

リハビリタル

TAKE
FREE

創刊号
VOL.

2025.02

私たちのウェルビーイング体験

「誰もが安心や幸せを感じられる医療現場を目指して」



なかのひと、わたしたちの「こころざし」

FILE No.01 リハビリテーション部 部長 浅倉 秀剛
FILE No.02 回復期リハビリテーション病棟 看護師 藤尾 素子

〔連載〕

患者家族サポートシリーズ② 退院までの道のり
体操動画シリーズ 起立着座運動

新病院の建築探訪

FEATURE 意匠設計者と語る



渡邊みなえ (わたなべ みなえ)
[役 職] リハビリテーション部
言語聴覚士
[入職歴] 入職7年目

畑中 僕は中学1年生の時に母親が交通事故に遭い、骨折して切断するかしないかぐらいの危険な状態だったんです。そのとき母が楽しそうにリハビリをして、回復していく姿を間近で見えていました。当時担当してくださった理学療法士さんが僕にとっても親切にしてくれて、それからずっと自然に理学療法



士になろうと考えていました。渡邊 そんな出会いがあったんですね。畑中 母親からも先生の良い話を聞いていましたし、僕のこと

も気にかけてくださって、憧れを持ちました。その方から大分中村病院を紹介してもらって今に至ります。畑中 リハビリを行う上で、幸せやその人らしさというのは常に意識しています。時間は未来に向かって投資するものだと思いますので、担当している患者さんに「この時間で何が

— リハビリにおける患者さんのウェルビーイングとは —

畑中 リハビリを行う上で、幸

誰もが安心や幸せを感じられる医療現場を目指して

私たちのウェルビーイング体験



畑中哲志 (はたなか さとし)
[役 職] 地域連携部 課長
理学療法士
[入職歴] 入職13年目

患者さんと共に悩み、喜びを分かち合う。
ひとりひとりの価値観を尊重し、未来へつなぐ。

近年注目を集めている言葉
「ウェルビーイング」。

世界保健機関(WHO)では、
ウェルビーイングを「個人や社会が経験するポジティブな状態のことである。健康と同様、日常生活の資源であり、社会的、経済的、環境的条件によって決定される。」と紹介している。

大分中村病院が掲げる「病気だけでなく、本気で、人間と向き合う」というころざしは、まさに、このウェルビーイングの概念につながっている。多様な価値観が広がる現代社会において、医療現場におけるウェルビーイングとは何だろうか？
リハビリテーションに携わるスタッフの体験を聞いた。

※引用元
ヘルスプロモーション用語集2021
翻訳・日本PHネットワーク・日本ヘルスプロモーション学会

— お二人の仕事内容を教えてください。 —

畑中 鹿児島県の病院で5年間勤務した後、大分中村病院に転職し、現在で13年目を迎えます。理学療法士として現場で働いていましたが、現在は地域連携部で営業を担当しています。地域連携部では、急性期病院からの受け入れ調整や、患者さんの退院後の生活支援などを担当しています。私は、当院の魅力を実感したり、他院からのフィードバックを院内で共有し、より良い医療連携になるよう努めています。

渡邊 私は言語聴覚士として、内科疾患や脳外科疾患の方の嚥下機能の訓練や、高次脳機能障害の患者さんのリハビリを行っています。急性期と回復期のどちらにも対応しています。



“新病院移転をきっかけに生まれた「こころざし」 ”病気だけでなく、本気で、人と向き合う”

医療の正解が患者さんの正解とは限らない。いろんな選択肢の中で、患者さん自身が選択できるように僕たちが支えることが必要なのかなと思っています。

渡邊 畑中さんは優しさと厳しさを持って、それを実践できていてすごいなと思います。私も患者さんの希望にどれだけ近づけるか考えながら、できる限り患者さんの想いに寄せていきたいなとも思っています。

—「こころざし」についてどう感じましたか？

畑中 とても共感しました。この「こころざし」を書いたクレドカードを職員は常に携帯しています。医療現場では治療が

最優先ですが、多くの治療方法の中で、患者さんの幸せにおいて何を優先するかをしっかりと考える必要があると思います。

患者さんへの情報提供や伝え方も慎重に考えないと、答えを誘導してしまう可能性もあります。人と向き合う際、方向性によって見方が変わるため、これから難しいチャレンジが待っていると感じています。医療従事者として、真摯に向き合う姿勢を改めて大切にしたいと思いました。

