

をりふし

季刊誌

2026年夏 第8号

京都中部総合医療センター リハビリテーション科内
南丹圏域地域リハビリテーション支援センター

活動報告

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、これを過ぎますと本格的な夏が到来します。皆様におかれましては、日頃より南丹圏域地域リハビリテーション支援センターの活動に温かいご理解とご協力をいただき、心より御礼申し上げます。これからの季節は厳しい暑さが続きますが、こまめな水分補給や室温の調整など、夏に向けて体調を崩さぬようご自愛ください。引き続き、ご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

第1回 看護職・介護職等ステップアップ研修



2026年6月18日、当院にて第1回ステップアップ研修を開催。当院の理学療法士・秋山が講師を務め、「現場で役立つ！安全に運動するための基礎知識」をテーマに、様々な職種から28名が参加しました。講義では、活動量低下にともなう機能低下や高齢者の運動中止基準といった基礎知識をはじめ、スクワットやストレッチのミニ実技、筋肉を増やすための栄養摂取まで幅広く紹介。さらに大塚製薬株式会社様より、夏に向けた熱中症対策として「暑熱順化」や「アイススラリーの活用」についてタイムリーな情報提供をいただき、明日から実践できる充実した内容となりました。

後半のグループワークでは、提示された事例をもとにリスク管理や報告事項をディスカッション。多職種を交えた活発な意見交換が行われました。受講者アンケートでは96%が「満足・やや満足」と回答し、「業務に活かせる」とうれいしいお声をいただきました。一方で「具体的な運動方法をもっと知りたい」という声も多く、現場のニーズの高さを実感しました。今回の学びと課題を活かし、今後もより充実した研修を企画してまいります。

高齢者に推奨される運動

運動というと散歩だけを思い浮かべる方が多いですが、高齢者では3つの運動が大切です。



地域活動・亀岡市



亀岡市曾我部町の高齢者サロンにて、「健康寿命とフレイルチェック+体操」をテーマにした地域活動を行いました。当日は多くの方々にご参加いただき、大変熱心に講義や体操に取り組まれました。体操の時間には、井上陽水さんの「少年時代」に合わせて全身の柔軟運動を実施。なじみ深い音楽を楽しみながら、皆さまで健やかに身体を動かす素敵な時間となりました。



今後の予定

事例検討会
神経難病と共に歩む
～今できることを
見つけるのはあなた～
講師：富井 康宏先生

7/23(木)
13:30～

【編集・発行】

京都中部総合医療センター
南丹圏域地域リハビリテーション支援センター
作業療法士 深見（リハビリテーション科内）
TEL:0771-42-2510（代） FAX：0771-42-2528
Email:rehashien@kyoto-chubumedic.or.jp
ホームページ：https://www.kyoto-chubumedic.or.jp