

# 歩

あゆみ

vol. 05

2026.1

発行：甲西リハビリ病院  
編集：広報委員会

# 謹賀新年



## 新年のご挨拶

院長 田中 成浩

新年あけましておめでとうごおめでとうございます。  
旧年中は地域の皆さま、関係機関の皆さまから  
多大なるご支援賜り、心より御礼申し上げます。

当院は「その人らしい日常生活の実現」を理念  
とし、医療・看護・介護・リハビリテーション  
を専門職チームで提供することで、患者さま一  
人ひとりの思いに寄り添いながら支援を続けて  
おります。日々変わりゆく医療・福祉環境の中でも、患者  
さまとご家族の「笑顔・安心・生活の質の向  
上」を何よりの目標とし、これからも専門性の  
高いリハビリテーションと心ある医療サービスの  
提供に努めてまいります。

本年が皆様にとって健やかで希望に満ちた一年  
となりますよう、職員一同心よりお祈り申し上  
げます。

## Topix

医師コラム副院长からのメッセージあぼしふれあいサロン～笑顔でつながる健康時間～ちょこっと、健康講座冬の体力を守る！『座ってできる』簡単2分体操元気を作るフレイル予防レシピとろーり豆腐グラタン

# 医師コラム

このコラムでは、当院で活躍する医師の専門分野や診療の思いをご紹介します

こんな症状でお悩みではありませんか？

当院副院長の薦田恭男です。

ペインクリニック及びリハビリテーション治療を担当しています。

外来診療では、慢性的な痛みに悩んでおられる方、特に慢性腰痛の治療に力を入れています。なかなかすっきりしない腰の痛みがある、手術は必要ない腰痛と言われた、痛みを取りたいけれどなるべく薬は飲みたくない、腰痛が仕事にさしさわるようになった、などの悩みを持たれた方に、ペインクリニックとリハビリテーションのふたつの観点から治療を行っています。

腰痛理学療法外来では、理学療法士、看護師とチームを組んで検査・治療を進めています。理学療法士による運動療法を充分に取り入れています。必要に応じてMRI検査、血液検査を施行し、チーム内で情報を共有しながら治療を行っていきます。普段の生活内での動作についても指導させて頂いております。少しでもつらい腰痛が緩和するようチームでアプローチさせて頂きたいと思っています。

また、腰痛以外の痛み、例えば帯状疱疹の痛みにも対応いたしております。

その他、脳卒中後や大腿骨骨折手術後で充分なリハビリテーション治療を受けずに退院された方、新型コロナウイルス感染症などで動作能力が低下した方などリハビリテーション治療が必要な方にも対応いたしますので、どうぞお気軽にご相談において下さい。



副院長 薦田 恭男

## PROFILE

薦田 恭男／こもだ・やすお

【専門取得資格】日本ペインクリニック学会専門医、  
麻酔科標榜医

【所属学会】日本ペインクリニック学会 日本リハビリテーション医学会 日本麻酔科学会

【診察日・時間・受付時間】

月曜日 第3土曜日 午前 9:00 ~ 11:30

# あぼしふれあいサロン ~笑顔でつながる健康時間~

- 地域の皆さんを対象に「あぼしふれあいサロン」を開催しました。

当時は、理学療法士の指導による健康体操と、管理栄養士による栄養講座を行い、無理のない範囲で体を動かしながら、日々の食事や健康管理について楽しく学んでいただきました。

参加者の皆さんからは「体がすっきりした」「食事に気を付けてみようと思った」「また参加したい」といった声も聞かれ、終始和やかな雰囲気の中で交流を深めることができました。

これからも地域の皆さんのが元気でいきいきと過ごせるよう、こうした活動を続けていきたいと思います。



## 冬の体力を守る！ 『座ってできる』簡単2分体操

寒い時期の運動不足は筋力低下を招き、転倒の要因となります。今回は椅子に座ったままできる、安全で効果的な2つの体操をご紹介します。毎日少しずつ、「ながら運動」で続けましょう。