渡邊 新病院になっても自身の仕事は大きく変わらないですが、患者担当制なので改めて「向き合う」大切さに責任も感じています。患者さんは性格も症状も、考え方も希望もそれぞれ違うので、悩む場面も多いですが必要なことはしっかり伝えつつ、患者さんひとりひとりの希望に寄り添い、真摯に向き

合うことを大事にしながら、取り組んでいきたいです。

—「こころざし」につながる体験談はありますか？

畑中 理学療法士2年目の頃、印象に残る患者さんとの体験です。その患者さんは、くも膜下出血で一命を取り留めたものの、話すことも、起き上がることもできない状態でした。

渡邊 その方は、どんなリハビリから始めたんですか？

畑中 僕は、その方が退院してから担当したのですが、入院中から立つ練習や歩行練習を積極的にされ、最終的には車椅子に移れるようになり、ご自宅に退院されました。患者さんは「娘さんとバージンロードを歩く」という目標を持っていました。正直難しいと思いましたが、「セラピストが諦めたらダメだ」という気持ちの先輩方に育てられたので、「僕もあきらめちゃいけない」と次第に思うようになり一緒に頑張りました。2年後、その夢を実現された

べたい」という願いを叶えられた時は感動しました。

畑中 「これがしたい」という目標を持ってもらえたとお互い頑張れますよね。

渡邊 はい。また勤務3年目の頃の自分自身の体験ですが、私が高校生の時、脳腫瘍を患った母親が再びリハビリを受けていました。母の「今日はこれをしたよ」「すごい楽しい」と話してくれる母の姿を見て、私も家族も嬉しかったことをよく覚えています。私も患者家族の立場になり、精神面への影響がリハビリにおいても大切な要素だと実感しました。

畑中 僕もがん患者さんには「話すより聞く」ことを意識しています。患者さんの気持ちに寄り添いながら、できる限りサポートしたいですね。

—今後の取り組みについて

渡邊 患者さんが退院してからの今後も見据えて、想像を膨らませながら取り組んでいきたいと思っています。帰宅後の



写真を見せていただいた時は感動しました。この経験で「患者さんを諦めてはいけない」と強く思いました。

渡邊 諦めない姿勢が患者さんの未来に繋がったと思うと、責任の重さやりがいどころか感じます。一方で気遣いながら声かけをしても、なかなか前向きな気持ちに持っていないのは難しいこともあると思いますが畑中さんはそんなときはどうしていますか？

畑中 無理に前向きにさせるのではなく、患者さん自身が選べる選択肢を増やすことを大切にしています。ただ、振り返って「もっと良い方法があったのでは」

と悩むこともあります。でも、その悩む気持ちが自分を成長させると思っています。

渡邊 私も大切にしている経験があります。脳梗塞の重い後遺症を持つ患者さんで回復も大変ゆっくりだったのですが、リハビリを楽しんでいただけで、退院される時に泣きながら感謝の手紙をいただきました。それが今でも大切な励みになっています。

畑中 その手紙は素敵ですね。他に印象的な患者さんは？

渡邊 90代の男性で誤嚥が続いて食べられなかった方が、リハビリを続けて少しずつ食べられるようになり「お汁粉が食

同僚や後輩、地域の皆さんと広く深く関わり 気軽に足を運びやすい病院にしたい

生活の支援も兼ねて訪問リハビリにも積極的に携わっていきたいです。

畑中 僕は今地域連携部にいるので、地域の方たちが気軽に足を運びやすい病院にしたいなと思っています。以前、市民公開講座も行っていました。もっと和気藹々とした雰囲気、気になることをすぐに聞けるようなコミュニケーションができないかなど。怪我や病気をしなくても、肩が凝っただけの相談でも僕は嬉しいんです。少しでも関わったきっかけがあれば、いざ心配事ができたときに当院を頼りやすくなるんじゃないでしょうか。

