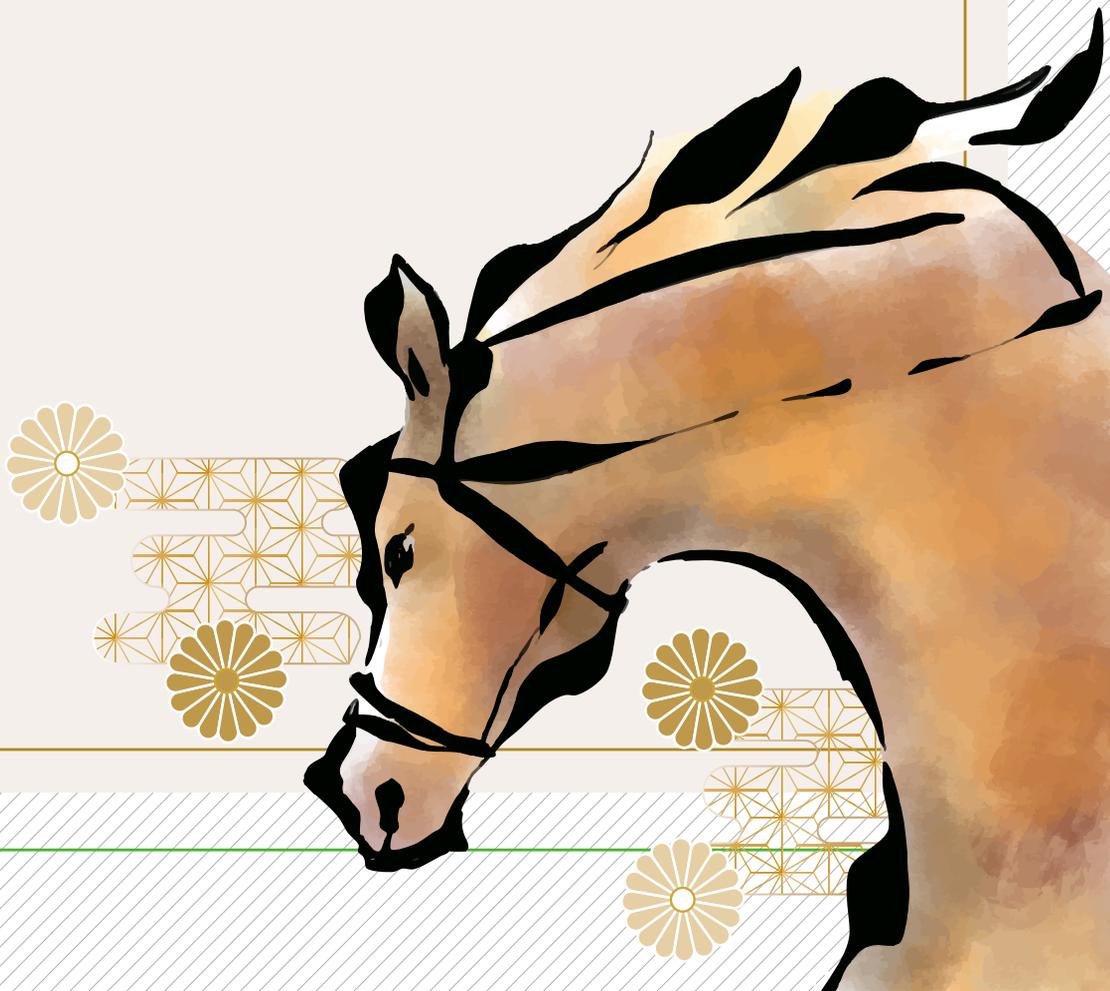
今年の当院のキーワードは「全員で」になります。すべての職員が全体を理解し、各々の役割を全うし、リハビリ専門病院として「チーム倉リハ」らしく一つひとつに取り組み信頼される病院となるよう努めてまいります。

