

心臓リハビリテーションについて

副院長・循環器内科部長
大石 醒悟



リハビリテーションと聞くと運動をがんばる姿をイメージされるでしょうか？

本日は当院で昨年4月から入院患者さんに、本年1月から外来患者さんに提供している「心臓リハビリテーション」について紹介します。ちょっとこれまでのリハビリテーションのイメージと違ったものかもしれません。

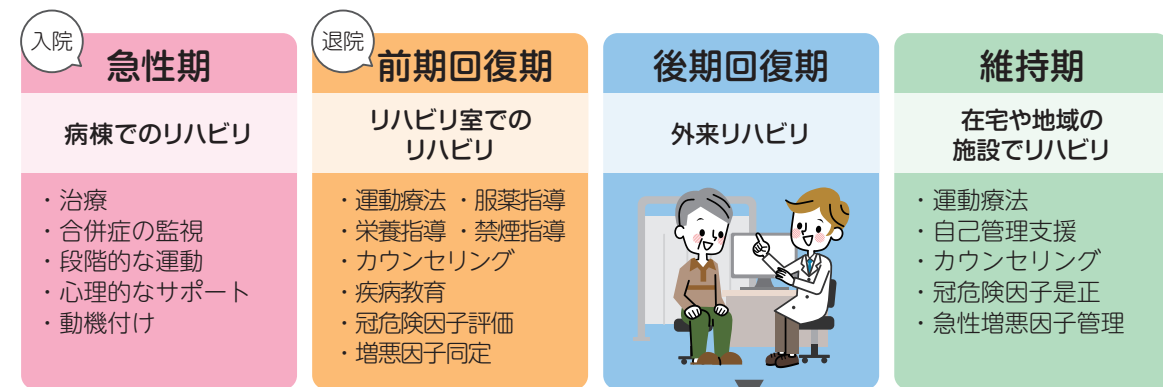
心臓リハビリテーション（略して心リハといいます）は、心臓病を持つ患者さんが再発することや重症化することを予防しながら健康で安らかな生活を過ごすことを目的とする、総合的なプログラム（運動療法、服薬・食事・生活指導、社会復帰支援、カウンセリング等）のことです。当院では、入院患者さんには日曜日以外毎日、外来患者さんには月・木・金曜日の午後、それぞれの患者さんにあった強度の運動を行い、必要に応じて生活指導などを受けていただいています。

運動だけでなく、生活習慣の見直しや生活への支援、心理的な症状への介入をすることで、心不全や心筋梗塞の再発・再入院が減り、死亡率が減少することが報告されています。

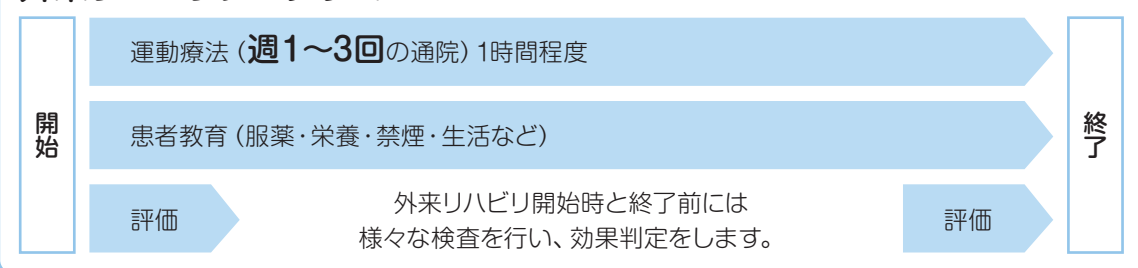
2024年4月から10年以上心臓リハビリテーションの指導経験のある、慢性心不全看護認定看護師の入职もあり、さらに内容を充実させていく予定にしています。