渡邊 そうですね。一番初めの相談窓口や患者さんとの関係性はすごく大事なと感じます。

畑中 だれもが初めての受診は不安だと思うので、そのハドルを下げていきたいですね。



この記事はダイジェスト版です。記事全文はHPをご覧ください。





患者さんに寄り添う 「質実剛健」な病院を目指して

山根 この場所はかつて西鉄グランドホテルが立っていた場所で、新病院を建てる時に基礎は壊しているけれども杭は残して、地盤が弱くならないように新たに病院の杭を打っています。建物の耐用年数は60年と言われていますが、100年ぐらいいは問題なく使えると思います。

山田 ロケーションは抜群にいいですね。

岐部 本当に明るく、日差しが穏やかに登ってきます。川面に立つ病院の良さですね。

アラウンドビュースタイル スタッフステーションを採用

山根 大分中村病院の目玉はやはり病棟ですね。スタッフステーションは柱と壁をなくし、迅速な対応と連携が可能なアラウンドビュースタイルを取り入れています。患者さんの急変に対してスタッフの方がいち早く察知し、動けることができるように、病室とステーションとの距離は短く、視認性は高くなっています。それはスタッフの労務環境にも関わってくるのかなと考えています。



山根 病院を建て直されたことによって、良い相乗効果が現れて、担当させていただいてよかったなと思います。今回は、コンバクトに積層することと、理事長の「高度に標準化された医療の提供」というキーワードが、そのまま「質実剛健」というコンセプトに繋がっています。それを支えるのは、病院スタッフの皆様で、それが合致できたということは、創立60年に向けての事業という意味では成功されたのではないかと考えています。

岐部 本当にそうですね。次世代、また次の世代にもずっと頼られる病院であり続けたいと願っています。



職員同士のコミュニケーション 円滑化を図るフリーアドレス制 ワークプレイス

梅野 理事長をはじめ、院長、看護部長との距離感も一般職員と近くなりました。医局もオープンに繋がっているのです、医師の方々にも声かけもしやすいです。

岐部 医師と医局で机を挟んで向き合うと少し重い空気になるんですけど、ワークプレイスは他の先生方や職員もいるので、割とフランクに話ができます。中央をフリースペースにしたことで、他職種間のコミュニケーションも活発です。フラットな組織とスペースが実現できていると感じます。建物1つでこんなに変わるんだなと実感しました。

梅野 今は帰宅時もスタッフの顔が見えて、いい光景だと感じますね。

FEATURE 【意匠設計者と語る】

2024年、大分中村病院は新病院へ移転しました。24時間365日患者を受け入れる「二次救急」と「リハビリテーション」を二本柱に、構想から完成に至るまで4年の歳月を経て開院した新病院。このプロジェクトに大きく尽力された株式会社横河建築設計事務所と大分中村病院のプロジェクトチームに、その特長や魅力について語ってもらいました。その一部についてご紹介します。



▲全文はこちら

「話し手の紹介」



株式会社横河建築設計事務所
設計室 建築設計部次長
山根敬隆（やまねのりたか）



株式会社横河建築設計事務所
設計室 建築設計部
山田祐樹（やまだ ゆうき）



社会医療法人恵愛会 大分中村病院
看護部長
岐部千鶴（きべちづる）



社会医療法人恵愛会 大分中村病院
事務部長
梅野裕昭（うめの ひろあき）



ユニバーサル外来を目指し スムーズな動線と迅速な 連携を実現

山根 患者さんが分かりやすい「ワンループ外来」を軸に設計しています。15メートルごとに受付や診療科を集約し、高齢化社会に備えて大体60メートルで1周できるようになっており、動線の迷路化を避けています。

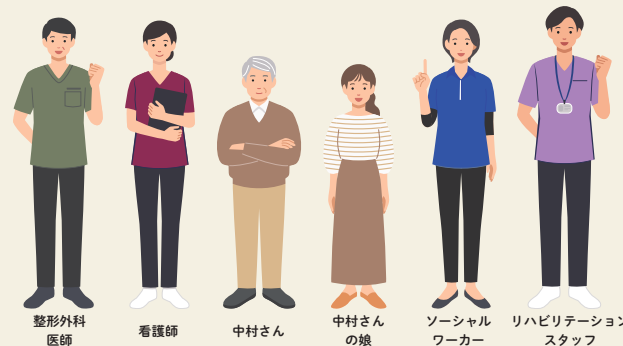
岐部 外来は診療科を分けず、中央処置室を設けていただいたので、処置が一元化されたことが1番のポイントですね。旧病院は外科や内科など診療科が散らばり、職員同士が見えなかったんですが、今は処置室を中心に各診療科の配置ができていますので、周囲を見渡しやすく、職員同士の協力もしやすい構造になったかなと思います。