2026年が皆様にとって良い年になりますようお祈りいたします。

2026年1月

倉敷リハビリテーション病院

院長 守屋 有二



走るみんなを見守って

～岡山マラソン救護スタッフ～

今年の岡山マラソンに救護スタッフとして参加しました。

当日はあいにくの雨で気温も低く、低体温気味のランナーや、足の痛みを訴えて救護に来られるランナーが多くいました。

理学療法士としては、痛みの評価や、ストレッチ、走行の確認を中心に対応し、状態に合わせて声かけや励ましも行うよう心掛けました。

悪天候の中でも、医師・看護師・救命士・他病院の理学療法士、学生スタッフなど、多職種との連携がとてもスムーズで、チームとして動けたことがとても印象に残っています。

初めて一緒に活動する方が多かったのですが、現場でのやりとりを通して、自然とコミュニケーションが生まれ、他病院のスタッフとの交流が広がったことも大きな収穫でした。

マラソン救護は、その場での判断が求められることも多く、普段の臨床とはまた違った視点で学びが得られる場だと感じました。

現場の空気感や、チームで動く楽しさもあり、とてもいい経験となり、興味がある方はぜひ一度関わってみて欲しいと感じる活動でした。



メダルを記念に
いただきました！



布団・こたつから出て ストレッチをしましょう！

明けましておめでとうございます。外は寒くなり、自宅にいる時間が増えて
いると思います。お正月、食べ過ぎてませんか？？座ってできる簡単な体操、
お正月太り対策のストレッチを紹介します。

身体を

ほぐしましょう♪

①腰回りストレッチ

目的：長時間の座り姿勢・冷えによる腰の張りを改善

- 1) 椅子に座って片足を反対の膝に乗せる
- 2) 背筋を伸ばしたまま、ゆっくり前に倒れる
(15~20秒キープ×左右2set)



②太もも・お尻のストレッチ

目的：大きな筋肉を動かして代謝UP

- 1) 立って片足を後ろに引き、ふくらはぎと太ももの前側を伸ばす (20秒×左右)
- 2) 背筋を伸ばして上体を前に倒し、太ももの裏を伸ばす (20秒×左右)



③下半身の「冷え対策ストレッチ」

目的：血流促進・むくみ防止

- 1) 太ももの前側を伸ばす：足首を持って後ろに引く
- 2) 壁に手をつけて立ち、片足を後ろに引いてふくらはぎを伸ばす (左右20秒×2set)



④下半身の「冷え対策ストレッチ②」

目的：血流促進・むくみ防止

- 1) 壁や机などを支えて立つ
- 2) 踵を上によりゆっくり上げる
(左右20回×2set)



お正月はつい「食べすぎ&動かない」が続いてしまう時期ですが、ストレッチをして代謝を上げるだけでも、お正月太りの予防・解消につながります。一緒に頑張りましょう！！

『チーム倉り八』腰痛予防宣言！！

医療・介護職種においては腰痛は申告な業務上疾病とされており、全国的に職場内での予防的対策が進められています。当院でも腰痛を有する職員が多数いるという現状を受け昨年度より腰痛予防対策チームを発足し活動しています。

腰痛予防についてのアンケート結果…

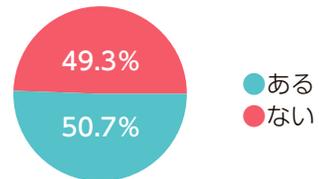
現在、腰痛がありますか？

107件の回答



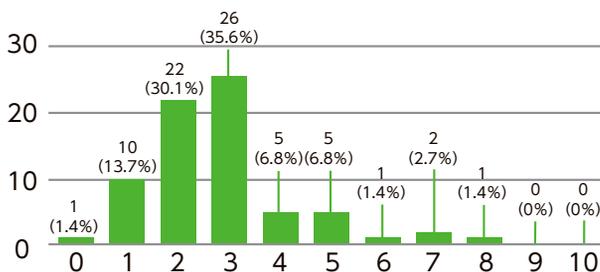
腰痛による仕事への影響はありますか？

73件の回答



痛みの強さはどのくらいですか？（NRS：0＝痛みなし～10＝最も強い痛み）

73件の回答



腰痛がある職員が約7割！！
仕事に影響がでている人が半数も！！

11月20日に腰痛予防体操などの講習会を開き、職員の健康増進に向けた活動を行いました。
今後も自分の身体を大事にしながら、業務に取り組んでいきましょう。



6の質問!!

