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

vol. 75
Nov. 2026
ご自由にお持ちください

病院からご自宅へ
安心をつなぐ訪問リハビリ



訪問リハビリを通じて、患者さんの退院後の生活を支える
西宮協立リハビリテーション病院 総合支援課のスタッフ

旬の食材と栄養素のはなし

旬の食材「秋刀魚」



豊富な栄養素
- DHA・EPA
- たんぱく質
- ビタミンD

オススメ料理
- 秋刀魚の塩焼き
- 秋刀魚の炊き込みご飯
- 秋刀魚の梅煮
- つみれ汁

今回の旬の食材は、「秋刀魚」です。秋刀魚は秋を代表する魚で、旬は9月～11月です。

北海道から三陸沖を南下する時期に脂がのり、最も美味しくなります。「秋刀魚」という漢字は、秋に旬を迎え、刀のように細長い形をしていることから名付けられています。

選ぶ時のポイントは、目が澄んでいて黒目がはっきりしているもの、皮にツヤがあり、銀色に輝いているものを選ぶとよいでしょう。新鮮な秋刀魚ほど、臭みが少なく、おいしく食べられます。

栄養素は、脂に含まれる多価不飽和脂肪酸のDHA、EPAが豊富です。その他にも、たんぱく質、ビタミンDが多く、血栓予防や認知機能低下を抑制、小腸でのカルシウムの吸収を高めて骨の代謝・形成に関わる栄養素が摂取できます。秋の食卓にいかがでしょうか。

西宮協立脳神経外科病院
栄養科　栄養管理士





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（ヨイローゴ）

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　西宮市鷲林寺南町 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　西宮市津門呉羽町 10-13　TEL.0798-36-6780
- 西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ　西宮市津門呉羽町 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　西宮市津門呉羽町 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　西宮市津門呉羽町 9-10　0120-4165-99
- 西宮市瓦木在宅療養相談支援センター　西宮市津門呉羽町 8-25-101　TEL.0798-32-5322
- 法人本部　西宮市津門呉羽町 10-13 3F　TEL.0798-32-3251

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
◎編集・発行：社会医療法人甲友会
〒663-8245 西宮市津門呉羽町 10-13 3F
TEL:0798-32-3251（法人本部 / 広報担当）

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くか、
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/

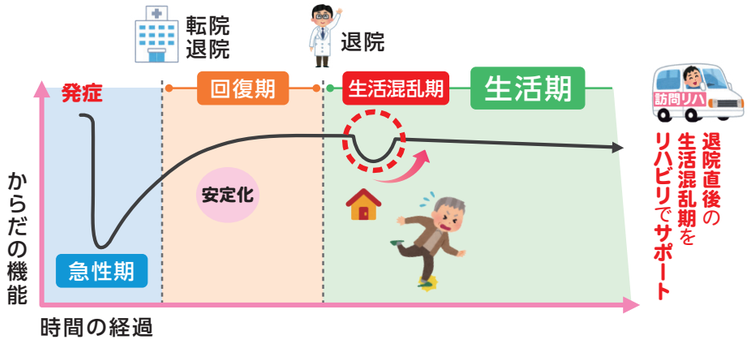
2026. 11. 20発行

病院からご自宅へ
安心をつなぐ訪問リハビリ

記事監修
西宮協立リハビリテーション病院
総合支援課　理学療法士

退院後リハビリ どうして大事？

退院直後は環境の変化が大きいことから「生活混乱期」といわれます。入院中は設備の整った病院で毎日リハビリを行っていたものの、退院後は自宅で何もしなくなってしまうケースや、環境の変化に適応できず、だんだんと閉じこもりがちになることも珍しくありません。当院では入院患者さんを対象に、生活混乱期をサポートし、退院後の生活目標の達成につなげる支援の一つとして、「訪問リハビリテーション」を実施しています。介護保険を利用し、自宅へ訪問して生活の場でリハビリを行っています。