梅野 新病院のアクセントとなる青がいいと皆さん言ってくださいますね。今回のロゴもですが、設計当初から山根さんが「青」を推してくださって、結果すごく病院のイメージに沿っていると思います。

山田 リブランディングにあたり、「ONブルー」の選定に時間をかけて決めておられましたよね。我々もそこに合わせるためにギリギリまでインテリアの選定を待ちました。

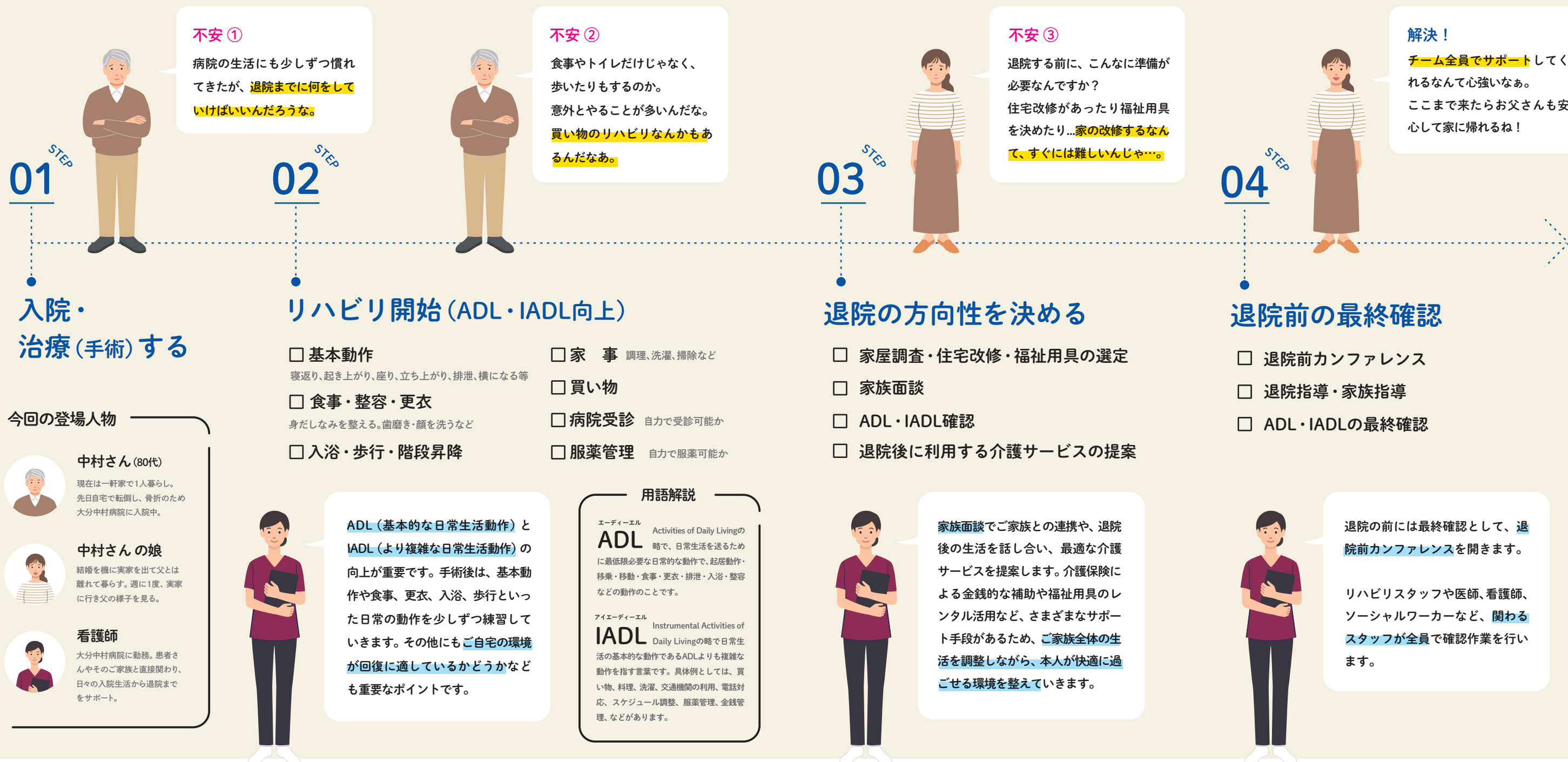


退院までの道のり



患者家族サポートシリーズとは

皆さんは、入院してから退院までの道のりを具体的にイメージしたことはありますか？入院が始まると「いつになったら退院ができるのだろう？」という不安が頭をよぎるものです。この記事では、退院に向けてどのような準備が必要なのかとその流れをご紹介します。