各部署インタビュー!!

医療安全管理課



Q 1 医療安全管理課ではどんなお仕事をされていますか？

下記のような業務をしています。

- 医療安全管理委員会や医療安全カンファレンスなどの開催・運営
- インシデント事例やヒヤリ・ハット事例の収集・分析一つひとつレポートを確認し、原因分析や改善策を検討し、再発防止に努めます。
- 院内のラウンド

スタッフからの聞き取りや環境面をチェックし、安全対策が実行されているか、改善が必要などはないか等確認しています。

- 職員への医療安全研修の企画・実施
 - 他医療機関との連携・情報共有
- 他医療機関からの巡視の受け入れや医療安全倉敷懇話会（MASKAT）参加

Q 2 どんなチームで活動していますか？

医療安全管理者は、薬局長大谷・病棟師長石上・療法士長林の3人で担っています。医療安全管理課は、この3人に加え、病院長、現場医療安全管理者（各部署所属長）、医療安全チーム委員（病棟看護部・リハビリテーション部）があり、病院全体で医療安全に取り組んでいます。



Q 3医療安全の仕事の中で大切にしていることや、やりがいは何ですか？

患者さんと職員が如何に安心・安全に過ごすことができるかを考えています。できるだけ事故が起こらない環境を作っていきたいです。

再発防止対策後にインシデント報告が減ると、うれしいですね。

Q 4最近力を入れている取り組みや工夫があれば教えてください。

一つは「患者誤認防止」です。本人確認のため、「名前（フルネーム）」と「生年月日」で照合しますが、簡単なようで、毎回となると難しいものです。職員や患者さんの心がけで変わるものであるので、大事なこととしてしっかりアピールし続けます。

もう一つは「サンキューカード」の普及です。忙しい業務中には声出せなかった感謝を、カードで伝え合えたらいいなと思っています。

Q 5今後取り組みたい課題や目標はありますか？

当院でも、転倒による骨折などのアクシデント事例が起こっています。患者さんを制限し過ぎず、もっと安全に過ごせる環境を作っていきたいです。

また、患者さんの安全を守ることは職員の

安全を守ることにもつながるので、職員研修内容の見直しや、職場環境・システムの改善などにも取り組めたらと考えています。

Q 6最後に皆さんにメッセージをお願いします。

いつも医療安全の活動にご協力ありがとうございます。医療安全は、患者さん、職員、そのほか当院に関わるすべての方の協力で成り立つものです。お互いを理解し、良好なコミュニケーションをとり、安心・安全な医療を目指しましょう。疑問や気付いたことがありましたら、どうぞお気軽にお声がけください。



※写真は連携医療機関による巡視の様子です

防災訓練・体験報告

9月18日 風水害体験

9月26日 倉敷市一斉地震対応訓練

10月28日 火災避難訓練

11月26日 停電シミュレーション

【風水害体験】

2025年9月18日（木）岡山市南区にある岡山市消防教育センター水難救助訓練施設にて防災チーム委員会の委員7名で風水害体験をしてきました。まず驚いたのが岡山市消防局の紹介動画を消防局職員さんが作成されていたこと。そして当院の紹介動画を即依頼したいと思う程の完成度でした。そしてこちらの施設では展示物と映像による学習と4つの体験が出来ます。防災映像と展示物での学習の後、体験になります。

