



第2回 公開健康講座を実施しました

リハビリテーション科では、地域の方々に向けた、公開健康講座を去年より開催しています。今回は、第2回の開催となりました。

昨年は、皆様の健康寿命での意識向上を目的として、「脳卒中・心臓病に対する予防」をテーマに公開健康講座を実施しました。その際のアンケート結果から、「もっと心臓について知りたい」「運動方法について知りたい」といった声をいただきました。そのため、第2回目ある今回は、当院心臓リハビリテーション部門の職員を講師に選定し、講座を開催しました。

講座タイトルは「毎日たった4分 体力アップを学び、HIITを実践」です。抽象的に表現される「体力」についての正体や、「HIIT」という運動について説明を交えながら、実践しました。運動スピードが速いこともあり、難易度は高めでしたが、それぞれ皆さんのペースで行えていました。

今回のアンケート結果では、「分かりやすい説明で理解しやすかった」「家でできる限り実践してみたい」などの好評の声や「息が切れる」「実際の運動の時間がもう少し欲しい」など、次回開催につながる課題の声もいただきました。アンケート結果の意見を参考に、来年度も地域の方々の健康維持・増進を目的に開催を予定しています。参加してみたいテーマや興味のある内容がありましたら、気軽にお問い合わせください。次回の公開健康講座でまた多くの参加者の方々のため、私たちも日々精進していきたいと思えます。



■ 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



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85回「朝の運動習慣が生活習慣病リスクを下げる？」

米マサチューセッツ大学の研究者らが、運動する時間帯と健康状態の関係を調査しました。約1万4,500人のウェアラブル端末データを約1年間分析した結果、朝に運動する人は、遅い時間帯に運動する人と比べて、肥満・2型糖尿病・高血圧・高コレステロール血症・冠動脈疾患などの有病率が低いことが分かりました。特に、朝に運動する人では、『肥満：35%少ない、2型糖尿病：30%少ない、冠動脈疾患：31%少ない、高コレステロール血症：21%少ない、高血圧：18%少ない』という関連が認められました。運動量そのものを調整しても、この傾向は残りました。ただし、この研究は朝の運動が病気を予防するという因果関係を証明したものではありません。もともと健康意識が高い人ほど朝ですが、この記事を読んで、まず「続けられる時間に運動する」ということを意識に運動するなど、別の要因が影響している可能性があります。運動習慣のない私もしていきたいと思いました。

参考文献：[2026年03月20日/HealthDayNews](c)2026 HealthDay.All rights reserved.