

関越

# リハだより

PRESENTED BY  
DEPARTMENT OF REHABILITATION

2023年11月50号

発行日：2023年11月1日  
発行所：関越中央病院リハビリテーション科  
アドレス：reha@kan-etsuhospital.com  
電話：027-373-5115  
ホームページ：

<http://www.kan-etsuhospital.com/>



# 50

回記念企画

## 編集長から読者のみなさまへ



▶ 編集長：狩野 和子  
リハ科介護部門の母。介護部門の  
リハ職員が泣きつく先はいつもここ。

晩秋の候、皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より、当法人リハビリテーション科の運営にご理解ご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。今後とも医療介護の連携を強化し、地域の皆様に貢献できるようリハビリテーション科一同精進してまいります。

さて、この度、リハビリテーション科が発行しております「関越リハだより」が、おかげさまで第50号を発行することができました。2019年9月第1号を皮切りに毎月皆様のお手元にお届けし、約4年が経ちました。今回は、節目の記念号と致しまして、ご挨拶と一新したレイアウトをお届けしたいと思います。

発行当初、リハビリテーション科の取り組みを患者様や地域の皆様、関係機関の皆様にご知ってもらおうという目的で始まりました。また、コラムについては、皆様の生活にお役に立てるような内容を学術的根拠に基づき提供することを心がけてまいりました。皆様から、「役にたった」「興味が湧く内容だ」「コラムが楽しみ」などのお声を頂き、作成している各スタッフも大変有難く、また身が引き締まる思いしております。

振り返りますと、毎月の発行は、想像以上に大変な作業でした。テーマ決めから始まり、レイアウトや文章構成・・・、皆様に分かりやすく伝えるにはどうしたらいいか。作成者を始め、編集長は、出版社の社長(リハ科

の科長)に罵倒されながら、編集→校正→校閲の繰り返し、まるで、ここは集英社か小学館かと思うくらい・・・。とは大袈裟ですが、慣れない作業に苦戦しながらもここまで続けることができました。

これからも、リハビリテーション科の取り組みや医療介護に関する新しい情報を分かりやすく皆様にお届けできるようスタッフ一同頑張っております。目指せ100号記念!! 引き続き、ご愛顧の程宜しくお願い致します。

ぜひ、関越リハだよりを読んでの感想をお聞かせいただければ幸いです。

編集長 狩野和子

## ■ 医療法人 関越中央病院

入院だけでなく外来リハにも対応しております。  
主治医にご相談ください。

### ▶ 施設基準

心大血管疾患リハビリテーション料Ⅰ  
脳血管疾患等リハビリテーション料Ⅰ  
廃用症候群リハビリテーション料Ⅰ  
運動器リハビリテーション料Ⅰ  
呼吸器リハビリテーション料Ⅰ  
がん患者リハビリテーション料  
摂食機能療法



## ■ 通所リハビリテーション関越中央

1～2時間の短時間通所リハ、6～7時間の長時間通所リハを行っております。  
相談員業務をリハ職が行うことにより、利用者様に合わせた最適なプランを提案させていただきます。

## ■ 訪問リハビリテーション関越中央

病院で急性期リハを学んだ職員が対応することで、心臓・呼吸に問題のある利用者様も安心してご利用頂けます。



### 空き状況

	月	火	水	木	金
短時間型通所リハ 1クール 9:00～10:15	○	△	○	○	○
短時間型通所リハ 2クール 10:30～11:45	○	△	○	○	△
長時間型通所リハ 9:00～15:15	○	○	○	○	○
訪問リハビリ 13:00～17:00	△	○	○	○	△

○：受け入れ可能 △：要相談 × 受入困難

〒370-3513 群馬県高崎市北原町71

TEL：027-373-5115 (代) FAX：027-372-2829

アドレス：reha@kan-etsu-hospital.com

### ひとことコラム 第50回

## 「朝食後の運動って体にいいの？悪いの？」

皆さん「平均血糖変動幅」はご存知でしょうか？実は血糖値は24時間の間に何度も上下しています。その振れ幅の平均値の事を平均血糖変動幅と言います。この振れ幅が大きいほど心血管疾患リスクが高くなると言われています。

つまり血糖の振れ幅は小さいに越したことはありません。じゃあ小さくするにはどうすればいいのでしょうか？それは朝食後のウォーキングです！

研究では朝食1時間後、20分間の有酸素運動（ウォーキングや自転車）は血糖値の一日における変動幅を約20mg/dl程小さくすることが示されています。今現在、朝のウォーキングをされている方も多いと思います。長く健康でいる為にも朝食後のウォーキングを続ける、または始めてみてはいかがでしょうか！でも僕は、朝食後に運動したことは一度もないんですけどね(笑)