

甲友会ナウ

甲友会の“今”をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

兵庫県内で初の導入 ウェルウォークWW-3000

※2025年11月1日現在



脳卒中などによる下肢まひのリハビリを支援するロボット
トヨタ製「ウェルウォーク」の最新型を導入しました

vol.
71

ご自由にお持ちください Nov. 2025

旬の食材と栄養素のはなし

旬の食材「ぶり」



- DHA・EPA
- ビタミンE
- ビタミンD

- ぶり大根
- ぶりの照り焼き
- ぶりのしゃぶしゃぶ
- あら煮

ぶりはスズキ目アジ科に分類される海水魚で、旬は冬から早春（11月～2月下旬）です。成長に伴って呼び名が変わる出世魚で、関西では「つばす→はまち→めじろ→ぶり」となります。名前の由来は、江戸時代の本草学者である貝原益軒が「脂多き魚なり、脂の上を略する」と語っており、「あぶら」が「ぶら」へ、さらにそれがなまることで「ぶり」と呼ばれるようになったという説があります。

栄養価としては、生で100gあたり222Kcal、タンパク質21.4g含まれており、タンパク質の中でも必須アミノ酸の一種BCAA（分岐鎖アミノ酸）が3900mgも含まれているので、タンパク源としても優秀です。

ぶりの切り身を選ぶ時は、表面につやがあり、色が沈んでいないこと、血合いが鮮やかな紅色で黒ずみがないことがポイントになります。ぶりは鮮度が大事です。購入後はなるべく早く調理しましょう。

西宮協立脳神経外科病院
栄養科 山仲 舞



豊かな、いきいきとした人生を

お気軽にお問合せください <https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/>

お問合せ・資料請求はホームページからも

0120-4165-99 ヨイロゴ



社会医療法人 甲友会

～すべてはみんなの笑顔のために～

西宮協立脳神経外科病院

西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-33-2211

西宮協立リハビリテーション病院

西宮市鷺林寺南町 2-13 TEL.0798-75-3000

西宮協立訪問看護センター

西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6233

西宮協立ケアプランセンター

西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6251

西宮協立デイケアセンターほほえみ

西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-36-6780

西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ

西宮市津門吳羽町 9-10 TEL.0798-33-3501

西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ

西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-36-6780

西宮協立在宅栄養ケアセンター

西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080

西宮協立認定栄養ケア・ステーション

西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080

介護付有料老人ホームやすらぎ

西宮市津門吳羽町 9-10 TEL.0120-4165-99

西宮市瓦木在宅療養相談支援センター

西宮市津門吳羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322

法人本部

西宮市津門吳羽町 10-13 3F TEL.0798-32-3228

法人理念

医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただか
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて koyukai.now@nk-hospital.or.jp

ホームページ更新中!
スマートフォンからも
ご覧いただけます。

<https://www.nk-hospital.or.jp/>





地域のなかの甲友会

西宮協立リハビリテーション病院 編



甲友会は西宮市に根ざした法人として、さまざまな地域活動に取り組んでいます。

今回は西宮協立リハビリテーション病院の言語聴覚士による「失語症友の会」交流会についてご紹介します。



**5秒
3セット**

言語聴覚士のおすすめ

喉下体操

身近なものを使った飲み込む力を鍛える体操をご紹介します。ご自身の体調に合わせ、様子をみながら少しずつ行つてみましょう。

①蓋をとったペットボトルをあごと胸骨ではさんでつぶします。まずは「5秒間 キープ×3セット」やってみましょう。

②慣れてきたら回数をふやしていくか、硬いペットボトルを選んでいただくことで筋力負荷量の調整ができます。

西宮協立リハビリテーション病院
院長 浮田 透



院長就任のごあいさつ

2025年10月、西宮協立リハビリテーション病院院長に就任いたしました。専門は脳神経外科で、2003年に西宮協立脳神経外科病院に入職し2018年より西宮協立リハビリテーション病院で勤務しております。

病気やけがでリハビリテーションが必要になつた患者さんとそのご家族の不安に寄り添いながら、患者さんの主体性の尊重と質の高いリハビリ医療の提供、多職種連携とチームアプローチを通して、少しでも機能を回復し、できることを増やして退院の日を迎えることができるようになります。また、退院後も「ふたたび自分らしく いきいきと暮らせるよう」を大切に考えて、リハビリテーション科専門外来、訪問や外来リハビリなど、アフターフォローの充実にも取り組んでいます。

これからも同法人の脳神経外科病院や訪問看護、デイケア、認定栄養ケア・ステーション、介護付有料老人ホームなどと連携を図り、地域の人々の健康で幸せな暮らしに貢献し続ける病院を目指していきたいと思います。

