



医療法人幸生会

琵琶湖中央リハビリテーション病院

Biwako Central Rehabilitation Hospital

■日本医療機能評価機構・リハビリテーション(回復期)高度・専門機能認定病院  
■日本リハビリテーション医学会認定研修施設

地域とともにつなぎあい  
患者とともに歩む医療

# 病院だより

第182号  
2026/3/15

## 園芸が広げるリハビリの可能性 ——当院の取り組みが紹介されました



このたび、2025年10月に出版された『園芸作業療法ガイドブック』(クリエイツかもがわ)に、当院の園芸作業療法の取り組みを、当院のセラピストを代表してまとめさせていただきました。回復期リハビリテ

ーションにおいて「これからの生活」「ここからの人生」を支える手段の一つとして、当院では屋上リハビリ庭園やプランターを活用した園芸を取り入れています。

園芸は、花や野菜を育てるという身近な活動を通じて、身体機能の向上だけでなく、笑顔や会話が増えること、意欲の回復といった変化を生み出します。導入当初は小さなプランターから始まりましたが、現在では高さの異なる花壇や、手で作業しやすいスペースを整え、患者さんの身体状況やリハビリの目的に合わせて無理なく取り組める環境を整備しています。

本書では、担当セラピストへの聞き取りに加え、私自身が現場で感じてきた変化も踏まえながら、園芸が退院後の生活につながる力をどのように育てていくのかを整理して紹介しています。

畑仕事を再開できた方、リハビリへの意欲が高まった方、家事動作の自信を取り戻した方など、植物がもたらす影響の大きさを改めて実感しています。

園芸は、患者さんの「できること」を広げ、生きがいを取り戻す力を持つ取り組みです。

これからもひとりひとりの思いに寄り添い、その方が日々を前向きに過ごせるよう支えるリハビリテーションを提供してまいります。

作業療法士 真継 大輔



# 訪問リハビリって…？

利用者さんの「やりたい」「続けたい」に寄り添う



外出支援では、玄関や段差、自宅周辺を確認し、実際に買い物に同行することもあります。必要に応じて手すりの設置などの環境調整や移動手段の見直しも行います。

さらに、介助方法や声かけの工夫をご家族にお伝えすることで、介護負担の軽減につながり「不安」から「自信」に変わっていく様に心掛けています。

「夫のために自分で料理がしたい」「自分のタイミングで、買い物に行きたい」そんな利用者さんの思いから訪問リハビリは始まります。

当院の訪問リハビリでは、身体機能の回復や維持だけでなく、住み慣れた地域での「その人らしい暮らし」を大切にしたい支援を行い、役割や楽しみを再び取り戻すことを目標に関わっています。

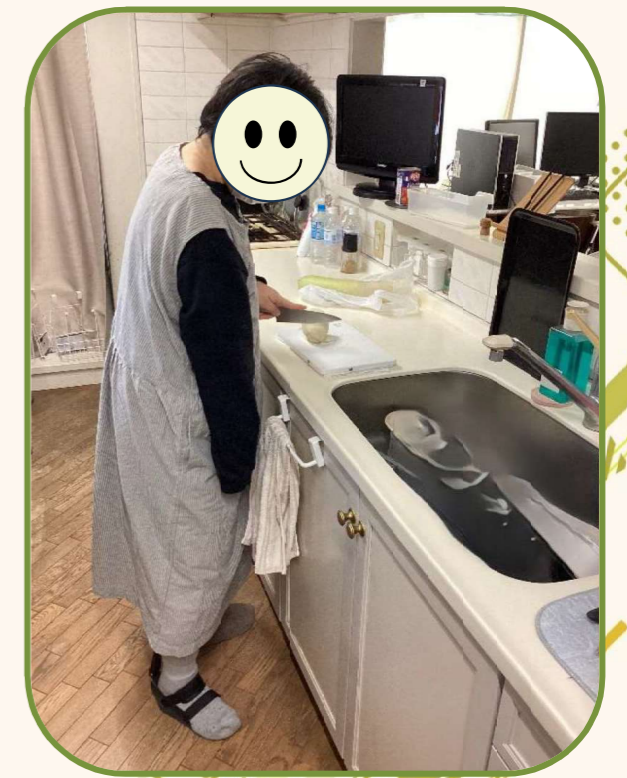
例えば調理練習では、実際のご自宅のキッチンを使い、安全に配慮しながら包丁操作や火の使用を確認します。利用者さんの思いを大切に、作業環境や手順を調整し、できる方法を一緒に考えます。

