



## 対談

# 生涯いきいきと暮らすために

## 新しくなったリハビリテーション科



生涯学習やしお探偵団  
森本清子団長



今月は、新病院のリハビリテーション科について、生涯学習やしお探偵団の森本団長においでいただき、同科の我妻科長との対談をさせていただきましたので、ご紹介いたします。

リハビリテーション科  
我妻祐哉科長



### 生涯を通じて楽しく学ぶ

**我妻** 本日は私どもの企画のためにお時間を割いていただき、ありがとうございます。生涯学習やしお探偵団はユニークなお名前ですね。

**森本** そうなんです。八潮市は平成3年に「生涯学習都市」を宣言しましたが、その趣旨に沿って市民レベルでふるさと八潮を再発見しようと、平成4年に結成した団体で、現在32名の会員がおります。

**我妻** 20年以上の歴史があるんですね。学ぶ「学習」ではなく、「楽習」となっておりますが…。

**森本** 苦勞して学ぶのではなく、地域のことを気軽に楽しく学びながら市の内外に発信していきたいということで、この名前になりました。

**我妻** どのような活動をなさっておられますか。

**森本** 市内のあまり知られていない名所や隠れた人材を見つけてマップを作ったり、市外の団体との交流を通じて自分たちの住む八潮の再発見をしたりしています。



**我妻** 生涯を通じて楽しく学びながら、その成果を広く発信していくという貴重な活動ですね。私どもリハビリテーション科も、多くの皆さんが生涯を通じていきいきと暮らすことができるよう、さまざまなリハビリテーション活動を展開しております。

### 新病院のリハビリの特徴は

**森本** 初めてこのお部屋に入りましたが、いろいろな方々がリハビリに励んでいるんですね。あの赤いロープのような器具はどのように使われるのですか。

**我妻** 「レッドコード」という機器で、高齢者の方からアスリートレベルの方まで幅広い対象の方の訓練が可能です。

**森本** このほかにはどのような特徴がありますか。

**我妻** 専用のADL室やST室5室を設けたことです。ADL室は、退院後すぐ日常生活に戻るようキッチンを備えてあり



ます。ST室は言葉の発声訓練などを行う部屋です。5階にもリハビリの部屋がありますので、ご案内します。

### — 5 階 に 移 動 —

**森本** こちらの部屋はとても開放的ですね。

**我妻** 回復期リハビリ病棟と言って、脳卒中や骨折などで少し長い期間のリハビリを行う場合にこちらの部屋を利用します。外にも出られて患者さまにも喜んでいただいています。

**森本** 周りの景色がよく見えますね。

**我妻** はい、晴れていれば筑波山も見えます。こうしたリラックス効果で、身体だけでなく、心もゆったりとしていただきながらリハビリに専念していただければと思います。

## 楽しみながら身体を動かす習慣を

**森本** 多くのお若いスタッフの皆さんがいらっしゃるようですね。

**我妻** そうなんです。当院のリハビリテ



ション科には、理学療法士48名、作業療法士24名、言語聴覚士6名のセラピスト78名と事務2名で合計80名のスタッフがいます。うち8割は20代で女性が6割を占めます。入院や外来の患者さまのリハビリ業務にあたるほか、病院外で社会貢献する4つのチームがあります。①高齢者向けの転倒予防など指導するチーム、②学校で部活動などの事故防止を指導するチーム、③企業の従業員を対象に腰痛予防などを指導するチームで、以上のチームはご依頼のある各種団体や企業に出向いて出前講座を行っています。また、④退院後の再入院を予防するチームでは、退院後1



か月と6か月後にリハビリ担当者がご自宅を訪問して、退院後のご様子を調査させていただいています。以上はすべて地域貢献の一環として、院内業務と並行して行っております。

**森本** そうですか、地域に貢献しているのがよく分かります。出前講座はぜひ利用したいですね。今は便利な時代になって、身体をあまり動かさなくても家事をこなすことができるようになりましたが、反面、身体を動かす機会が少ないため意



識して身体を動かす習慣を身につける必要があるのですね。

**我妻** おっしゃる通りです。無理せず、ご自分に合った運動を心掛けていくことが大切です。そして、探偵団の皆さんの「生涯学習」のように、楽しみながら身体を動かすことができるといいですね。

**森本** これからは意識して身体を動かしていこうと思います。皆さんも市内唯一の総合病院のリハビリ部門として、ますますご活躍されることを願っています。

**我妻** ありがとうございます。探偵団の皆さんのますますのご活躍をお祈りいたしております。本日は誠にありがとうございました。



## プロフィール

### 森本清子(もりもと・きよこ)

生涯学習やお探偵団・団長。京都市出身、八潮市に住んで40年。平成5年に探偵団に入団し平成26年から現職。店頭POPなどをWEB受注し企画・制作・全国配送を行う「ゴコープリンティング(株)」(本社は八潮市鶴ヶ曽根、創業45年)を夫・信次氏と経営。健康のために始めた趣味の「スポーツ吹き矢」は検定2級の腕前。



### 我妻祐哉(わがつま・ゆうや)

八潮中央総合病院リハビリテーション科・科長、作業療法士。山形県出身、平成18年に八潮中央総合病院に入職し、今年4月から現職。リハビリテーション科80名の責任者として勤務する傍ら、埼玉県立大学大学院に在学し研究活動にも取り組んでいる。5歳と2歳の娘の父で、妻も作業療法士として活躍。趣味はゴルフ。

