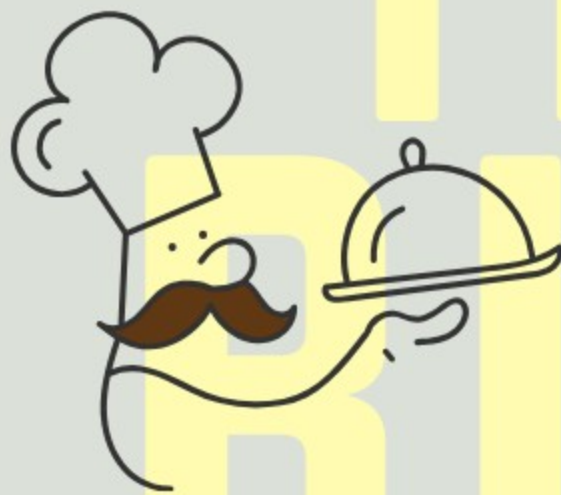


TERAO BIYODORI



Spring

VOL.01
2026.4



春キャベツで、 からだの春じたく。

寒さの季節を走り抜けたからだに、ふんわり春キャベツをひと皿。やわらかな葉には、水分やビタミン、食物繊維などがほどよくふくまれていると言われています。サラダでも、さっとゆでた温かいおかずでも、「そろそろ春だよ」とからだに知らせてくれるような、やさしい味わいです。※レシピは最後のページに掲載





□今回は、寺尾病院「地域医療連携室」について教えてください。

ひと言でいうと、入院や退院、その後の暮らしについて、医療や介護の面からいっしょに考える相談窓口です。「この先どうしよう」と感じたときに、まずお話をうかがう場所だと思っています。ただければうれいす。

□どのような相談内容がおおいですか。

いちばん多いのは、退院後の生活についてのご相談です。「高齢の夫婦だけで暮らしているが、家に戻って大丈夫か心配」「仕事をしながら介護を続けられるか不安」といったお話をよく伺います。お住まいの様子やご家族の状況をうかがいながら、在宅サービスや施設、リハビリの継続先など、利用できそうな選択肢をご紹介します。

□お金や制度のことも、ここで相談できますか。

はい。医療費や生活費のご心配、介護保険や高額療養費など、公的な制度についてのお尋ねも多いです。「何を聞けばよいのか分からない」というところからかまいません。一つずつ整理しながら、お使いいただける制度がなにか一緒に考えていきます。

□入院前や、外来に通っている段階で相談することもできますか。

もちろんです。「この先、入院になったらどうなるのか知っておきたい」「だんだん通院が負担になってきて、今後が気になる」といった、少し先の生活を考え始めたときにも、早めに相談していただくことがあります。あらかじめ情報を知っておくことで、ご家族で話し合っかけにもなります。

□相談したいときは、どのように申しればよいでしょうか。

入院中の方は、病棟の看護師や主治医に「地域医療連携室に相談したい」とお伝えください。それ以外の方は、外来看護師や受付にお声かけいただければ、こちらからご案内いたします。相談は無料です。個人情報取り扱いには、配慮いたします。

□患者さんやご家族へのメッセージをお願いします。

「こんなことまで相談してよいのかな」と迷われる内容こそ、私たちがお力になりたいところなんです。うまく言葉にならなくても大丈夫です。うまく言葉が伝わらなくても大丈夫です。今感じている不安や心配事をそのままお話しください。入院中も、退院後の生活のことも、「この先どうしよう」と思ったときに、地域医療連携室を思い出していただけたらと思います。

4月10日スタート

健活教室in寺尾病院

申込先： ささえりあ北部にて受付 (TEL096-275-6355)