今回の登場人物



- ☐ 基本動作
寝返り、起き上がり、座り、立ち上がり、排泄、横になる等
- ☐ 食事・整容・更衣
身だしなみを整える。歯磨き・顔を洗うなど
- ☐ 入浴・歩行・階段昇降
- ☐ 家事
調理、洗濯、掃除など
- ☐ 買い物
- ☐ 病院受診
自力で受診可能か
- ☐ 服薬管理
自力で服薬可能か

用語解説

エーディーエル
ADL
Activities of Daily Livingの略で、日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作で、起居動作・移乗・移動・食事・更衣・排泄・入浴・整容などの動作のことです。

アイエーディーエル
IADL
Instrumental Activities of Daily Livingの略で日常生活の基本的な動作であるADLよりも複雑な動作を指す言葉です。具体例としては、買い物、料理、洗濯、交通機関の利用、電話対応、スケジュール調整、服薬管理、金銭管理、などがあります。

ADL (基本的な日常生活動作) と IADL (より複雑な日常生活動作) の向上が重要です。手術後は、基本動作や食事、更衣、入浴、歩行といった日常の動作を少しずつ練習していきます。その他にも**ご自宅の環境が回復に適しているかどうか**なども重要なポイントです。

家族面談でご家族との連携や、退院後の生活を話し合い、最適な介護サービスを提案します。介護保険による金銭的な補助や福祉用具のレンタル活用など、さまざまなサポート手段があるため、**ご家族全体の生活を調整しながら、本人が快適に過ごせる環境を整えていきます。**

退院の前には最終確認として、**退院前カンファレンス**を開きます。

リハビリスタッフや医師、看護師、ソーシャルワーカーなど、**関わるスタッフが全員で確認作業**を行います。

患者家族サポートシリーズはこちらに掲載しています



患者家族サポートシリーズ①
もしもの時に知っておくと安心！
介護保険サービスと利用方法



患者家族サポートシリーズ③
退院日はいつ？医療現場の判断基準をわかりやすく紹介

退院は新たな生活のスタート！

退院に向けた準備は、患者さん本人だけでなく、その家族にとっても大きな課題となります。手術やリハビリを経て、どのようなサポートが必要か、どのステップを踏めば自宅での生活をスムーズに再開できるかを理解することが大切です。医療スタッフやケアチームと連携し、しっかりと準備を整えていくことが重要です。

まとめ

なかのひと、 わたしたちの「こころざし」

どんなときも笑顔で
患者と職員の幸せを目指して



今回のなかのひと

浅倉 秀剛

リハビリテーション部 部長 / 作業療法士

浅倉 秀剛 (あさくら ひでたか)

プロフィール

愛媛県出身。2000年大分中村病院入職。作業療法の実践をはじめ、スタッフの生産性向上、組織内の情報・教育体制の管理、物品管理、安全管理の仕組みづくりなど、リハビリテーション部の管理運営を行う。

未来につながる大きな出会い
憧れた作業療法士の存在

作業療法士を目指したのは高校3年生の春。野球部の練習中に足首を負傷し、長期入院を余儀なくされた。「野球を続けられないかもしれない」。そんな不安を抱えつつリハビリに励む中、療法士や看護師たちが精神的な支えとなり、医療現場へ憧れを持つようになった。高校卒業後は専門学校で作業療法士の知識と技術を学び、3年次の実習で人生に大きく関わる恩師に出会う。

その人は大分中村病院のリハビリ部長・古原岳雄(当時)。「古原は『患者の心理状態』『言葉の受け止め方』『治療環境が患者に与える影響』などを常に問いかけ、生徒が自ら考え答えを導き出せる機会を提供した。その熱心な指導を受けたことで、大分中村病院で治療理論や技術だけでなく、患者との向き合い方をさらに学びたいと就職を決めた。

