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187号
2026/8/15

まだまだ油断大敵です。熱中症対策を！

高温多湿の日本。近年は温暖化の影響によりますます気をつけなければいけない「熱中症」。この夏をしっかり対策して乗り切りましょう！

▶熱中症とは…？

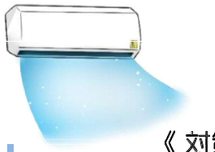
熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等が、うまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。（厚生労働省より）

▶熱中症になりやすい人

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下しているため注意が必要です。

また、子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので気を配る必要があります。



《 対策 》

- こまめに「水分」をとろう
- 「塩分」をほどよく取ろう
- 「睡眠環境」を快適に保とう
- 「室内」を涼しくしよう
- 「気温と湿度」をいつも気にしよう

（日本気象協会より抜粋）

熱中症の3～4割は室内で起こっています。お部屋の環境も注意しながらよく食べ、よく寝て体調管理をしていきましょう。

看護師　比嘉絵里香

☆琵琶中☆ ちいきの芸術家展覧会

→地域の方(山本さん)の挑戦作品（絵手紙）

園芸プロジェクト

～夏の花と緑に囲まれて～

厳しい暑さが続いておりますが、地域の皆さんは、いかがお過ごしでしょうか。

屋上庭園では、トマトやスイカ、トウモロコシ、オクラなどの夏野菜が順調に育ち、当院の患者さんならびに職員も日々その成長を楽しみにしています。

また、花壇や各病棟のプランターでは色鮮やかな花々が咲き、患者さんから寄付していただいたお花はエレベーターホールに飾らせていただいて院内に彩りを添えています。

土いじりや種・苗を植える活動に参加された患者さんからは「花を見ると気持ちが明るくなる」「成長を見るのが毎日の楽しみ」といった声が聞かれます。

植物への水やりや手入れ、花や野菜に触れることは、腕や手の動きを促すだけでなく、立位保持やバランス能力の向上にもつながる活動です。さらに、収穫した野菜は患者さんの調理訓練にも活用しています。

←小さなみかんが実ってきました
どんな風に育つのか楽しみです

自分たちで育てた食材を調理することで、調理動作の練習や達成感の獲得や意欲の向上ばかりでなく、季節の移り変わりを感じながら自然と触れ合うことで、心身のリフレッシュや生活意欲の向上にもつながっています。

今後も患者さんと共に植物の成長を見守りながら、収穫や花壇づくりなどを通して、楽しみのあるリハビリを続けていきたいと思います。

作業療法士　一色　光希

『こむら返り（有痛性筋けいれん）』の予防と対処法

「夜中に足がつって目が覚めた」――そんな経験はありませんか？　こむら返りは健康な方でも生涯に一度は経験するとされ、とくに高齢の方に多くみられます。こむら返りは、日常の生活習慣を少し変えるだけで、ぐっと予防しやすくなります。

作業療法士　上田　健

予防

★水分補給……1日1.5～2ℓを目安に、のどが渇く前にこまめに水分補給を行いましょう。※就寝前の“コップ1杯”が予防に有効です

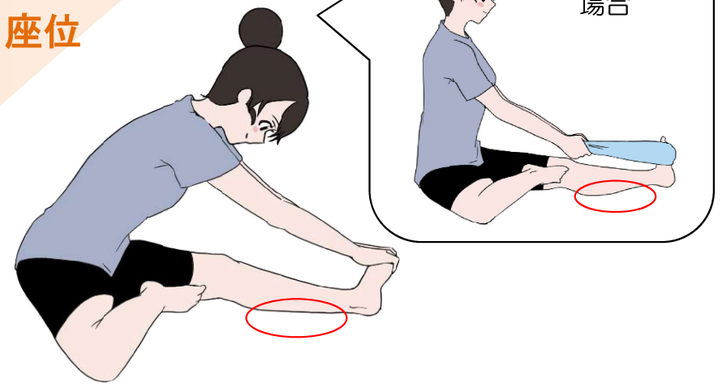
★ミネラル・食事……Mg（海藻類・ごま）、Ca（乳製品・小魚）、K（芋類・果物）をバランスよく摂取しましょう。

★冷え・血行対策……毎日の入浴で体を温め、(就寝時は靴下・長ズボンの着用や空調で冷たい空気が直接肌にあたらないように)足を冷やさない工夫をしましょう。

★筋力・柔軟性の維持…こむら返りは、加齢で筋肉量が減ると発症しやすくなります。日々の運動やストレッチ、散歩などで筋力を維持しましょう。

予防体操

座位



(タオルで)足首ストレッチ

膝を伸ばして座ります。(タオルを足裏にかけて)ふくらはぎの筋肉を伸ばします

立位

壁を使ったアキレス腱伸ばし

壁に手をあて片足を後ろへ。かかとをつけたまま膝を伸ばします

対処法

★対処法１　落ち着く　無理に立とうとせず、まず深呼吸しましょう。

★対処法２　ゆっくり伸ばす　※上記　座位のストレッチを行います。急いで伸ばすと肉離れの危険があるので注意！

★対処法３　温める・さする　けいれんが和らいだら、温かいタオルを当てたり、優しくマッサージをして、血流を回復させましょう。

※慢性的に症状が続く場合や異変を感じた場合には、かかりつけ医にご相談ください。

©2026医療法人幸生会 琵琶湖中央リハビリテーション病院

出前講座

お茶の間教室「はつらつサロン」

◎第7回　平野健康フェスティバルに参加してきました◎

7月４日　台風一過でじりじりと照り付ける太陽が何とも言えず蒸し暑さを誘う一日でしたが、平野学区の皆さんの健やかなお顔を今年も拝見することができました。

毎年恒例の平野学区まちづくり協議会と病院・企業６団体コラボレーション企画のイベントで、今年も健康に関しての測定や体操、体験や相談などを平野市民センター2～3階を貸し切って様々なブースを展開しました。

←今回で7回目のフェスティバル。毎年、お顔を見せてくださる方が増えてきました

当院のブースでは、健康体操や相談、ボッチャ体験を展開しましたが、スタッフ一同休む間もないほどに多くの方がご参加くださいました。ご参加の皆さんには充実した一時を過ごしていただけていれば幸いです。

作業療法士　上田　健
理学療法士　本田　圭吾
社会福祉士　上嶋　美由紀

《学会発表》

◎第46回近畿作業療法学会(ポスター発表)　2026.6.28/ピアザ淡海

・「居宅内移動能力評価としてのPASSの探索的実施―大腿骨転子部骨折患者2症例の検討―」
……筆頭演者：作業療法士　栗谷　明至

・「リハビリテーション用ロボティックスデバイスを用いて、立位・歩行の安定性が向上した廃用症候群の一症例について　― PABLOの有効性についての考察―」
……筆頭演者：作業療法士　岩城　千春

・「脳卒中後軽度上肢麻痺を呈した一症例に対するCI療法と運転再開支援を含む多角的介入―職場復帰に向けた介入アプローチ―」
……筆頭演者：作業療法士　白石　毅

・「機能変化を伴わずに部分的な箸操作の獲得が見られた症例―動作のスキル依存性と教師なし学習に着目して―」
……筆頭演者：作業療法士　岡崎　匠真

【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。

琵琶湖中央リハビリテーション病院　滋賀県大津市御殿浜22-33　☎(077)526-2131(代)
©2026医療法人幸生会 琵琶湖中央リハビリテーション病院