

関越

リハだより

PRESENTED BY
DEPARTMENT OF REHABILITATION

2026年5月80号

発行日：2026年5月日
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-etsu-hospital.com/>



リハビリを支える『研究』の力

リハビリテーションというと、体操や筋力トレーニング、歩行練習などを思い浮かべる方が多いと思います。こうしたリハビリテーションは、利用者様一人ひとりの状態に合わせて行われますが、その内容は経験だけで決められているわけではありません。

より安全で、効果的な方法で行うため、必要なことが『研究』です。

リハビリテーション分野では、「転倒予防にはどのような練習が有効か」「どの程度の運動量が健康維持に役立つのか」など、さまざまな研究が行われています。国内外で報告された研究結果は、学会や論文を通して共有され、医療や介護の現場で活用されています。



↑ 昨年開催された、群馬県理学療法士学会の様子

『研究』というと、大学や専門機関で行う難しいものにも感じられるかもしれませんが。しかし実際には、日々の現場で生まれる疑問が研究の出発点になります。例えば、「この練習で歩きやすさは変わるのか」といった疑問に対して、実際の変化を測定し、その効果を確かめていくことが一つの『研究』となっていきます。一つの実例として、よく評価に用いられている〈歩行速度〉を挙げてみます。歩く速さは単なる移動能力の指標と考えられていましたが、その後、歩行速度と生活動作能力や転倒、入退院、その後の生存率等との関連が多く研究されました。そして現在では、全身状態や生活機能を要約した指標として扱うことができるというエビデンスが蓄積された有効な評価として用いられています。

このようにして研究で得られた結果は、運動メニューの改善や評価方法の見直しにつながり、利用者様へ提供するリハビリテーションの質を高めます。

当院リハビリテーション科でも、研究で得られた知見と日々の実践の両方を大切にしながら、よりよい支援を目指しています。現在は、当院デイケアにて、肺炎予防体操に関する研究が実施されています(2025年6月号で紹介⇒)。

今後も研究と臨床現場をつなぎ、皆様の健康維持と生活の質の向上に役立つリハビリテーションを提供してまいります。



リハだより 2025年6月号



■ 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



心臓リハ部門 主任
松下知史

病院リハ部門 主任
丸山あすみ

■ 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。



介護リハ部門 主任
狩野和子 田口裕一

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 80 回



5月から始める“暑さ慣れ”



5月は真夏ほど暑くないことが多く、体がまだ暑さに慣れていない時期です。高齢者は暑熱環境において、皮膚の血管拡張や心拍出量増加の反応が若年者より鈍く、熱を逃がしにくいことが研究で示されています¹⁾。そのため、少しずつ体を暑さに慣らす「暑熱順化」が大切となります。研究では、熱に慣れることで汗をかきやすくなり、体温や心拍数の上がり方が抑えられ、暑さによる体への負担が軽くなることが示されています²⁾。高齢の方や心臓・持病のある方ほど、急な暑さで不調を起こしやすいため、今の時期から無理のない散歩や体操を少しずつ続けることが、夏の体調管理につながります。（主治医から運動や水分の指示がある方は、その内容を優先しましょう。）今年の夏を元気に乗り切る準備を始めましょう！

1) Hugo Gravel, et al. Cardiovascular control during heat stress in older adults: time for an update. American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology Volume 320, Issue 1 January 2021 Pages H1-H473

2) Tyler CJ, et al. The Effects of Heat Adaptation on Physiology, Perception and Exercise Performance in the Heat: A Meta-Analysis. Sports Medicine. 2016.