①流水歩行体験では胴長を着てコースに入ります。まずは毎秒1mの流水。進むのはなんとか大丈夫だなと思っていたら段差でつまずきそうになり慌てました。油断大敵です。次に毎秒2.5mの流水になると手すりを持っても思うように進まなくなりました。実際は支えがなく、水も濁り足元も見えないと考えるとこの状況での避難は難しいと感じました。どうしても移動する場合は傘や長い棒などで確かめながら進みましょうとのこと。次は②風雨体験です。各々持参した合羽を着て最初に風速毎秒20mの強風の中を歩きました。ロープがありましたが手を添えるぐらいで歩けました。そこに1時間に100mm程度の降雨が加わると景色が一変、前を見るのも難しくなかなか前に進めない状況になりました。また合羽の形状によっては膨らんだものもあり、さらに困難な状況に陥りそうです。この場合には上下別で体型にあったものを着用するのが良さそうです。合羽は可能であれば複数の種類を用意して状況にあったものを着用するのが好ましいと思いました。次は③水圧ドア体験です。開扉水圧体験模型水圧くんを使用します。水圧くんは小さいのにかなりの力持ちで私たちに対抗してきます。まずは水深30cmから挑戦です。少し重く感じますが参加者全員クリア。水深50cmになると男性と女性は1人のみクリアでした。大人の膝あたりまで水がくるとドアが開かないと認識していないと避難することができないと実感しました。続いて④自動車水圧ドア体験です。水深50cmは男性1人のみクリアでした。③の建物のドアのように全身を使ってもはいかないため、開けるのは困難です。緊急脱出用のハンマーを用意しないとざという時に逃げることができないと実感しました。1番はその状態になる前に避難することだと思います。災害が起きたら多くの方が混乱します。その混乱している時間と状況を少なくするためにも今回の体験や過去の災害や知識を正しく学んで備えることが大切だと感じました。切迫した状況想定ではありますが、安全に楽しく体験できました。消防局のみなさんありがとうございました。

※申し込み方法等は岡山市のホームページをご確認ください。カーナビへは、「岡山市南消防署」または「岡山市南区浦安南町495-88」で検索してください。そうしないと中区の総合訓練施設の案内になる場合があります。当院の職員も数名そちらに行ってしまいました。同じ時間帯に受講した皆さん早く開始時間を遅らせていただきありがとうございました。感謝申し上げます。



①流水歩行体験



②風雨体験



③水圧ドア体験



④自動車水圧ドア体験

【倉敷市一斉地震対応訓練】

2025年9月26日（金）9：00昨年に引き続き今年度も倉敷市一斉地震対応訓練に参加しました。今回は1か月近く前から倉敷市と当院のポスター及び「くらしき緊急告知アプリ」のポスターを各所に掲示し、患者さんやご家族に参加していただけるようご案内しました。くらしき緊急告知アプリは2026年3月末で廃止予定の拡声塔に変わるもので2025年10月1日より運用を開始しています。今回の訓練でも使用されました。

訓練は1分間と非常に短いですが、「まず低く、頭を守り、動かない」という3動作を各部署・各自が患者さんと一緒に実行しました。短い時間と3動作の訓練ですが、実際の地震が起きた時に自分が置かれた状況でどう対応するかを職員はもちろん患者さんと一緒に考えられたことは非常に良かったと思います。プラス1訓練では緊急連絡網訓練と昨年と同様のセルフチェックアンケートを実施しました。アンケートの内容は職場や自宅での備蓄等の確認です。結果は昨年と差異はあまりありませんでした。それは質問内容によっては「維持」または「停滞」でもあるので少しでも先に進めるようにしていきたいと思います。