心臓病を抱える皆様が長く元気に過ごすことを心臓リハビリテーションスタッフ一同でさせていただきます。詳しくは下図で紹介しております。

興味を持たれた方は、担当（循環器内科 大石 / リハビリテーション科 内藤）までお気軽に御連絡ください。



外来リハビリプログラム



午前 窓口での受付時間／8:30～12:00 診察開始／9:00							
	月	火	水	木	金	土	日
①診	循環器科 紀	循環器/内科 大石(醒)	内科/糖尿病内科 押切	循環器/内科 鎌倉	循環器科 紀	循環器科 鎌倉	
②診	外科/総合診療科 愛新	外科系 担当医	外科/胃腸科 新井	総合診療科 江本	外科/総合診療科 新井	外科系 新井	
③診 内科	内科/糖尿病内科 村井	内科/糖尿病内科 上田	内科/糖尿病内科 上田	呼吸器科 高田	内科/糖尿病内科 村井	押切(第3) 上田(第4)	
④診 小児科	佃	石井	石井	佃	石井 佃(第4)	佃	
⑤診 整形外科	南川	南川	鷺見	鷺見	鷺見	南川(第1.3) 石田(第2.4)	
⑥診 眼科	大石(麻) 梶田	整形外科 坂井(第2.4) (9:00～10:30)	大石(麻)	大石(麻) 梶田	今井	大石(麻)	大石(麻)(第2) 神大担当医(第3)
⑧診	総合診療科 江本	循環器/内科 鎌倉	総合診療科 司尾	総合診療科 司尾	循環器/内科 大石(醒)		
⑨診		泌尿器科 相原					
内視鏡 手術 リハビリ		外科系・整形外科	整形外科・外科系	中村 (整形外科)		大石(崇) 整形外科	
9:00～12:00							

午後 窓口での受付時間／13:30～16:30 診察開始／14:00							
	月	火	水	木	金	土	日
①診							
②診	総合診療科 江本		ペースメーカー 紀(第1)				
③診	小児予防接種 佃	心エコー 紀	内科/糖尿病内科 上田		内科/糖尿病内科 上田		
④診 小児科	石井	佃	石井	佃	石井 佃(第4)		
⑤診	整形外科 鷺見	せぼね外来 鷺見	整形外科 南川	せぼね外来 鷺見 (15:00～)	整形外科 西澤		
⑥診 眼科	大石(麻) 梶田	精神科 茂木	大石(麻) 坂本	大石(麻)(第1.2.4) 梶田	大石(麻)(第1.3.4.5)		
⑧診		小児予防接種 石井	認知症診断 事前検査	認知症診断 鎌倉	小児予防接種 石井(第1.2)		
内視鏡 手術 リハビリ	整形外科	外科系・整形外科	眼科・外科系	中村	眼科	(整形外科)	
13:00～15:00							

※ 石井医師による「よろず相談外来」を第3金曜日の15時～17時までお受けしております。
★ 整形外科は、手術等の都合により、受付制限をする場合があります。
★ 都合により、急な診療時間の変更や休診がありますので、お電話にてご確認ください。

予約センター TEL 078-582-0401

※当日予約も可能ですので、受付時間内に予約センターにお電話ください。

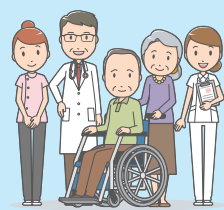
予約センター受付時間

月～金曜（祝日除く） 9:00～16:30
土・日曜（祝日除く） 9:00～12:00

編集後記

今回、新入職の皆様をご紹介したく、7月発行のところ、「新まひるの星Vol.2」は5月発行になりました。
新年度になり、広報委員会も新たな仲間を加え、患者様に分かりやすく、楽しんでいただける広報誌を目指してより充実した内容にしていきたいと考えております。今年度もよろしくお願いたします。

発行・編集 広報委員会 越川



新まひるの星

(題字はボランティア 故 山本幸雄 名誉会長)

2024.
05 MAY
vol.02

[トピックス]

新入職 Dr 紹介 & ホームページリニューアル

4月に15名の仲間が増えました！



[シリーズ]
医師コラム
心臓リハビリテーションについて

日本医療機能評価機構認定病院 機能強化型在宅療養支援病院
医療法人社団まほし会 真星病院
〒651-1242 神戸市北区山田町上谷上字古々谷12-3
TEL(078)582-0111 FAX(078)583-8908



＊ ☆ ＊ 申し訳ございません。 ＊

医療法人社団まほし会
真星病院理事長・院長 大石 麻利子

今年は正月早々に能登半島地震があり、心荒ただしい幕開けとなりました。30年前の神戸での地震の日々のことが思い出される中、先日わざわざ三木から眼科受診にいらっしゃった方が帰り際にこのようなことをおっしゃって下さいました。丁度、地震の時、大池に住んでおり、避難先の中学校に真星病院のバスが院内のお風呂に入れるように送迎してくれたことが有難かったと。薄れがちな記憶の中で、淡河の方から頂いた畳を敷き詰め、現在のリハビリ室が急遽、緊急避難所となり、多くの方々と過ごした事、寒い真夜中に透析



