

ご自由に
お持ちください

はくりハ

白十字リハビリテーション病院

病院からメッセージ

特集

先端リハビリテーション

白リハさんぽ

起立着座運動



地域に認知され 信頼される
病院を目指します

地域の皆さん はじめまして。

1982年に白十字病院が西区石丸に開院しその後、急性期病棟に回復期、療養病棟を併せ持つ病院として地域に根ざしてきましたが2021年に白十字病院が新しくなると同時に分院し、新たに回復期病棟120床、地域包括ケア病棟40床のリハビリテーション病院として再出発しました。患者さんに寄り添い地域に認知され信頼される病院を目指し、多職種協働で質の高いリハビリ、看護、介護、退院支援を行い、1日も早い社会復帰を図っています。

また2022年8月から、通所リハビリテーションも開始し、近隣からご利用いただいています。常に感謝を忘れず、謙虚に前向きに、患者さんに向き合い、満足いただけるよう日々尽くしています。今後ともよろしく願います。



病院長 阪元 政三郎

4年前より庭に畑を作り、週末は家庭菜園を楽しむ、また病院敷地内に花壇を整備し、リハビリの合間に患者さんや職員が明るく元気な草花を眺めて癒されたらと、陽に焼けながら楽しんでいきます。今年度さらに花壇を拡張、近隣の方々にも楽しんでいただけたらと思っています。



看護部 部長 山崎 睦美

看護部では、患者さんの病気だけを見るのではなく患者さんの価値観を大切に「その人らしく生きる・暮らす」ことをサポートできるようにありたいと考えています。そのために様々な時代や環境で生きてこられた幅広い年齢層の患者さんやご家族に対応できる感性を持った看護師・介護士を育成しています。

地域の皆様に、ご家族の介護や認知症でお困り事があれば、いつでもご相談ください。その領域で学んだ看護職員がお話を伺いアドバイスさせていただきます。

地域の方々に「白十字リハビリテーション病院に入院して良かった」「リハビリをするなら白十字リハビリテーション病院」と思っていただけける病院になることを目指しています。

パッチワークを習い始めて28年です。教室の仲間と楽しく話しながら作ることにストレス解消です。最近作品が進みませんが、20代から一緒に続けている仲間が大切な人生の先輩です。来年の展示会の作品が完成できそうにないことが悩みですが、ずっと続けてゆきたい趣味です。



住み慣れた街で自分らしく

私は当院の開院と同時に赴任し、リハビリテーション科専門医という資格を活かしながら、最先端かつ最善のリハビリテーションを患者さんに受けていただけるよう、療養士の皆さんと協力しながら整備をしてきました。リハビリテーションも他の医学分野と同様に日進月歩で、次々と新しい治療法が開発されています。当院では電気や振動を利用した物理療法をはじめ、ロボットなども駆使したりリハビリテーションに力を入れています。また手足のリハビリテーションだけでなく、飲み込み（えん下）や排泄のリハビリテーションにも取り組んでいます。

我が国は世界一の長寿国となりましたが、自立して生活できる寿命（健康寿命）と平均寿命には約10年の乖離があります。地域の皆さんが少しでも長く、住み慣れた街で自分らしく過ごせるようお手伝いできれば幸いです。



リハビリテーション科 三浦 聖史

休日は専ら3人息子の子育てに追われています。先日、白十字会の駅伝大会に小学生の長男と一緒に出場し無事に完走できましたが、長男にタイムは負けました。いつまでもカッコいい父親でいたい」という思いは、時すでに遅し。なんとかしてアンチエイジングに努めていきたいです。



リハビリテーション部 部長 福山 英明

私たちと一緒に、思いを叶えるリハビリテーション
当院のリハビリテーションは大きく二つのことを大事にしています。まず一つ目は、医学的に効果の認められた最新のリハビリテーションを提供すること。これは最も重要な点と考えリハビリテーション専門医の指導のもと、療法士が日々研鑽に努めています。二つ目は、リハビリテーションの時間だけが訓練ではないということ。患者さんが退院後もよい状態を維持していかれることが何よりも重要です。できることはご自身でやっていただく、日々自主トレに励んでいただくといったことをおすすめしています。