北部公民館 & ささえりあ北部 共催講座

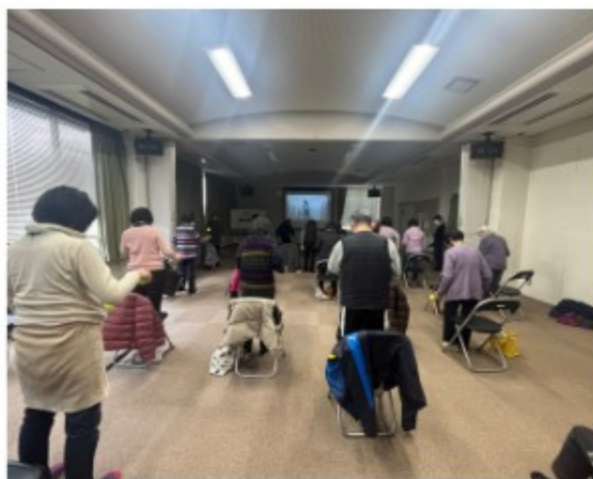
健活教室

簡単に楽しく、体力づくりを始めませんか？
この教室では、筋肉を意識しながらゆっくりと体を動かす運動を行います。本年度は、定期的な栄養指導も実施する予定です。どなたでもお気軽にご参加いただけます。講師がオンライン等を活用して丁寧に指導しますので、ぜひご参加ください。

日時：①4月10日 ②4月24日 ③5月8日
④5月22日 ⑤6月12日 ⑥6月26日
第2・4金曜日 午前11時～正午(全6回)
※栄養指導実施日(上記6回のうち1回)は、午後12時20分まで

場所及び定員		場所	
場所	定員	場所	定員
北部公民館(大会議室)	30人	北部東地域コミュニティセンター	15人
北部公民館西室分館(会議室C)	15人	下田内科クリニック	10人
北部保健相談所	20人	小規模多機能型居宅介護 ささえりあ改修町	6人
寺尾病院	10人	特別看護老人ホーム つるのほら	20人

講師： 熊本機能病院・菊南病院の健康運動指導士と寺尾病院の管理栄養士の先生方
対象： 65歳以上の方で6回継続して参加できる方
準備物： 運動のできる服装・タオル・水分補給用飲み物
参加費： 無料
申込み： 3月27日(金)～ 「電話」または「窓口」
ささえりあ北部にて受付 (TEL096-275-6355) ※先着順
※受講に際し、公民館で配慮が必要な場合は遠慮なくご相談ください。
北部公民館 TEL096-245-0046



令和8年度より、寺尾病院も本活動に参加し、会場提供を通して地域の健康づくりを支えています。本教室では、筋肉を意識しながらゆっくり体を動かす運動を中心に、無理なく体力づくりに取り組むことができます。日常生活に必要な「立つ・歩く」といった動作の維持・向上を目的とし、継続しやすい内容となっています。また、専門職による丁寧な指導のもと、一人ひとりの体力や体調に配慮しながら進めていきますので、運動に不安がある方や初めての方でも安心して参加いただけます。教室を通して、参加者同士の交流の場としても活用いただき、楽しみながら健康づくりを続けていただければと考えています。なお、本教室の申込み・お問い合わせにつきましては、主催者へお願いいたします。

今月のPickup! 寺尾病院二つの事業所紹介

訪問看護ステーション

自宅で医療的ケアや健康管理を受けられるサービス

訪問看護ステーションは、病気や障がいがあっても住み慣れた自宅で安心して療養生活を続けられるよう支援するサービスです。主治医の指示を受け看護師などがご自宅を訪問し、体調の確認や医療処置、服薬管理、日常生活のサポートを行います。主治医や関係職種と連携しながら、一人ひとりの状態に合わせたケアを提供し、ご本人とご家族を支えます。自宅での生活に不安がある方も安心してご相談いただけます。



居宅介護支援事業所

介護の相談を受け、自宅での生活を支える計画を一緒に考えます

居宅介護支援事業所は、介護が必要になった方が自宅で安心して生活を続けられるよう支援する相談窓口です。ケアマネジャーがご本人やご家族の状況や希望を伺い、介護サービスの利用計画(ケアプラン)を作成します。また、サービス事業所との連絡調整や手続きのサポートも行い、無理のない在宅生活を支えます。介護に関する不安や疑問についてもご相談いただけますので、お気軽にご利用ください。