### 姿勢を整える 良い姿勢キープ運動

椅子に浅く座り、背もたれから離します。頭が天井に引っ張られるイメージで、背筋を10秒間まっすぐ維持します。



#### 効果

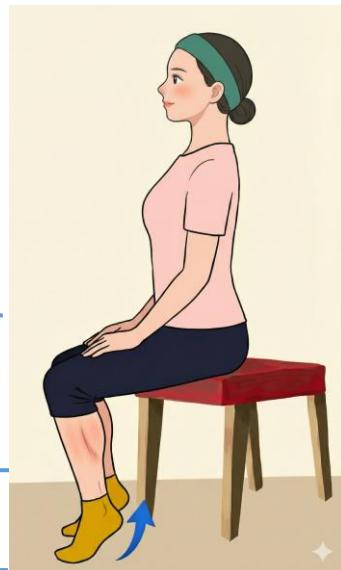
姿勢を支える体幹を鍛え、猫背や腰の負担を予防します。

#### 回数

5回を目安に

### 血行を促す かかと上げ運動(ふくらはぎ)

椅子に座ったまま、両足の踵を同時にゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。(つま先は床につけたまま)。ふくらはぎの力を意識しましょう。



#### 効果

「第2の心臓」であるふくらはぎを鍛え、冷えやむくみを予防します。

#### 回数

リズミカルに20～30回を目指に



元気をつくる  
フレイル予防  
レシピ



## とろーりお豆腐グラタン

材料 (2人分) .....

木綿豆腐...350g (1丁)

卵...1個

長ネギ...1/2本

味噌...大さじ1強

マヨネーズ...大さじ1.5

チーズ...適量

パン粉...適量 (なくても良い)

パセリ...少々 (なくても良い)

作り方 .....

①木綿豆腐は水切  
りしておく

(時間がない方は  
豆腐をキッチン  
ペーパーで包み、  
耐熱容器に入れ、  
レンジで600w 3分  
温める)

②長ネギは小口切り  
にしておく

③水を切った木綿豆  
腐に②と卵、調味料  
を全て混ぜ込み、よ  
く混ぜ合わせる  
④グラタン皿に③を  
入れ、上からチーズ  
をかけ、パン粉を振  
りかける

【1人当たりの栄養価】

エネルギー : 291kcal

たんぱく質 : 19.5g

塩分 : 1.8g

※さらにたんぱく質をアッ  
プさせたい場合は、卵の代  
わりにツナ缶をや鶏ミンチ  
などを入れましょう(鶏ミン  
チを入れる際には加熱は  
しっかりと行いましょう)

前回のちょこつとふれあい講座でフレイル予防の3本柱について紹介いたしました。今日はフレイル予防レシピを紹介させていただこうと思いま  
す。

## フレイル予防の一皿



# 診察時間

診療時間 (受付時間)	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 11:30	整形外科	田中	槇	田中	×	田中	第1,2,4 檍本 第3,5 宮武
	脳神経外科	×	小泉	×	×	×	×
	ペイン クリニック内科	薦田	×	×	×	×	×
	内科	×	×	×	×	小林	×
	リハビリ テーション科	×	×	×	×	×	第1 田中 第2,4 小泉 第3,5 薦田
午後 16:30～ 19:00 [ 16:00～ 18:30]	整形外科	×	×	笠原	×	田中	×
	内科	乾	×	×	×	×	×

## 外来診療受付時間

午前診療 9:00～11:30(月 火 水 金 土)

午後診療 16:30～19:00(月 水 金)

休診日・・・木 日 祝日

午前受付 8:05～11:30(月 火 水 金 土)

午後受付 16:00～18:30(月 水 金)

## 診療科

整形外科/内科/脳神経外科/ペイン

クリニック内科/

リハビリテーション科/

放射線科/麻酔科/リウマチ科



病院の詳細は  
ここから！！

医療法人社団 阿星会 甲西リハビリ病院

〒520-3223 滋賀県湖南市夏見1168番地

■入院のご相談：地域連携室 ☎0748-72-2881

9:00～17:30(月～金) 祝祭日を除く