皆さんが当院でのリハビリテーションを通じて、再び望む暮らしを取り戻せるお手伝いのできると思います。私たちと一緒に、思いを叶えるリハビリテーションを実践していきましょう！

子供のころから機械の中身がどうなっているかに興味があり、いろいろなものを分解するのが大好きでした。それは今も変わらず、バイクや自動車をいじるのが大好きです。小さなバイクや車が大好きです。ちなみに運転すること自体はあまり好きではありません。きわめて安全運転です！



入院される患者さんは突然の病気や怪我により、様々な悩みや不安を抱えています。

私たちは、患者さんの悩みや不安、将来への想いに耳を傾けながら、患者さんの目標を共有し、元の生活を取り戻せるようリハビリテーションを進めていきます。

患者さんの目標といっても、単に病院を退院し生活ができるようになること、だけではありません。

「犬を連れて元気に外を散歩したい」「好きなものをお腹いっぱい食べる」「車を運転して家族と温泉旅行に行きたい」

私たちの目指すリハビリテーションは患者さんの身体機能を回復し退院させることだけではなく、患者さんの「したい」こと、「退院のその先」を見据えています。

それは、日常生活の動作を獲得することから、趣味や仕事への復帰まで、患者さんの「できる」を増やし、更に「している」に繋げ生活の質を向上させることです。

その目標を達成するためには、患者さん一人ひとりのニーズに合わせた個別のリハビリテーションプログラムを提供する必要があります。しかしどんなに優れたリハビリテーションプログラムでも、徒手治療や動作訓練などの運動療法、従来からある治療機器による物理療法だけは限界があります。

そのような従来の治療の限界を埋め、患者さんにより効果の高いリハビリテーションを提供するために、白十字リハビリテーション病院は、最新の知見に基づいた様々な医療機器を導入しています。



SiDS(シーディス：簡易自動車運転シミュレーター)
自動車運転は社会生活を送る上で大切な移動手段となります。再開に向けて、運転に必要な運動機能や認知機能を評価する際にシミュレーターを使用しています。また、外部の指定自動車学校と連携し、必要に応じて実車評価で運転技能の確認も行っています。



私たちは先端的なりハビリテーションでより高い機能・障害の回復、さらに生活動作や活動の向上を目指します。

「したい」を「できる」に、「できる」を「している」に。

ロボットスーツ HAL®
(ハル)
HAL®は体を動かすときに脳から筋肉へ神経を通して送られてくる電気信号を読み取り、それに応じて筋肉を補助し、歩行や立ち座り、肘や腕といった手の動きをアシストするロボットです。



ウォークエイド®
麻痺の改善や痛みの緩和、痙縮（筋肉のこわばり）の抑制、筋肉の収縮の補助などの効果が期待できます。（写真は歩く時の筋肉の収縮の補助をするウォークエイドです。）



ReoGo-J(レオゴー-ジェー：)
上肢用ロボット型運動訓練装置
主に脳卒中患者さんの上肢（腕）の麻痺の訓練で使用する機械です。腕や手の麻痺の程度に合わせて、回数や難易度といった訓練メニューを選択できます。十分な訓練量を確保することで、腕や手の関節可動域の改善や運動麻痺の改善が期待できます。



具体的には電気刺激治療機器（エスパージ、NMF-1、ウォークエイド、Postim、Vitalstimなど）や、ロボットスーツHAL、ReoGo-J、簡易自動車運転シミュレーターSiDSなどがあります。

療法士の徒手治療技術や、患者さんの意思だけでは得ることが難しかった治療に対して、最新医療機器を導入し通常のリハビリテーションと併用することでより高い効果を得ることを可能としています。