中央社会保険医療協議会
「平成30年度診療報酬改定において経過措置を設けた施設基準等の取扱いについて」(2019年3月6日)より　一部改変

入院中から退院後を考える

患者さんをサポートする多職種によるチーム(医師、看護師、理学療法士・作業療法士、言語聴覚士、社会福祉士、管理栄養士など)で、入院中から退院後に必要なサービスについて検討し、患者さんとご家族に提案いたします。患者さんやご家族からのご希望に対しても対応することがあります。



当院からの訪問リハビリの特徴

一番の特徴は、訪問リハビリ担当者が入院中から関わることができる点です。実際のリハビリ場面の見学や、医師・看護師・担当理学療法士・作業療法士、言語聴覚士などと密な情報共有を行います。また、退院前カンファレンスを開催し、患者さんやご家族、退院後に関わるケアマネジャーや他サービス担当者さんと一緒に入院中の病態経過や医学的な注意事項、退院後のリハビリ目標などについて共有します。

訪問リハビリの内容

退院直後から自宅での入浴やトイレ動作、家事動作など、より実践的な練習をします。また、買い物や公共交通機関(電車・バス)での遠出など、外出練習も行うことができます。

ご家族からも介護負担などのご意見を聴取し、対応させていただくことで、できる限り住み慣れた地域でそのひとらしい生活が送り続けられるよう支援させていただきます。



院内教育・情報共有

退院後の患者さんより了承を得た上で、訪問リハビリによってできるようになったことや生活状況などを院内職員と共有し、他の患者さんのリハビリに活かせるような取り組みも行っています。





訪問リハビリを実施して感じたこと

入院中から患者さんの状態を把握していることで退院後の多面的な変化に気づきやすく、患者さんやご家族と共有できるため、リハビリへの意欲向上や目標達成に向けた効果的な支援につながると感じました。同時に入院時の担当医やリハビリスタッフと連携した内容の検討や、日頃の自主練習およびご家族への支援が目標達成に大きく影響することを深く実感しました。







退院後の患者さん・ご家族からのご意見

- 入院していた病院からの訪問は、入院時担当者との連携が密で安心感が強い。
- 退院後にこんなに出来ることが増えるとは思っていなかった。訪問リハビリの時間だけでなく、自主練習や普段の生活で動くことの重要性を感じた。

※患者さん・ご家族より許可を得て掲載しております。

暮らしの相談室

肌が「かゆい」「粉をふく」は乾燥のサイン?

西宮協立訪問看護センター　訪問看護師

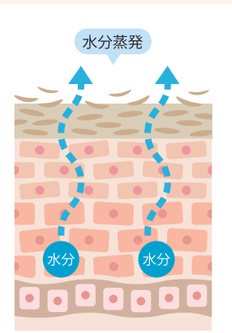



朝晩の冷え込みが増える11月。空気が乾燥し始めると、「肌がかゆい」「すねが粉をふく」「お風呂の後に肌がつっぱる」などの変化を感じることはありませんか?
実は年齢を重ねると肌の水分や皮脂が減り、乾燥しやすくなります。冬を快適に過ごすため、今日から保湿を習慣にしましょう。



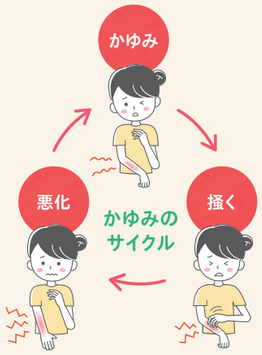
Q なぜ冬は肌が乾燥するの?

空気の乾燥と皮脂の減少が原因です。
冬は湿度が低く、肌の水分が逃げやすくなります。さらに高齢になると、肌を守る皮脂も少なくなるため、乾燥しやすくなります。



Q かゆいからつい掻いてしまうけど大丈夫?

掻くほどさらにかゆくなることがあります。
乾燥した肌は、刺激に弱くなっています。掻くことで肌に傷がつき、炎症を起こして、さらにかゆみが強くなる悪循環に陥りやすくなります。



Q 保湿剤はいつ塗るのが効果的?