ドクターに 聞いてみよう。

● ● ●



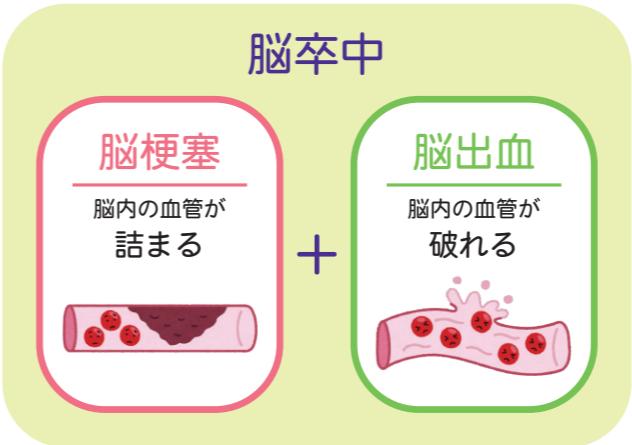
西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科
高井 聰

が同時に現れ、身体の片側に症状が起きることが多いです。脳出血の場合は頭痛を伴うことがあります。しかし、症状だけでは脳出血と脳梗塞を完全に見分けることはできません。

これからの季節に気をつけたい脳卒中

脳卒中とは

脳卒中は脳梗塞(のうけいそく)と脳出血(のうしゆつ)を合わせた病気であり、医療が発展した現在でも日本人の死亡原因の第4位となっています。脳梗塞と脳出血はいずれも脳の中にある血管に問題が起きる病気ですが、病態は全く異なります。



脳梗塞は脳血管自体が何らかの原因で詰まってしまいます。反対に脳出血は何らかの原因で血管壁が破綻して血管の外に血液が漏れ出し、周囲の脳組織を傷つけたり圧迫したりして症状を来します。脳卒中の発症リスクとしては高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙といったものがあります。また気候変動についても注意が必要で、寒暖差が大きいと発症リスクも上がります。これらの季節では寒さ対策も重要です。

脳卒中の診断には画像検査が必須となります。脳出血の場合はCT検査が簡便で非常に有用です。脳梗塞の場合はCT検査でもある程度わかりますが、発症早期や小さな病変だと変化が現れないことがあります。その場合はMRI検査の方が有用です。脳梗塞が脳のどの場所で起きているかがわかるだけでなく、どの血管が詰まっているかもることができます。

脳卒中を疑つたらすぐ受診！

脳卒中は迅速な診断と治療が大切です。診断が遅れた場合は重い後遺症を残す可能性があります。疑わしい症状の時は様子をみようとはせず、すぐに病院を受診するか自力で受診が困難な場合は救急要請をしてください。

自宅でできる！ かんたんエクササイズ

西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ

理学療法士 山瀬泰広



おうち時間に
運動をプラス

タオルで体操

寒くなつてくると、家に閉じこもりがちになつてしまいませんか？ 家に閉じこもりがちになり活動量が減ると、運動不足になり、筋力低下や柔軟性低下、血行不良、心肺機能低下などをもたらします。今回はこれから寒い季節の運動不足解消に備え、タオルを使ってかんたんにできる柔軟性向上トレーニングをご紹介します。ぜひ実践してみてください。

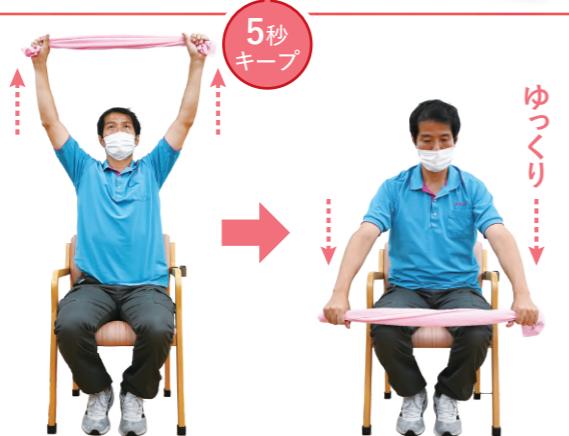


猫背・肩こりに

タオルを両手で持ち、背筋を伸ばすことを意識しながら両手を上げる。その姿勢を5秒間保持し、ゆっくり下ろす。

5回×2セット

効果 猫背の改善、肩こり解消につながります。

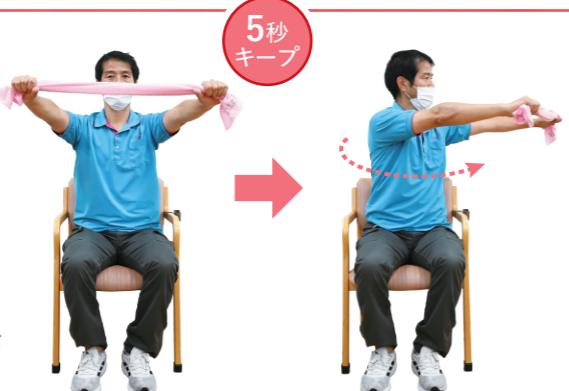


体位変換に

タオルを両手で持ち、肩の高さまで上げ、左右交互に体をひねる。ひねった状態で5秒間保持し、ゆっくり戻す。

左右各5回ずつ×2セット

効果 ベッドでの寝返りやトイレ動作が行きやすくなります。



腰痛に

タオルを片側の膝下にあてて、両手で胸の方まで引き寄せる。腰からお尻の筋肉が伸びていることを意識し、5秒間保持する。

左右各3回ずつ×2セット

効果

お尻の筋肉をほぐすことで、歩行時に股関節にかかる衝撃を吸収し、腰への負担が和らぎ、腰痛予防につながります。



!
少しでも痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。体の状態や体調に応じて無理のない範囲で行いましょう。