用の水をタンクに入れる為に給水車が来て下さった事などが思い出されてまいりました。今も変わらず地域の皆さまの暮らしと健康を守ることが私たちの使命と思っておりますが、働き方改革での勤務時間制限の為に予約外や時間外の方々の受け入れが出来かねたり、病床制限の為に入院が必要と思われる方の救急受け入れをお断りせざるを得ない事があり、胸が痛む思いです。申し訳ございません。もうしばらくお待ちください。寒さで震えておられる方を放ってはおきませんから。

新入職Dr紹介

村井 明子(むらい あきこ)
診療科：糖尿病内科
専門資格等：日本内科学会認定内科医、
総合内科専門医、
日本糖尿病学会糖尿病専門医
趣味：旅行
好物：ポテトチップス、辛い料理
自分を一言で表すと：マイペース

自己紹介

はじめまして。この度、真星病院に勤務することになりました医師の村井と申します。幼少期を過ごした神戸市北区の医療に少しでも貢献したいと思っています。患者さんが健やかに、また穏やかに過ごせるようサポートさせて頂きます。どうぞよろしくお願い致します。



自己紹介

外科医としてだけでなく、研修医時代から内科の諸先生の御指導で内科の重要性も十分に理解して参りました。ここ10年は総合診療医師として医療に携わってきました。地域の皆様とはともに健康で幸福な人生を共有したいです。



自己紹介

2024年4月より、木曜日の内視鏡検査を担当させていただきます。苦痛の少ない丁寧な検査を心掛けております。病院にまだ慣れないこともあり、ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、どうか宜しくお願いします。



中村 一貴(なかむら かずたか)
診療科：消化器内科
専門資格等：消化器病学会専門医、
消化器内視鏡学会専門医
趣味：スポーツ観戦

当院のホームページをリニューアルしました。

システム情報課 課長 高木 和喜

旧ホームページも皆で協力して作成した思い出深いホームページだったのですが、時間の経過と共にレスポンスが遅くなってきたり、自由にレイアウトできなくなってきたりしてしまいました。そこで、デザインも内容も一新し、今までよりも情報が伝わりやすく、見やすくなるよう、新しく作り替えました。全体的に温かみのあるオレンジをベースに、シンプルで見やすいホームページを目指しました。また、様々な実績も掲載していますので、患者様はもちろん、就職先を探されている方にも当院の状況が分かる内容になっていると思います。

これから、より多くの皆様にご利用いただけるよう、内容のさらなる充実を図り、より活用しやすい情報提供を行ってまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

2次元コードからも読み込めます



災害地域への職員派遣

令和6年1月1日に発生しました能登半島地震の被災地へ当院より3名の職員を災害派遣し、主に避難所や高齢者施設で生活する方々の支援に協力してまいりましたのでご報告させていただきます。

派遣期間 令和6年2月25日～令和6年3月1日までの6日間

派遣職員 看護部介護係長 益井志美
派遣先 石川県金沢市 いしかわ総合スポーツセンター



派遣期間 令和6年3月7日～令和6年3月11日までの5日間

派遣職員 地域包括ケア部課長 地域連携室室長 真保友仁
派遣先 石川県輪島市 もんぜん楓の家

派遣期間 令和6年3月26日～令和6年3月31日までの6日間

派遣職員 看護部介護係長 関川宏美
派遣先 石川県金沢市 特別養護老人ホーム第2千木園

能登半島地震により被災された皆様、ご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。私の派遣先では、まだ水道も通っておらず、施設職員も被災の影響で半数以上が出勤できない状況でした。施設利用者や地域の高齢者の生活を支援するには少数の施設職員や地域の力だけでは対応できず、全国からの応援スタッフの力を借りてなんとか毎日を乗り越えている実状でした。

派遣中は高齢者の生活支援にあたりながら施設職員よりリアルな体験談や災害時における課題などを多く聞かせて頂くことができました。この度の経験を活かし、まほし会や地域においてどのように災害に備えるべきかを検討していきます。1日でも早い復興と被災された皆様の生活が1日も早く平穏に復することをお祈り申し上げます。