【火災避難訓練】

2025年10月28日（火）火災避難訓練を行いました。2階病棟での夜間想定訓練です。今回は新入職員が火元になる病棟のリーダーとなり、例年以上に熱心に事前準備や質問を投げかけてくれました。いざ本番へ！その甲斐があって…とはならず、訓練とはいえ緊張と先輩たちの見学がプレッシャーになったのか納得できる動作ができなかったようです。来年も訓練させてください！とすぐに言ってきたので頼もしい後輩だと嬉しく思います。どの訓練でもですが、失敗から学ぶことも多いですし、その経験が実際の災害に大いに役立ちます。教訓を活かし、次に繋げていこうと思います。



【停電シミュレーション】

2025年11月26日（水）停電シミュレーションを行いました。停電検査で停電になると各部署アクションカードの指示に沿って確認等を行いました。自部署以外にも共用部を分担して患者さんの確認と安全確保に努めました。また、各部署の本部への報告終了後にシステム障害時の病棟業務シミュレーションも行いました。今回は電子カルテの使用ができない状況での内服・注射薬の処方の紙運用の確認です。紙カルテを保管場所から出して医師が指示を出して看護師が処方箋を確認し、薬局へ提出まで行いました。紙カルテを知らない職員が多くなっていく現状と、自然災害だけでなく、サイバー攻撃対策としても良い経験になったと思います。



4階患者さん 折り紙

入院中の患者さんが、折り紙等で色々な作品を作ってくれました！！

実際にOTのリハビリの中でも指先の練習として折り紙をします。折り紙は細かい作業になるので、作品を完成させる集中力と指先の巧緻性が求められます。また頭の体操にもなるので、お時間がある時に皆さんも試してみてください。



作品は4Fの
第2リハセンターに飾っていますので、
ぜひご覧ください！



また他の患者さんも季節に合わせて作品を作成しており、4Fリハセンターの壁飾りを季節ごとに
変えています。リハビリをしながら四季を感じるようになっていきますのでぜひご覧ください！！



わが街健康プロジェクト。

～心かよう地域医療～
love our community

第2回 中高生×医療×お仕事体験Lab

2025年9月27日（土）に第2回中高生×医療×お仕事体験Labが行われました。

この企画はコロナ明けの新企画第2弾です。

当院からは薬剤師の大谷さんが参加し、74名の学生が来場してくれました。

お話の中で、医療に興味を持ってくれた方も何名かいて、将来倉リハのスタッフとして一緒に働けたらと嬉しいなと思いました!(^^)!

次回開催は2月28日（土）を予定しています。



2025年秋講演会開催報告

2025年11月18日（火）に2025年秋講演会を倉敷市立市民病院で行いました。

講演1では「学ぼう！高齢化社会における誤嚥性肺炎のリスクと予防と治療」と題して川崎医科大学附属病院呼吸器内科部長（教授）古賀徹先生よりご講演いただきました。

講演2では「誤嚥性肺炎を予防するための健康づくり」のテーマで倉敷記念病院言語聴覚士石川愛央先生から誤嚥性肺炎を防ぐための体操をご紹介いただきました。

口の周りの筋肉を鍛え、おいしいものをいつまでも安全に楽しく食べていきたいと思いました。



検査科に新しい生化学自動分析装置が入りました!

検査室内でひととき大きく、存在感を放つ生化学自動分析装置。血液や尿などの成分を測定する重要な役割を担っています。この装置がこの度新しく「日立3100」という機種に切り替わりました。各種メーカーさんのご協力のもと10日間の準備期間を経て、10月末より稼働開始いたしました。装置もコンパクトになり、検査室内がスッキリと見通しのよい空間に様変わりです。

新装置を迎えて気持ちも新たに、これからも迅速で正確な検査データをお届けできるよう努めてまいります!



