



公開健康講座を開催しました！

通所リハビリテーション関越中央は今年で開所5年目になります。当事業所は、これまでケアマネージャー様や利用者様のご家族向けに見学会や介護報酬改定の勉強会を開催し、各所と交流場面を設けてきました。一方で、地域の方々に向けた交流の機会がありませんでした。

そこで、当院が**循環器疾患を取り扱っている点**や、**専門職として運動指導が行える強み**を生かし、地域の皆様に病気や運動について知って頂く機会を設けさせて頂きました。今回は「**地域の皆様の健康寿命への意識を高める**」を目的として、「**脳卒中・心臓病に対する予防**」をテーマに健康講座を開催致しました。



当日の様子

フルスクワット：大腿四頭筋・ハムストリングス・内転筋

立ち上がる時は“地面”をかかとで押し出す



両膝・つま先を繋げると
長方形なるようなイメージ

120°ほど曲げる

アドバイス

膝から下と体幹が平行に！

運動のポイント

講座内容は、①脳卒中・心臓病の原因となる動脈硬化、②予防方法の概要、③予防のための運動方法、の3点になります。③では参加された皆様に一緒に筋力トレーニングを行って頂き、具体的なポイントを説明させて頂きました。

当日は、地域住民の皆様だけでなく、利用者様や介護予防サポーター様など、多くの方にご参加頂きました。講義と体験を通して、ご自身の健康状態に意識を向けて頂いたことと思います。当事業所の雰囲気も感じて頂けたのではないのでしょうか。

アンケートでは「運動の大切さを実感した」「今後も講座を続けて欲しい」とのご意見を頂き、好評のうちに終わることができました。

今後も地域の方々の健康維持を目指し、健康教室の開催を予定しています。どのようなテーマであれば参加してみたいか、ご希望がありましたらお気軽に教えて頂ければと思います！

■ 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

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75回

運動は仲間と行う方が認知機能低下予防に効果あり？

近年、高齢者を対象に「一人でやる運動や仲間とやる運動は、どの程度実践されているのか」「どちらの運動が認知機能障害の抑制効果があるのか」の検証が行われています。

その結果、一人でやる運動は週2回以上実践者が4割越えの一方、仲間とやる運動は週2回以上実践者は2割未満に留まっていた。認知機能障害の抑制効果は、どちらの運動も週2回以上の実践で統計的な効果が認められました。さらに、**一人でやる運動（22%リスク減）**に比べ、**仲間とやる運動（34%リスク減）**でより**強い効果**を示しました。この知見から、高齢者の認知機能低下予防においては、一人での運動の意義を認めつつ、仲間とやる運動を推奨していくことが重要と考えられます。家族と会話しながらウォーキングする「ながら運動」や、地域の運動教室への参加から初めてみるのも良いかもしれません。

参考：TSUKUBA JOURNAL：「運動は一人よりも仲間とやる方が認知機能の低下予防に効果的」

<https://www.tsukuba.ac.jp/journal/medicine-health/20230112141500.html>

