

高原の虹

当センターの理念

リハビリテーション医療の技術を通じ、身体障害者及び地域住民のＱＯＬ（生活の質の向上）に奉仕する。

吉備高原医療

リハビリテーションセンター広報誌

2025年（第142号）

新規採用者ご挨拶



令和7年6月に吉備高原医療リハビリテーションセンターに着任しましたリハビリテーション科の瀬戸暁子と申します。これまで宮崎や浜松で研修を行い、このたび初めて岡山県にて勤務することとなりました。

リハビリテーション治療に取り組まれる患者様や地域の皆様のお役に立てるよう、心を込めて診療にあたりたいと考えております。

どうぞよろしくお願いいたします。

リハビリテーション科医師

瀬戸 暁子



心大血管疾患リハビリの紹介

ご存知ですか？「運動」が心臓病に効果的なことを

心臓病は命にかかわる病気ですが、近年、増加しており、日本人の死亡原因の第2位になります。また、1度、発症すると再発する可能性の高い病気です。心臓病の発症および再発予防として、運動・薬・食事などが効果的といわれています。

適切な運動は、健康的に寿命を伸ばします

定期的に運動をすると、筋肉細胞内のエネルギーを産生する能力がアップします。エネルギーの元となる糖や酸素を運ぶポンプ機能を担う心臓にとっては、負担が軽減され、心機能が改善します。更に、運動能力が改善し、胸痛や動悸、息切れなどの症状が出にくくなります。最終的に、心臓病の予後を改善します。

自宅で出来る運動の一例を図に示します。週3－4回を目標に行ってみて下さい。

心大血管リハビリを開始しました！

心大血管疾患リハビリ(心臓リハビリ)とは、心臓病の患者さんが、家庭生活や社会に復帰し、病気の再発を予防することを目指して行うプログラムのことです。内容は、運動療法を中心として、病気や治療の理解を深める学習、食事や禁煙などの生活指導・相談などを含みます。対象となる疾患は、急性心筋梗塞、狭心症、うっ血性心不全、心臓手術後、大血管疾患、末梢動脈疾患です。

循環器内科では、今年4月から外来での心臓リハビリを開始しました。ご興味のある方は、当科外来までご相談下さい。

自宅での運動メニュー

運動前には血圧・脈拍・酸素飽和度を測定して
いつもと同じような数字であることを確認して始めましょう

ウォーミングアップ＋有酸素運動



椅子に座ってその場で足踏み

腕を振りながらその場でゆっくり足踏み

筋力トレーニング



椅子から立ち上がり、ゆっくり座る

速く立ち座りを繰り返す

バランス向上のための運動



かかとを上げ、ゆっくり降ろす

運動が終わったら血圧と脈拍を測定して
上がりすぎないか確認しましょう。

ロコモ健診のご紹介



はじめまして。令和2年より吉備高原医療リハビリテーションセンターの整形外科を担当しております、坂本吉宏です。医師として15年の経験があり、当院でも長く勤務しております。地域の皆さまには、日頃より私の外来をご利用いただき、心より感謝申し上げます。

外来診療では、運動器の痛みなどの治療に加え、**ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)**や**骨粗しょう症**の予防に力を入れて取り組んでいます。

ロコモとは、「移動する力」が低下した状態を指し、進行すると将来的に介護が必要になるリスクが高まります。自分がロコモかどうかは、「ロコモ度テスト」で判定できます。すでにロコモの兆候がある場合でも、進行を防ぐことが重要です。いつまでも自分の足で歩き続けるために、**運動機能を保ち、健康寿命を延ばすことが大切です。**

また、筋力や筋肉量が低下した状態を**サルコペニア**と呼びます。サルコペニアは、がんや肺炎などの病気の予後にも影響を与えることが分かっており、骨密度の低下や骨粗しょう症のリスクにも関係しています。筋力が低下すると転倒しやすくなり、骨折の危険性も高まります。

高齢者では、筋力の低下に加え、視覚障害や足元の感覚の鈍化、薬の副作用、糖尿病・脳卒中・脊髄損傷などの疾患により、立位や歩行のバランスが崩れやすくなっています。そのため、若い方に比べて転倒のリスクが高くなります。

このような背景から、当院では「ロコモ健診」を実施しています。ロコモやサルコペニア、転倒リスクを評価し、**骨密度の測定**も行うことで、骨粗しょう症の診断にも役立てています。

健診では、運動テストを安全に行うために、当院の療法士が個別に対応いたします。療法士による**ロコモ体操の指導**や、栄養士による**骨や筋肉の健康を支える食生活のアドバイス**も受けられます。検査結果は、整形外科医である私が「ロコモアドバイสดクター」として丁寧にご説明し、個別のご相談にも応じます。

当院ではチーム一丸となって、皆さまの健康寿命を延ばすお手伝いをいたします。ぜひ「ロコモ健診」を受けていただき、今後の運動習慣や食生活にお役立てください。

吉備高原医療リハビリテーションセンター

外来担当表（令和7年8月1日現在）

受付時間 午前8時15分～午前11時30分まで
（都合により診療日が変更となる場合があります。）

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科1診	谷	市川 (呼吸器)	谷		
	内科2診	加藤 (糖尿病)		加藤 (糖尿病)	松田 (血液)	
	内科3診					来間 (血液)
	循環器内科 ※診療 8:50～11:00 ※検査 11:00～12:00		宮地		宮地	宮地
	胃カメラ			中藤 (第1・3・5)		
	脳神経内科	高宮				
	整形外科1診	田岡	徳弘		黒住	
	整形外科2診	坂本	坂本	坂本	坂本	坂本
	リハ科	岩井	池田	古澤	難波	難波
	泌尿器科	国立医師				岡大医師
	皮膚科 (完全予約制) 受付時間8:15～11:00		国立医師 (第2・第4)			国立医師
	歯科(予約制)	合田	合田	合田	合田	合田
	その他	Brace Clinic 書類外来 (徳弘)	早田 (看護相談外来)		早田 (看護相談外来)	
午後	内科1診 (13:00～15:00)	宮地		谷	谷 (毎月第1/第3) 小池 (毎月第2)	
	急患		市川 (予約制) 濱田(第1・3・5) 岡大医師 (13:00～16:00)	坂本	加藤	来間
	整形外科					坂本
	特殊外来					せき損外来 古澤
	看護相談外来		早田		早田	
	泌尿器科(病棟・検査)				膀胱検査外来	岡大医師
	歯科(予約制)	合田	合田	合田	合田	合田

当センターでは、医療や福祉の医療機関と密接な連携を図り、患者様に適切かつより良い医療サービスが提供できるように「地域医療連携室」を設置しております。

紹介患者さんに関すること、病院受診について当院に関するお問い合わせなどございましたら、どうぞお気軽にお申し付けください。

地域医療連携室の連絡先・業務時間等は以下のとおりです。

TEL：0866-56-7046 FAX：0866-56-7148

E-mail：soudan@kibirihah.johas.go.jp

月曜日～金曜日 8:30～17:00（祝祭日・年末年始を除く）