これら、治療機器や最新の知見に基づいたリハビリテーションを提供することにより、患者さんの目標や思いに沿ったリハビリを実現できるよう取り組んでいます。

「したい」を「できる」に、「できる」を「している」に。
患者さんが安心して生活でき、その後人生においても患者さんの健康と笑顔に繋がるよう、全力でサポートしてまいります。

白リハさんぽ

白リハって
どんなところかな？



通所リハビリテーション

こんにちは！
ここは通所リハビリテーション（デイケア）です。
通所リハは、ご自宅などから通ってリハビリテーションをしたり、運動したりする施設です。病院を退院された方やご自宅で生活されていて体力が低下した方が介護保険を利用して通って来られています。（送迎サービスあり）

ここの施設の特徴はなんといっても豊富な運動！
“パワーリハ”というマシンを全6機種、自転車エルゴメーターを3台設置しており、全利用者さんに提供しています。

また、当施設名物の“集団起立運動（1日100回）”やリハビリテーションスタッフによる個別リハビリテーションも行っています。
他にも、大型テレビを使ったテレビ体操、個室のお風呂での入浴サービス（対象者のみ）も提供しています。

季節ごとの行事に合わせて作品を作製して展示していますので、ぜひご覧ください！
（作品はInstagramに随時掲載しています）



@HAKU_REHA

最近、足腰が弱って...
よく転びそうになって...
元気も出なくて...
飲み込む時むせちゃうし...

リハビリコース ご存じですか？

※まずは、かかりつけ医にご相談ください。



1人ひとりに合ったリハビリテーション計画を立てる「リハビリコース」をおすすめしています。

かかりつけ医からの診断書をもとに入院の必要性を判断した後、チェックシートを作成していきます。（入院期間中は身体の状態に応じて設定します。）

「足腰の運動の仕方」「転びにくい方法や環境の提案」「食事のアドバイスやムセこみ予防」などのご提案をいたします。

リハビリテーションセンター

1階の受付を通り過ぎた先にリハビリテーションセンターがあります。明るく広々としたセンター内には、最新の医療機器や設備も数多く完備しており、日々ここで患者さんが自宅生活や社会活動への復帰を目指しリハビリテーションに励んでいます。それぞれの患者さんには個別のスタッフが担当し、患者さんが抱える障害の種類や程度、個人の生活環境や社会復帰の目標に応じて、科学的根拠に基づいたリハビリテーションを提供しています。患者さんが日常生活に戻るためのサポートだけでなく、より豊かな人生を送れるよう全力でサポートいたします。

相談窓口

正面玄関入った最初の窓口に「患者相談窓口」があります。ここでは、患者さんやご家族が抱える不安や疑問を解消するために、専門のスタッフが1人ひとりの患者さんの状況に合わせたきめ細やかなサポートを提供しています。

- 介護保険・身体障がい者手帳等の福祉制度
- 医療費・生活の悩み
- 退院後利用できる病院・施設等の情報
- 医療・看護・介護に関すること
- 医療安全に関すること
- 認知症に関する相談
- 入院相談・病院見学
- 個人情報に関すること など

スタッフが連携して、患者さんが病院内外で直面する様々な課題に対して、最適な解決策を見つけるお手伝いをいたしますので、どんな小さな疑問や悩みでも、お気軽に相談窓口までお越しください。

入口にキレイなお花が咲いているわ〜♪



11項目の評価をもとに身体の状態が分かるチェックシートを作成します



- 健康チェックをします
- ① 血液検査
- ② 胸部X線検査
- ③ 心電図検査
- 運動能力をみます
- ④ フレイルチェック（握力・歩行速度）
- 日常生活の能力をみます（機能的自立度評価）
- ⑤ 日常生活行動
- 飲み込みの力をみます
- ⑥ 嚥下評価
- 栄養状態を評価します
- ⑦ 栄養評価
- お薬の内容や管理能力を確認します
- ⑧ お薬チェック
- お口の環境をみます
- ⑨ 口腔アセスメント
- 皮膚の状態をみます
- ⑩ 皮膚・褥瘡の確認
- 転倒転落のリスクを確認
- ⑪ 転倒転落スコア

