



リハビリ専門職による健康を守るための地域交流

当院は地域の中核病院として、地域住民の方が健康に生活できるような取り組みを行っています。病院における**地域交流**とは、医療機関が中心となり、行政、地域住民、通所リハビリテーション事業所などと連携しながら、予防から生活支援までを切れ目なく繋ぐ取り組みです。

地域の実情を共有し、顔の見える関係を築くことは、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる体制づくりにつながります。

今回、高齢者の方の心配事や悩み事の総合相談窓口である高齢者あんしんセンターより、フレイル予防のための運動を地域みなさんに伝えてほしいとの依頼を受けました。そこで今回は、国府公民館にて、リハビリテーションの指導という立場から、理学療法士、作業療法士が主体となってフレイル予防のための地域交流、「**転ばぬ先の杖、フレイル予防教室**」を実施しました。



今回の健康教室は、地域みなさんの健康課題を共有しながら進めた地域交流の一環として実施しました。リハビリ専門職が主体となり、フレイル予防をテーマに、日常生活に取り入れやすい運動や生活上の工夫を実技を交えてお伝えしました。教室開催後のアンケートには、次に教室を開いてほしいテーマなどを書いてくださった方もいて、地域みなさんの健康に対する意識を直接知ることができました。こうした地域交流は、健康予防の観点から非常に大切な場であると改めて感じました。



今回は、地域みなさんに向けて、フレイル予防について教室を開催しました。今回に限らず、今後も、地域の方々が健康に生活できるよう、関越中央病院のリハビリスタッフとして、地域みなさんとの交流の場を大切にしていきたいです。

■ 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 78 回

😊朝の血糖値を安定させて元気な1日を😊

「午前中にぼーっとする」「すぐ疲れてしまう」これは血糖値の急な上下が関係していることがあります。体や脳の大切なエネルギー源である血糖値の波を穏やかにするために、朝食では、次の3点を意識しましょう。

- ① **炭水化物だけにしない。** 白米や食パンのみは血糖が急に上がりやすいため、たんぱく質を組み合わせることで血糖上昇が緩やかになります。
- ② **食物繊維を取り入れる。** 野菜・海藻・きのこ類は糖の吸収をゆるやかにします。
- ③ **朝食を抜かない。** 欠食は昼食後の血糖急上昇につながります。食欲がない日も少量摂取を心がけましょう。朝食を摂ることで、1日の血糖反応やインスリン感受性が改善するという報告もあります。

おすすめ→① ギリシャヨーグルト + ナッツ&ベリー；たんぱく質が多く、食物繊維と健康的な脂質が血糖値の急上昇を抑えてくれます。② おにぎり + ゆで卵 or 豆腐；炭水化物だけになりがちなおにぎりも、たんぱく質を必ずセットにすると良いです。

時間がない日は、野菜・食物繊維 → たんぱく質 → 炭水化物といった食べる順番だけでも注意をしてみましょう。こうすると血糖の上昇がさらにゆるやかになります。春を迎えるこの時期、朝食を少し見直すだけで、体調や集中力は大きく変わります。完璧を目指さず、自分にできることから始めてみましょう。

参考文献；日本糖尿病学会編 『糖尿病診療ガイドライン』 南江堂厚生労働省『日本人の食事摂取基準（最新版）』

American Diabetes Association Older Adults: Standards of Medical Care in Diabetes