また、ボードゲームや散歩などの趣味活動も、生活意欲を高める大切なリハビリです。

私たちは、利用者さんの「やりたい」「続けたい」に寄り添い、無理のない形で再開を支援します。

介護事業部(訪問リハビリ)は、利用者さんご家族の思いに寄り添いながら、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための心強い支えとなることを願ってチーム皆で日々、研鑽しています。

理学療法士 山本 学



# 転倒しにくい身体を作ろう②

## ★おうちで座ってできる足の運動★

作業療法士 上田 健

筋肉は加齢とともに減少します。上半身より下半身の筋肉の方が減少するスピードが速いといわれ、身体を支えることが難しくなって転倒が増えたり、膝関節痛などのリスクも高まってしまうので、下半身の筋力を維持することはとても重要です。

### ① 足上げ水平保持

片方の膝をまっすぐ伸ばし、床と水平になった所で10秒程度保持します



10秒間

3セット



#### ここがポイント

お腹に力を入れるよう意識して、上半身が前後左右に揺れないように注意しましょう

### 【基本姿勢】椅子座位

- 運動時は浅めに座り、背筋を伸ばして背もたれから背中を離します
- 膝を90度程度に曲げて、両足底を床面につけた状態からはじめてください。



### ② 足踏み運動

座った状態で体をひねりながら、手を軽く振り、リズムよく足踏みを行います。

50回

1セット



#### ここがポイント

※足は大きく振り上げて勢いよく床へ(ドンッと音になるくらい)おろします。

※足踏みは左右リズムよく行ってください

※痛みがある場合や気分がすぐれないときは実施を控えご自身の体調に合わせて無理せず行ってください。

## 出前講座

# お茶の間教室「はっらっサロン」

～膳所公園団地 地域交流イベント～

当課では「顔の知らないご近所さん」から「顔見知りのご近所さん」へ繋がりを広げる取り組みを行っています。地域の輪を広げることは、助け合いの輪を広げ、「安心」に繋がりを、ひいては地域力を高めます。

コロナ禍も重なり、歳を重ねて行くことで、外出を億劫に感じたり、おしゃべりのできる友達を作る気力がなくなる等、なにかと孤独を感じる場面が増えてしまう事は一つの社会問題として取り上げられることがあります。地域には色々な「得意」で繋がる方も沢山いらっしゃいます。その「得意」を別の地域サロンで披露して頂く事で地域の輪が広がります。

今回は、田上方面で発足し活躍しておられるお琴と尺八の演奏グループ(ささま会・バンブフルーズ)に膳所公園団地の集会所にお越しいただき、ダイナミックで心躍る演奏から流れるような穏やかな演奏まで披露して頂きました。

参加された膳所の方々も館内に響く生演奏にうっとりして、時には一緒に口ずさみながら優雅なひと時を過ごしました。

演奏会の後には、お琴についての質問や田上の話など自然と話が盛り上がり、私の担当する体操の時間がすっかり「おまけ」になってしまいました。

いつまでもその人らしい人生の彩を褪せることなく過ごしていくために、これからも医療福祉講座とコラボした地域交流活動を続けていこうと思いました。

社会福祉士 上嶋 美由紀



→懐かしの歌謡曲から童謡まで、引き込まれる素晴らしい演奏でした

## ☆琵琶中☆ ちいきの芸術家展覧会

→地域の方(谷口さん)の作品(車石)を使って米を運ぶ様子(工作)



### 【病院理念】

慈(めぐみ)の源“マザーレイク”のように、私たちは地域の皆さまの心と体のよりどころとなるよう努めます。

### 【基本方針】

1. すべての職種が協働し、生活を支えるリハビリテーションの実践に最善をつくします。
2. 患者の意思を尊重し、科学的根拠と倫理観に基づき、安全と安心の医療を提供します。
3. 医療・介護・福祉連携を推進し、地域包括ケアシステムの推進に貢献します。
4. すべての職種のたゆまぬ研鑽により、質の高いチーム医療をめざします。
5. 人材の育成に努めるとともに、職員が働きがいと充実感の持てる職場づくりをめざします。