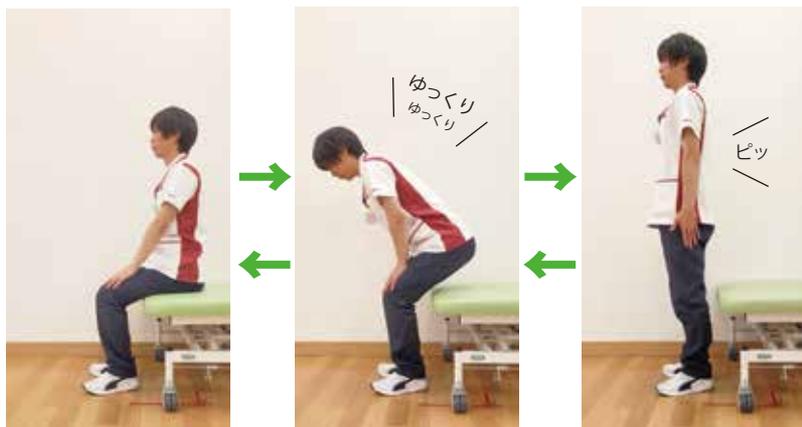
季節の花が咲いています

白十字リハビリテーション病院入口付近に花壇があります。季節の花々が色とりどり咲いています。病院長をはじめ、花が好きなスタッフが手入れをしています。患者さんにもお花が好きな方がいて、スタッフと一緒に散歩しながら見に行くこともあるんですよ♪



足腰の健康習慣！「ピツ」と立って「スツ」と座る起立着座運動

足腰の健康維持に役立つ運動として、起立着座運動をご紹介します。この運動は特に高齢者や体力の低下した方の筋力の維持・向上、バランス感覚の改善に繋がります。足腰の健康維持に役立つ運動として、起立着座運動をご紹介します。



毎日続けることで、筋力の維持やバランス感覚の向上が期待できます。ぜひ、日々のルーティンに取り入れて、元気な毎日を過ごしましょう。

運動の手順

椅子に座り、背筋を伸ばして両足を肩幅に開きます。

○ 立ち上がる

ゆっくりと立ち上がります。

最後は「ピツ」と背筋を伸ばすことを意識しましょう。

○ 座る

再びゆっくりと椅子に座ります。

「スツ」とゆっくりと自然に座ることを意識して、動作を繰り返します。

この動作を10回繰り返すことを目標にしましょう。呼吸を止めずに、自然に行うことがポイントです。



社会医療法人財団 白十字会

白十字リハビリテーション病院

〒819-8611 福岡県福岡市西区石丸3-3-9

TEL:092-891-2611 (代表) / FAX:092-891-2633 (代表)

<https://www.fukuoka.hakujujikai.or.jp/reha/>



Instagram: @HAKUJU_REHA
Instagramを始めています！

無料送迎バスをご利用ください

姪浜駅発着・橋本駅発着・白十字病院～白十字リハビリテーション病院間を運行しています。ぜひ、ご利用ください。

【運行日】月～金曜日

※交通・天候などの状況により、運休や遅れる場合がございます

バスの時刻表は
ホームページを
ご参照ください



白十字リハビリテーション病院が広報紙を作りました！

その名も・・・

「はくりハ」



地域の皆さま、患者さん、
職員の皆さんに愛される広報紙を目指します。

広報紙をきっかけに、より多くの方に白十字リハビリテーション病院を知っていただけるよう活動して参ります。

祈念すべき第1号では、病院長をはじめ、各部の代表の方にメッセージをいただきました。

特集は「先端リハビリテーション」です。

ぜひ、手に取ってご覧ください。

御礼

広報誌発行にあたり、快く原稿を書いてくださったり、撮影や校正にごきょう