お風呂上がりすぐが効果的です!
お風呂から出たら、タオルで優しく水分を拭き取り、入浴後は肌が乾ききる前（5分以内が目安）に保湿剤を塗りましょう。



冬の乾燥はちょっとしたケアで予防できます。
「まだ大丈夫」と思っている今こそ、冬の保湿習慣を始めるチャンスです。訪問看護では、利用者さまの皮膚の状態を確認しながら、季節に合わせたケアを一緒に考えます。

Point
お風呂上がりの保湿を毎日の習慣にしましょう!

- 摩擦を避けることが大切です。肌をゴシゴシこすらず、泡で優しく洗いましょう。
- お風呂上がりの5分以内は肌への吸収がよくなります。早めに保湿しましょう。
- お湯は40℃前後にしましょう。熱すぎるお湯や長湯（15分以上）は皮脂が流れる原因になります。
- できるだけ掻かないようにしましょう。冷やしたり、保湿剤をたっぷり塗ることでかゆみが増すのを防げます。

身近なものでリハビリしよう

Let's continue rehabilitation

5

最近、こんな症状はありませんか?

- □着替えの時に上の服を下ろしにくくなった
- □体を洗う時に手が届きにくくなった
- □髪の毛を乾かす時や整える時に腕が疲れやすくなった



肩周りの動きが悪くなっているかもしれません

西宮協立デイケアセンターほほえみ
作業療法士

棒体操で肩周りの動きを改善

棒体操は座ったままで行えるため、簡単にできる体操です。肩関節、肘関節の可動域を大きくすることで、体を洗う際に手が届きやすくなるなどの効果があります。また、肩甲骨の動きを良くすることで肩こりの軽減にもつながります。今回は肩甲骨や肩関節の動きをよくする運動を紹介します。


デイケアで使用する棒

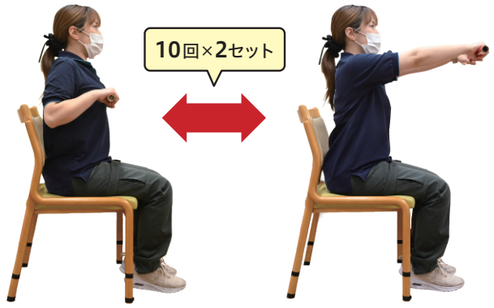
自宅にあるもので代用できます

新聞を丸めたもの、ラップの芯、リモコン、突っ張り棒などで代用可能です。身近なものを活用してやってみましょう!

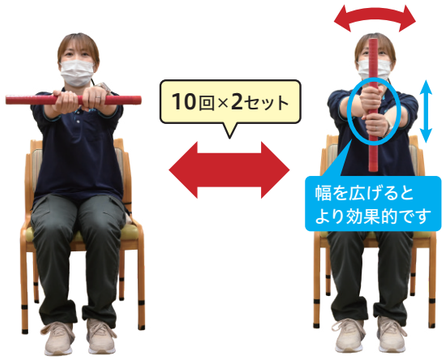


肩甲骨・肩関節の動きをよくする体操

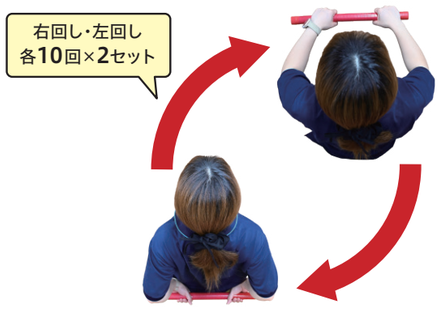
① 棒を胸の前で真っ直ぐに持ち、両肘を後ろに引く



② 両手で棒を縦向きに握り、棒を左右に倒す



③ 片手で持った棒を背中の後ろに回し、反対側の手で受け取る



※痛みや違和感を感じたら中止してください。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

認知症検診のご案内

認知症を早期に発見し、適切な支援につなげることを目的に、西宮市では2026年7月から認知症無償診断制度が開始されました。西宮協立脳神経外科病院では、本制度の認知症検診受託医療機関として、第1段階（スクリーニング検査）及び第2段階（精密検査及び診断）を実施しています。