今日からできる 筋肉づくり

※1 痛みがある場合は無理せず中止してください
 ※2 不安がある方は医療機関へご相談ください

筋肉をのばす

机や壁に手をつき
 足の甲を持ってかかとをお尻に近づける
 30秒を1セット



筋肉を鍛える

背筋を伸ばして胸を張る
 床と平行になるくらいまで膝を伸ばして5~10秒程度保持
 左右10~20回行う



足首に重りやゴムバンドをつけるとより付加がかかり
 筋肉が増強されます

筋肉をゆるめる

フォームローラーに前ももを当てて
 身体を前後に動かしてリリースする
 ※フォームローラーがない場合は
 硬い円柱など代用できます



「筋肉」と聞くと、どんなイメージがありますか？
 スポーツ選手のたくましい体や、ジムで体を鍛える人を思い浮かべる方も多いかもしれません。でも実は、筋肉は特別な人だけのものではありません。私たちが毎日あたりまえにしている動きは、すべて筋肉のおかげです。
 このコーナーでは、健康な体づくりに欠かせない「筋肉」について、毎日の生活に役立つ情報も交えながら、日々の暮らしの中で役立つ情報をわかりやすくお届けします。
立ち上がる力を支える太ももの筋肉
 リハビリの現場では、立ち上がりにくさや歩きにくさの原因として「太ももの筋力低下」

立つ・歩くを支える 大腿四頭筋

4つの筋肉の集まり

- 大腿直筋 (だいたいちょうきん)
- 外側広筋 (がいそくこうきん)
- 内側広筋 (ないそくこうきん)
- 中間広筋 (ちゅうかんこうきん)



が見られることが少なくありません。太ももの前にある大腿四頭筋は、膝を伸ばしたり体を支えたりする働きがあり、立ち上がり動作やジャンプ、走行にとっても重要な筋肉です。今回は、ご自宅でも安全に行える大腿四頭筋のセルフエクササイズをご紹介します。

2026 SPRING ISSUE / VOL.1 元気を支える 寺尾リハビリテーション部の REHA HUB!!

Rehabilitation Topics

みなさんは「フレイル」という言葉をご存じですか？フレイルとは簡単に言うと「加齢により心身が老い衰えた状態」＝「虚弱状態」のことです。フレイルには身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルなどがありますが、身体的フレイルになると、体重減少や筋力低下、歩行速度の低下、身体活動量の低下等がみられます。健康な状態と要介護状態の間の状態です。一度、要介護状態になると、また健康な状態に戻るのが難しかったり、長い時間がかかったりしますが、身体的フレイルでは対応次第でまた健康に近い状態に戻る可能性があります。身体的フレイルかな？と思ったら、早めに活動性の確保や食生活の見直しなどを行いましょう。対応が難しい場合は、医療機関や高齢者支援センター等への相談をご検討ください。



リハビリテーション部 部長 西村

てらお台所だより

— 管理栄養士と楽しむ四季のごはん —



所要時間

5
MIN

春キャベツサラダ

エネルギー82Kcalタンパク質1.7g
脂質4.0g食物繊維2.3g塩分0.9g

[材料 (2人分)]

- 春キャベツ140g
- コーン缶60g
- 塩少々
- ★ マヨネーズ(ハーフ)大さじ1と1/2
- ★ 酢小さじ2
- ★ 砂糖小さじ1
- ★ 塩、こしょう少々



[作り方]

1. キャベツは千切りにして、塩もみしてから水気を絞る。
2. 1と★をよく混ぜて、コーンを入れて混ぜる。
3. 完成



疲れやすい季節の変わり目...

疲れた日の“回復スイッチ”チェック

Q. つかれた日の夜、いちばん近いのは？

- A** 「とりあえず座ろう」と、まず動きが止まる
- B** スマホを開いて、SNSや動画をながめる
- C** 散歩・ストレッチなど、何かして切り替えたいくなる



※このコーナーは、暮らし方をふり返るきっかけとしてお楽しみください。体調やこころの不調が気になるときは、ひとりで抱え込まず、産業医やかかりつけ医、専門病院などにご相談ください。また、公的機関の電話相談やメール相談などを利用するのもよいでしょう。

A が近い人

まず体を休めたいタイプ

まず止まるのは、からだからの「ちょっと休ませて」のサインかもしれません。座ったまま肩を回してから休むと、ひと息の質が変わります。

B が近い人

気づけば没頭タイプ

切り替えが上手な一方、休んだつもりで目や肩がつかれていることも。一区切りついたら、首をゆっくり回したり、背中を伸ばしたりしてみるのもおすすめです。

C が近い人

動いて整えるタイプ

動くことで気分転換しやすいタイプです。動いたあとは、その場で深呼吸をひとつ入れたり、ふくらはぎを軽く伸ばしたりすると、からだも落ち着きやすくなります。