K-CAST開催

2025年11月15日(土)に「脳卒中連絡協議会」と「倉敷脳卒中チームケア研究会〔K-CAST〕」が倉敷中央病院付属予防医療プラザ5階古久賀ホールにて開催されました。

基調講演と症例発表が三題あり、そのうち一題を当院の光田病棟師長が「回復期における自己受容支援」と題して日常生活の機能が回復していくにつれ将来の不安を口にされる患者さんに対応した症例を発表しました。



10/25~26 院内旅行

2025年10月25日・26日に水和会の院内旅行が行われました。

コロナの事もありしばらく行われていなかった院内行事でもありましたが、16名の参加がありました。

初日は神戸にあるアウトレットモールから始まり、カバンのたなかでカバンづくりを体験した後、少し早めに城崎温泉へ。外湯を楽しんだりホテルでゆっくりしたり日頃の疲れを癒しました。

2日目は、「空の駅」と言われている余部鉄道や鳥取砂丘での観光でした。

普段病院では見られないみんなの素顔がみられて、とても楽しい旅となりました。

それぞれの場所だけでなく、トイレ休憩で立ち寄った道の駅でのお買い物もたくさんすることが出来ました。



農園レポート

10月某日、5月に植えたさつまいも（紅はるか）と7月に植えた黒枝豆を収穫しました。さつまいも



さつまいも



も育てるのは今回が初めてで、ちゃんと出来るか心配しましたが、芋ほりをすると丸々としたさつまいもがたくさん収穫出来ました♪黒枝豆も今年は台風や害虫の被害も少なく、無事収穫出来ました。職員に分け、美味しくいただきました♪次は春の収穫を目指し、玉ねぎとニンニクを育てています。成長を楽しみに日々観察しています。コキアも綺麗に色付きました。

黒枝豆



コキア



創立記念の会

令和7年11月8日（土）、倉敷リハビリテーション病院の創立記念の会が行われました。

守屋院長から職員への労いの言葉と2026年に向けての抱負の挨拶で開会し、村瀬副院長の乾杯のあと、皆で食事と歓談を楽しみました。アトラクションでは有志による歌とダンスが3曲披露され、アンコールでは守屋院長をはじめ、加原理事長、村瀬副院長、塚本リハビリセンター長、白川先生、山田先生、江本部長もこの日ばかりはマイクを手に取り、素敵な歌声を披露していただきました。最後は恒例のビンゴ大会とじゃんけん大会で盛り上がりました。お目当ての商品を獲得できた職員は満面の笑顔でした。最後に加原理事長の閉会のご挨拶があり、守屋院長の音頭による一本締めで、スタッフと家族の健康と病院のさらなる発展・団結を皆で誓い合いながらお開きとなりました。



管理栄養士のかんたんクッキング からだ温まる生姜白菜ロール

できあがり



調理時間

20分

エネルギー

約249kcal
(一人前)

材料(2人分)

*白菜	3~4枚
*鶏ひき肉	200g
*もやし	200g (1袋)
*生姜	20g
*酒	小さじ1
A	
*みりん	大さじ1
*和風だし	大さじ1
*水	500cc

作り方

- 白菜はふんわりラップして600Wで4分チンをしておく
- 鶏ひき肉に細かく砕いたもやしと酒、刻んだ生姜を加え混ぜ合わせる
- 広げた白菜に②の肉だねを包み鍋へ移す
- ③の鍋にAを加え火にかけ蓋をする。
- 食べやすいようカットし盛り付けて完成