西宮協立脳神経外科病院

日本骨粗鬆症学会より記念盾を贈呈いただきました

西宮協立脳神経外科病院では 2015 年より「骨リボン運動」と称し、
初発の骨折および再骨折を予防するために検査や骨粗鬆症治療、骨粗
鬆症マネージャーによる追跡調査、啓発活動などに取り組んでいます。
国際骨粗鬆症財団 (IFO) が推進する骨折リエゾンサービスの国際基
準プログラム“Capture the Fracture”において「脆弱性骨折の二次骨
折予防の取り組み」が評価され、2018 年に銀賞（日本で 3 番目）、
2020 年には金賞に認定されました。

そして、このたび国内の

認定施設が 100 施設となつたことを記念して、日本骨粗鬆症学会より記念盾を贈呈いただきました。今後も骨粗鬆症の治療・再骨折予防・啓発活動に力を入れて取り組んで参ります。



多職種による骨リボン運動チーム

西宮協立デイケアセンターほほえみ

西宮市短期集中型通所サービス リエイブルメントサポートを実施しています

西宮市より委託を受け、2025年8月より西宮市短期集中型通所サービス「リエイブルメントサポート」モデル事業を開始しています。リエイブルメントサポートでは、理学療法士、作業療法士、管理栄養士などの専門職が、利用者さまご本人の体と心の状態や生活状況に合わせ、日常の過ごし方と一緒に考え、自分らしい生活を取り戻すためのサポートを3ヶ月間行います。対象は、西宮市高齢者あんしん窓口に新規で通所サービスを利用したいと相談された方となります。



詳しくはこ

西宮市短期集中型通所サービス「リエイブルメントサポート」モデル事業を実施します



たとえば、大きなくしゃみをしたときや、重たい荷物を勢いよく持ったときには尿が漏れてしまったという経験はありませんか？ 尿失禁は腹圧といった何らかの原因で尿が意図せず漏れ出てしまうことです。症状によりさまざまなタイプがありますが、男女関係なく起こります。今回は尿失禁の原因や骨盤底筋体操についてご紹介します。

※尿漏れと尿失禁はほぼ同じ意味で使われています。

今回は尿失禁としてご紹介します。





暮らしの相談室

排尿障害 尿失禁について

西宮協立訪問看護センター

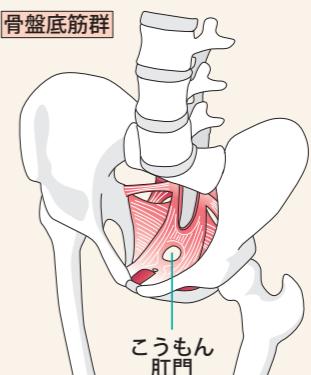


骨盤底筋群が緩む原因

尿失禁は主に骨盤底筋群が引き伸ばされたり、傷ついたり、緩んでしまうことで起こるとしています。骨盤底筋群とは、骨盤の底（下部）にある筋肉の総称です。ハンモックのよう^{（ハンモック）}に子宮・膀胱・直腸などの骨盤内臓器を下から支え、排尿や排便をコントロールする役割を担っています。骨盤底筋群が緩むと、膀胱や尿道がぐらつき、尿が漏れやすくなります。

骨盤底筋群





骨盤底筋群を鍛えるための、基本のトレーニング法をご紹介します。

その2 尿道・肛門・膣をぎゅっと締めたり緩めたりする。2～3回くり返しましょう。

その3 その2よりも力を入れて、尿道・肛門・膣をぎゅうっと締めたまま3秒静止。その後ゆっくりと緩めます。2～3回くり返しましょう。

※慣れてきたら少しづつ時間を延ばすと効果的です。



尿失禁は骨盤底筋群が関係してくる

尿失禁は主に骨盤底筋群が引き伸ばされたり、傷ついたり、緩んでしまうことで起こるとしています。骨盤底筋群とは、骨盤の底（下部）にある筋肉の総称です。ハンモック

関係している

年齢

年齢を重ねると、筋肉が弱くなり尿失禁につながります。特に男性は尿道が長く、加齢と共に排尿の勢いがなくなるため、尿道に残った尿が動いた拍子に漏れ出すこともあります。