## 鮭の南蛮漬け

南蛮漬けは、2,3日漬け込むと味がしみ込みますが、今回は減塩のために、野菜のみ漬け込みました。

魚は、鰯に変えたり、野菜はもやしやセロリ、パプリカなどに換えたりお好みで作ってみてください。

### ■材料(2人分)

生鮭2切れ ……140g  
玉ねぎ ……1/4個(50g)  
人参 ……1/4本(50g)  
きゅうり ……1/4本(50g)  
塩小さじ ……1/6(0.8g)  
こしょう少々 ……0.03g  
片栗粉 ……小さじ2

小麦粉 ……小さじ2  
油 ……大さじ1  
レモン ……1/4個

A

醤油 ……小さじ2  
酢 ……小さじ2  
砂糖 ……小さじ1

### ■作り方

①玉ねぎは薄切りにする。人参、きゅうりは千切りにする。バットにAを混ぜ合わせ、玉ねぎ、人参、きゅうりを和える。

②鮭は、2〜3等分に切る。塩、こしょうをふり、混ぜ合わせた片栗粉、小麦粉をまぶす。

③フライパンに油をひいて、中火にかける。片面5分ずつ焼く。

④皿に焼いた鮭を盛り付けて、①の野菜を乗せる。薄切りにしたレモンを添える。



管理栄養士の  
ひとくちメモ  
減塩

### 「酢やレモンで減塩を」

酢やレモン、柚子、すだち、トマトなどの酸味には塩味を引き立てる効果があり、酢を使うと塩は少量ですみます。揚げ物や焼き物には、レモンやすだちを絞ってかけると良いでしょう。

## ふるさとフェアに参加

5月15日(日)、市役所前庭において開催された第24回八潮ふるさとフェアに当院も参加しました。毎年実施している「健康相談コーナー」に加え、当院・埼玉回生病院・ケアセンター八潮の3施設で「体脂肪や筋肉量、身体バランスなど体内環境を測定するコーナー」を開設しました。当日は「健康相談コーナー」で200名、「体内環境測定コーナー」では140名の市民の皆さんにおいでいただき、盛況のうちに終了しました。



## JAで出前講座

5月24日(火)午後2時から3時30分まで、JAさいかつ八潮八條支店においてJA女性部の研修が行われ、当院リハビリテーション科のスタッフが出前講座を行いました。当日はまず講義で、身体のバランス、筋肉のコリ(血流障害)、解消法をお話したうえで、後半は「肩のコリ」と「腰のコリ」のグループに分かれて実技を行いました。当日は60名の会員の皆さんが最後まで熱心にご参加いただきました。





# 送迎バス時刻表

※日曜・祝日は運休いたします。

## 1号車

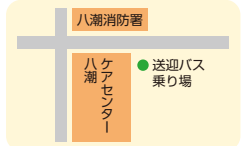
## 草加駅東口行き

八潮中央総合病院

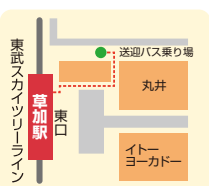


正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

ケアセンター八潮 正面玄関前



草加駅 東口



草加駅東口ロータリーから丸井様と上島珈琲店様の間の通路を抜けたあたり。サンキ様前。

## 2号車

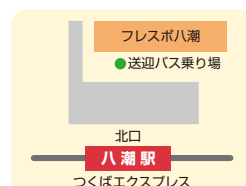
## 八潮駅北口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

八潮駅 北口



フレスポ八潮サンマルクカフェ様前あたりに停車。



### 送迎バスの発車時刻

八潮中央総合病院		草加駅		ケアセンター八潮(病院行き)	
		7:30	発	7:40	発
		7:45	発	7:55	発
		8:00	発	8:20	発
9:00	発	9:30	発	9:40	発
10:00	発	10:30	発	10:40	発
11:30	発	12:00	発	12:10	発
12:00	発	12:30	発	12:40	発
13:00	発	13:30	発	13:40	発
13:30	発	14:00	発	14:10	発
15:00	発	15:30	発	15:40	発
16:00	発	16:30	発	16:40	発
16:30	発	17:00	発	17:10	発
17:50	発	18:20	発	18:30	発
18:20	発	18:50	発	19:00	発
19:30	発	—		—	

※病院発草加駅行きのバスは、ケアセンター八潮経由となります。

※時刻表内の 青文字の発車時刻 の便は、土曜日は運休いたします。



### 送迎バスの発車時刻

八潮中央総合病院			八潮駅	
8:05	発	↔	8:10	発
8:30	発	↔	8:35	発
8:40	発	↔	8:45	発
9:15	発	↔	9:20	発
10:15	発	↔	10:20	発
11:15	発	↔	11:20	発
12:45	発	↔	12:50	発
13:15	発	↔	13:20	発
14:15	発	↔	14:20	発
14:30	発	↔	14:35	発
14:45	発	↔	14:50	発
15:45	発	↔	15:50	発
16:15	発	↔	16:20	発
17:15	発	↔	17:20	発
17:50	発	↔	17:55	発
19:15	発	↔	19:20	発
19:30	発	→	—	

## 診療統計

平成28年度  
( )内は月平均

平成28年  
4月～5月

外来患者数	19,755名(9,878名)
入院患者数	407名(204名)
退院患者数	441名(221名)
一日平均外来患者数	420.3名
救急搬入数	237件(119件)
紹介患者数	417名(209名)
手術件数 全身麻酔	102件(51件)
硬膜外・脊髄麻酔	8件(4件)

## 駐車場ご案内



### 駐車場ご利用料金

病院ご利用者様

外来受診の方

4時間まで100円  
以降30分100円

お見舞いの方

4時間まで200円  
以降30分100円

駐車場のみご利用のお客様

30分100円



上尾中央医科グループ 医療法人 社団協友会

八潮中央総合病院

〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地  
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135  
<http://www.yashio-cgh.jp>



日本医療機能評価機構認定