地域包括ケア部 課長 地域連携室 室長 真保 友仁

地域活動報告

日付	開催場所	テーマ	講演者
2月15日	エスパランス幸陽台	「首や肩の痛み改善運動の実践」 実は知らない肩のお話	内藤理学療法士
2月19日	谷上福祉センター	活動量(メッツ)について	内藤理学療法士
2月28日	唐櫃地域福祉センター	フレイル予防教室	平田言語聴覚士
3月 8日	エイジングコート有馬	頸動脈エコーについて	眞崎臨床検査技師
3月18日	谷上福祉センター	転倒予防について	内藤理学療法士
3月27日	唐櫃地域福祉センター	フレイル予防教室	内藤理学療法士
4月15日	谷上福祉センター	フレイルについて	内藤理学療法士
4月16日	エイジングコート有馬	加齢による目の変化と上手につきあい、 華麗に過ごす方法	大石麻利子医師
4月17日	箕谷地域福祉センター分館	「生活習慣病って結局なんなん」 早寝早起きすれば治るの?	大石醒悟医師
4月24日	唐櫃地域福祉センター	フレイル予防教室	内藤理学療法士

地域で講演会、健康教室等開催の
ご希望があればお気軽にお問合せ下さい。
担当者：地域連携室 室長 真保 友仁
TEL：078-581-7645



地域の宝

花山小ふれあいルームで毎週土曜日に活動している三世代ミュージカル夢☆Kirariは、昨年20周年を迎えました。私は副代表で演出・振付・ダンス指導を担当しています。

夢☆kirariでは毎年春から秋頃まで劇遊びやダンス・歌の基本練習をします。今ではあまり歌わなくなった童謡も三世代と一緒に意味を考え、季節を感じながら歌っています。その後、半年をかけて1作のミュージカルを創り上げ、3月に谷上で自主公演を開催します。毎年、台本と歌は代表の鈴木直子さんが書き、私が振付を考える夢☆Kirariのオリジナル作品です。

大道具・小道具・衣装もお母さん達の手作りです。今回は「Cats in KOBE」猫の世界を描いた作品でした。25匹の衣装、たくさんのエサ、エサ置き場やお屋敷の背景、どれも力作ぞろい！

毎回の練習では幼児から熟年まで世代を超えて一緒に楽しく活動しています。またコロナ禍で今は実現できていませんが、高齢者施設の慰問なども行っています。真星病院にも何度も来させていただいたのですよ。一緒に童謡を歌い、手遊びをしてみなさんにとっても喜んでいただきました。

これからも「地域の宝」の子どもたちを見守り、心の育てをしながら、三世代をつなぐ架け橋となる活動をしていきたいと思っています。

ミュージカル夢☆Kirari
副代表 山口 解子



まひるレシピ

杏仁豆腐

管理栄養士 栄養科 三丸 史香

カルシウムが慢性的に不足すると、骨量が減少し、骨折や骨粗鬆症を引き起こす可能性が高くなります。特に閉経後の女性においては、ホルモンの影響で骨量が減少しやすくなります。

牛乳のカルシウムは吸収率が高く、毎日コップ1杯程度飲むことが理想とされています。牛乳をそのまま飲むことが苦手な方、甘いものが好きな方には是非おすすめしたいレシピが、今回の杏仁豆腐です。

お店で販売されている牛乳の種類は沢山あります。その中でカルシウムが強化された商品もあるため、今回はカルシウム強化牛乳を使用していますが、普通牛乳でも代用可能です。これから暑くなる時期に冷たいスイーツはいかがでしょう。是非お試し下さい。



作り方

- 1 アガーと砂糖を混ぜ合わせておく。
- 2 牛乳に砂糖・アガーを加え、火にかける。
- 3 沸騰したら火を止める。
- 4 アーモンドエッセンスを加える。
- 5 粗熱をとったら、容器に入れ冷蔵庫で冷やす。
- 6 固まったら好きな大きさに切り、盛り付ける。

1人分：エネルギー 69kcal、たんぱく質1.9g、脂質0.5g、炭水化物（糖質14.4g、食物繊維0.1g）、カルシウム99mg、ビタミンD 0.78μg