24時間365日体制でよりよい医療の提供に挑む

2000年大分中村病院に浅倉が入職した当時はセラピストはわずか5人。同年6月には回復期リハビリテーション病棟の立ち上げに参加し、七森医師(現院長)と議論を重ね課題に取り組んだ。病床の増設や患者の送迎、家屋調査の導入を進め、効率的で良質なリハビリの提供と在宅復帰支援を実現した。

経験を重ねる中、土日にリハビリが中断する課題や、医師や看護師、薬剤師など多職種との連携の重要性を実感した浅倉は、2017年一般病棟・回復期リハビリテーション病棟の24時間365日体制の構築と



いう大きなプロジェクトに挑む。しかし、いざ始まると、情報共有の促進や人材育成など課題は山積み。「土日のリハビリ実施による回復の有効性をデータをもとに医師に訴えま

したね」と当時を振り返る。そうして課題をクリアしながら、1年ほどかけ24時間365日患者をサポートできる体制を整えた。現在リハビリテーション部には約100人のセラピスト(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)が在籍。多職種と連携し、患者の社会・在宅復帰を目指し、退院を支援している。

どんな状況でも自分が優しくできる心構えが大事

組織改善のプロジェクトに携わる中でも、浅倉は作業療法士として現場に立ち続け、古原



から多くを学んだ。『日頃から優しく患者さんと向き合えるようにしなさい』と言われていました。それは押し付けではなくて、どんな状況でも自分が優しくできる心構えが大事と教わりました」

だから、どんなときも笑顔を保たない。恩師が実践していた「表情で人を包み込むこと」は、コミュニケーションの柱となっている。そんな浅倉の一番の喜びは患者さんのできることが増えたとき。「患者さんが

これまででもこれからも笑顔で
患者やスタッフに寄り添う

自分の役割ややりがいを見出したときや、歩く・座ることによって誰かに出会ったり、何かを作ったり、1つ達成した瞬間が一番嬉しい。その土台を作ってくれるのは理学療法士で、歩いた先に何があるかを考えるのは、僕たち作業療法士の役割だと思っています」と笑顔で語った。

職員のメンタルヘルスにも注力。健康経営を目指して

現在はリハビリテーション部の部長として、職員の生産性向上や安全管理の仕組みづくりなど、組織のマネジメントを担う。忙しい日々でも「患者やスタッフと誠実に向き合う」ことを大切に、仕事合間の声かけや細かなコミュニケーションを実践する。もちろん自分自身の健康管理にもしっかり向き合う。



近年ストレスや悩みを抱えて体調不良を訴える職員を多く見てきた。「対処療法ではなく、予防に努めたい。職員のメンタルヘルスは病院の経営にも直結します。将来的には健康経営を目指し、勉強会への参加や独自の学習を続けています」と語る。よりよい医療提供のため、これまでもこれからも笑顔で患者やスタッフに寄り添い、未来に向けて自身の成長も続けていく。



この記事はダイジェスト版です。記事全文は▼HPをご覧ください。

表情で人を包み込むことは
コミュニケーションの柱



なかのひと、わたしたちの「こころざし」

SERIES [連載] FILE No. 02

パラアスリートの活躍を裏で支える帯同看護師



今回のなかのひと

藤尾 素子

回復期リハビリテーション病棟 / 看護師

藤尾素子（ふじお もとこ）

プロフィール

大分県出身。看護学校卒業後、大分中村病院に就職。ICUなど様々な部門を経て、現在は回復期リハビリテーション病棟に所属。救急看護認定看護師、DMAT隊員資格を持ち、勤務の傍らパラスポーツ競技において帯同看護に携わる。

選手の活躍を裏で支える
メディカルスタッフの一員として

2024年夏、パリ。史上最大規模の約4400人の選手が参加したパリ2024パラリンピック競技大会が開幕した。その舞台裏で日本のパラアスリートを支えていたのが、日本代表メディカルチーム。医師3名、看護師3名、トレーナー3名の計9名で構成され、選手の体調管理や服薬指導、怪我など医療を必要とする全てに対応する。その中で活動したのが大分中村病院の看護師、藤尾だった。