第1段階（スクリーニング検査）について

対象条件

- 年齢条件：65歳以上（当該年度に65歳へ到達する方を含む）
- 住居条件：西宮市に住民登録があり、現に居住している方
- 必要書類：受診には西宮市から送付された「受診券」が必要です。

※本制度で既に認知症と診断された方は対象となりません。

費用

窓口自己負担なし（無償）

第１段階（スクリーニング検査）検診内容

1.看護師（セラピスト）による問診（約20分）
2.専門医による診察
※1、2は同日に実施します。
検診にて「疑いあり」と診断された場合は
第2段階検診（精密検査及び診断）へ進むことが推奨されます。



予約方法

事前予約が必須です。当院の受付窓口へ直接お越しください。
※お電話での予約は受け付けておりません。

お問い合わせ

TEL: 0798-33-2211
（受付時間 9：00 ～ 17：00）

西宮協立脳神経外科病院

市民健康講座のご案内

講　師：脳神経外科　副部長
大村 知久 先生



テーマ：治療できる歩行障害を見逃さない
～高齢者が自立した生活を続けるために～

場　所：西宮市立学文公民館

日　程：2026年12月５日　土曜日

時　間：14：00～15：30

予　約：不要（当日先着順受付）

定　員：40名

参　加：無料（どなたでもご参加いただけます）

問合せ：西宮市立学文公民館（0798-41-6050）



西宮協立脳神経外科病院の
認知症看護認定看護師に聞く！

認知症のギモン5選

Q1. 認知症はどんな病気ですか?

A.「認知機能の低下によって、日常生活に支障が出ている状態」のことです。

認知症は、単に「もの忘れが増えた」というだけではありません。
記憶する、考える、判断する、時間や場所を認識するなどの認知機能が低下し、そのことで生活に困りごとが生じるようになった状態のことを「認知症」と言います。

Q2. 年をとったら誰でも認知症になりますか?

A. いいえ。年齢とともに認知症になる可能性は高くなりますが、誰もが認知症になるわけではありません。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」は異なります。
認知症の記憶障害は、体験そのものを忘れてしまうのが特徴です。

Q3. 認知症はどうやって診断するのですか?

A. 一つの検査だけで診断するのではなく、さまざまな情報を組み合わせて診断します。

認知症の原因はさまざまです。医師による問診や診察の他、認知機能検査、血液検査、必要に応じてMRIやCTなどの画像検査を行います。また、「いつ頃から、どのような変化があったのか」「日常生活でどんなことに困っているのか」という情報が診断の手がかりになります。

Q4. 認知症と診断されたら、もう治らないのですか?



A. 認知症の原因によっては、治療できるものもあります。また、進行をゆるやかにすることを目指す治療もあります。

治療ができる認知症に関しては早期治療が大切です。また治らない認知症でも進行を緩やかにしたり、症状を軽減させる薬剤を処方する場合もあります。

Q5. 認知症検診はなぜ受ける必要があるのですか?

A. 認知機能の状態を知り、必要な場合は早めに医療や支援につなげるためです。

検診は認知症の診断が目的ではありません。ご自身の認知機能について知ることで、生活習慣を見直したり、必要な検査や医療機関への相談をする機会になります。



認知症は、「診断されたら終わり」ではありません。



認知症について正しく知り、早めに気づくこと。
そして、必要なときに医療や地域の支援につながること。
それは、これからの自分や家族の暮らしを考えるための大切な一歩です。
当院では認知症検診を通して、皆さまの「これからの生活」を一緒に考えていきます。

西宮協立脳神経外科病院では認知症検診を実施中です。
⬅詳しくは左ページをご覧ください。