白菜、生姜、鶏ミンチを組み合わせ、スープにすることにより、体が温まり、栄養も吸収しやすく、風邪予防・初期の体調不良にはおすすめのレシピです。



倉敷リハビリテーション病院栄養管理科

クイズ

7つのまちがいさがし

締切日 2月28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

- ①★の数が1つ多い ②下のコウモリの大きさ ③蜘蛛が2匹 ④蜘蛛の糸の数
⑤右のカボチャの柄 ⑥左のカボチャの鼻の形 ⑦右のお化けの口

当選者：倉敷市の伊藤さん、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



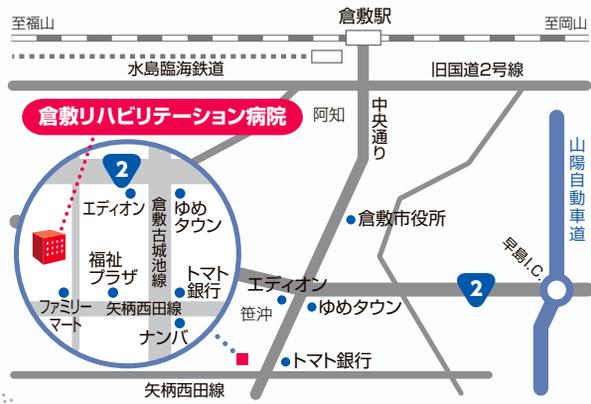
さあ、踏みだそう
新しい一日を歩むために

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。

2F 回復期リハビリ病棟46床
3F 回復期リハビリ病棟60床



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

あけましておめでとうございます。新しい一年が、皆さまにとって笑顔あふれる毎日になりますように。私の今年の抱負は趣味の時間をもっと楽しむこと！仕事の合間に、ちょっとした自分の時間を大切にリフレッシュしていきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。 上田

先日ナビを使って一人ドライブで迷子になりました。対向車が交わせないほど狭い道に連れて行かれ、困っているところに対向車が来てしまいました(泣)。どうにも交わせずその方に運転を変わってもらい大通りまで連れて行ってもらいました。目的地の道も教えてもらいナビに頼らず行こうとしましたがまた道を間違え、結局その方に目的地まで案内してもらいました。親切にしてください本当にありがとうございました。今年は感謝を忘れない1年にしようと思います。 鈴木

明けましておめでとうございます。みなさん、年越しはどのようにお過ごしでしたか？私は12月31日、1月1日と出勤していたのであまり年越しの実感はありませんでした。今年もよろしくお願いいたします。 秋元

季節が変わり、寒くなってきました。朝がなかなか起きられず、毎日時間に追われる日々

を送っています。今年は子供たちも活発になってきて、寒さに負けないようにしっかり体を動かして冬を過ごしたいと思います。楽しい毎日が過ごせるように体調に気を付けて食事・睡眠を確保していきたいと思っています。 齋藤

先日家族でクラレのイルミネーションを見に行きました。寒いのが苦手な子供たちもキラキラしたイルミネーションに目を輝かせていました。忙しい毎日ですが、ちょっとした癒しをもらえた瞬間でした。 橋本

あけましておめでとうございます。毎年年末が近づくと、来年は予定を少し少なめにしてありますが、すでにマラソンやトライアスロンの大会予定が埋まってきました^^; 体調整えて今年もワクワク過ごしていきたいと思っています。今年も宜しくお願いいたします。 竹下

明けましておめでとうございます。私の今年の抱負は、「時間にゆとりを持つ」ことです。つい時間に追われ、慌ただしく過ごしてしまうことが多いので、今年は早めの行動を心掛け、物事を後回しにしないようにしたいと思います。時間と心に余裕を持ち、穏やかな一年を過ごせたらと思います。本年もどうぞ

よろしくお願いいたします。 楠戸

明けましておめでとうございます。昨年は2年連続の大雨で走れなかった11月のレースをやっと走れました。それは良かったのですが、目標タイムに2分、シードゼッケンに4つ届きませんでした。今年の目標は足らなかった部分を練習して両方取りに行くことです。

年々早くなる同世代に負けないように頑張っていこうと思います。…年齢とともに普通は体力とかいろいろ落ちてくるはずなのに。どうなっているのかと思う今日この頃です。本年もよろしくお願いいたします。 藤井

あけましておめでとうございます。インフルエンザやコロナが流行っておりますが皆様体調はいかがでしょうか？手洗いなども大切ですが、私はしっかり栄養、休息をとることを心がけています。倉リハネットも51号となり皆様楽しんでいただけるようにがんばっていこうと思っております。ぜひ、感想やクイズの回答などお寄せいただけたらと思います。本年もよろしくお願いいたします。 編集長 久本