大会期間中スタッフは宿泊棟の一部を医務室として利用し、朝から診療にあたる。21時以降は24時間緊急対応ができるように選手村で過ごす。万全の体制で、藤尾は体調を崩す選手やスタッフのケア、怪我の処置など精神面・身体面のサポートに尽力した。

経験もスキルも未熟な20代、初めてパラスポーツに出会う

藤尾がパラスポーツと初めて出会ったのは、入職10年目のこと。2006年開催のフエスビックアラランプール大会において、帯同看護師の依頼を受けた。任されたのは、セーリングチームの救護。当時は「パラスポーツの知識もスキルもなかったですが、楽しかったという印象だけが残りました」と振り返る。

その後、パラスポーツは競技人口の増加や規模の拡大を続け、発展を遂げた。一方、藤尾は外科、脳外科、手術室、集中治療室など様々な現場で経験を積み、救急看護認定看護師やDMATの資格を取得し、自己成長を重ねた。

帯同看護師として再び参加したのは、2018年インドネシアで開催されたインドネシア2018アジアパラ競技大会。医療スタッフとして医務室本部で選手対応に尽力した。困難を乗り越え、創意工夫して競技に挑む選手たちの姿に魅了された藤尾は、次の大会へと心が動き始めた。

限界に挑む選手の姿は
きっと誰かの力になる

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の日本代表医療スタッフの中に藤尾の姿があった。「選手村にはMRIを備えた施設があり、医療体制が整っていました。医薬品も必要に応じてすぐ調達できる環境で良かった」と当時を思い返す。ただ一つ残念だったのは、無観客開催だったこと。

そのときの心残りがパリへとつながった。「パリでは全会場が満員で盛り上がり、マナーもよかったです。ボランティアの温かいおもてなしも体験でき、愛

に包まれた大会でした」。

多くのパラスポーツに携わってきた藤尾は、パラスポーツは多様性のある社会の実現につながる力があると実感する。「限界に挑む選手たちの姿を一人でも多くの方が見て、自身の力に変えられることがパラスポーツの意義かなと思います」と語った。

現在藤尾は大分中村病院の回復期リハビリ病棟で看護に従事する。パラスポーツの経験を通じて学んだ見守る大切さや残存機能を活かす支援は、看護の現場で役立っているという。そんな藤尾が考える患者の幸せは「求める場所に帰れる」こと。回復期では、患者が自宅に帰れない現実に向面することもある。だからこそ、どんな状況でも多職種と連携し、患者が希望する場所に帰れるように努め、本人、

家族、ケアする人みんなが幸せになれることを願う。

また「JPA一般社団法人日本パラ陸上競技連盟」の役員も務め、課題が残るパラスポーツへの支援にも力を注ぐ。そのまっすぐな想いは、医療現場とパラスポーツの未来へつながっていく。

この記事はダイジェスト版です。記事全文は▼
HPPをご覧ください。



リバイタルとは

大分中村病院は2024年1月、利便性の高い都市型病院としての機能を維持しつつ大分川の真横に位置する風光明媚な立地へ移転しました。この新たなステージにおいて、私たちは「大分中村病院を取り巻くすべての人々と一緒にウェルビーイングを目指すオウンドメディア（＝当院が保有するWebメディア）」として『リバイタル』を立ち上げました。

「ウェルビーイング」とは、単に病気がない状態や身体の健康にとどまらず、心身の安定や社会的なつながりを持ち、それぞれが自分らしく満たされた状態のこと。

医療において、患者さんとそのご家族は、病気や治療に関する情報不足や、それによる精神的・心理的な不安やストレスを抱えることがあります。「治療やリハビリはうまくいくだろうか」「退院した後の生活はなるんだろう」「これまでのように趣味や友人との付き合いができるだろうか」など、これから「ウェルビーイングな状態」になれるか、自信が持てなくなる方もいらっしゃると思います。

『リバイタル』は、患者さんのご不安により、少しでもその不安を和らげ、安心をお届けすることにこだわっています。これは、当院の医療の最前線で働く職員が体現していることとも通じます。正確な医療情報であることはもちろんのこと、当院のこころざしである「病気だけでなく本気で、人間と向き合う。」職員たちや当院の空気感を、読み応えある特集・連載などのインタビュー記事やライトに楽しんでもいただける動画やミニ記事などさまざまなコンテンツでお届けしていきます。

そして、何かのきっかけでここにたどり着いてくださったすべての読者の皆様に、不安やストレスを解消した先にある「ウェルビーイング」に近づくきっかけを提供することに対して、私たちは本気で向き合っています。

リバイタル編集委員一同

創刊に寄せて

30年前の事。初めて理学療法室のドアを開けた。5人もの理学療法士が居たが、暗い感じの静かな場所だった。医師、看護師はもちろん、他の職員、さらには患者さんにも今ほどの認知度はなかった。数年後、リハビリテーション部長になってからは、療法室に籠るより病棟へ出る事、治療としてのエビデンスを示し認められる事を目標に掲げた。セラピストにも他部署にも中々受け入れられない時代が続いた。しかし活動を続けていく中で、徐々にリハビリテーションに対する同じマインドを共有できる仲間が増えた。勉強会、学会発表も盛んに行い知識も貯えた。当院の治療体系に置ける地位も徐々に大きくなっていった。そして今や100人の大所帯に成長した。我々は成長し続けられているのだろうか。リハビリテーション部から発信するこの企画は、病院内外へのアピールはもちろん、自分たちを見つめ直す良い機会なのだ。自分たちのリハビリテーションを考えるきっかけなのだ。

リバイタル編集長 七森和久



あなたの
「健幸」を
まもり隊

大分中村病院リハビリテーション部の
セラピストがわかりやすくお届け！
体操動画シリーズ

今回の体操は

「脚全体の筋力強化」

き りつ ちゃく ざ
「起立着座運動」

体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう



椅子に浅く腰掛ける。

Point!

上手く立てない場合は、
椅子やテーブルを利用
しましょう。



お辞儀をしながらゆっくり
お尻を持ち上げます。

Point!

イスなどを引き込まな
いように注意！



体と足を伸ばして
立ち上がります。

Point!

しっかり足に力を入れ
て立ちましょう。



座る時もお辞儀をしながら
ゆっくりと腰掛けます。(1へ)

Point!

1セット10回を1日2-3セット
を目安に行いましょう

他にも様々な
体操動画を公開中！



体操動画 vol.08 /



かかと上げ運動

・ふくらはぎの筋力強化

体操動画 vol.07 /



お尻上げ運動

・お尻、太ももの内側の筋肉の筋力強化
・姿勢改善

体操動画 vol.06 /



ハムストリングストレッチ

・太もも裏のストレッチ

体操動画シリーズは
こんな方におすすめ!!

- ・おうちでもリハビリを続けたい
- ・病後やけがをしない体づくりをしたい
- ・退院後も体力を維持したい



大分中村病院では
Youtubeに公式
チャンネルを開設
しています。
ぜひチェックして
みてください！



/ @大分中村病院チャンネル
チャンネル登録をお願いします。



File.002

免荷式歩行リフト
POPO



File.001

低周波治療器
ESPURGE

当院で
使用しているリハビリ
機器をセラピストによる解説
動画でわかりやすくご紹介。



現役セラピストが解説
リハビリ機器の世界

何かのきっかけでここにたどり着いてくださった
すべての読者の皆様に、不安やストレスを解消した先にある
「ウェルビーイング」に近づくきっかけを提供することに
私たちは本気で向き合っています。



社会医療法人恵愛会

大分中村病院



病院
ホームページ



リバイタル
ホームページ

所在地

〒870-0044 大分県大分市舞鶴町1丁目

TEL

097-536-5050

病院種別

一般病院(二次救急指定病院)

病床数

260床(一般病棟、地域包括ケア病棟、回復期リハビリテーション病棟)

リハビリ
施設基準

心大血管疾患リハビリテーション料 | 呼吸器リハビリテーション料 |
脳血管疾患等リハビリテーション料 | 運動器リハビリテーション料 |
廃用症候群リハビリテーション料 | がん患者リハビリテーション料

診療科目

整形外科・脊椎外科・手外科・外科・腫瘍外科・脳神経外科・内科・循環器
内科・消化器内科・腎臓内科・糖尿病内科・呼吸器内科・緩和ケア内科・形
成外科・泌尿器科・リハビリテーション科・肛門外科・リウマチ科・心臓血
管外科・婦人科・骨盤底リハビリテーション科・放射線科・皮膚科・麻酔科