

# リハビリ通信

第 28 号

令和 8 年 3 月 1 日

リハビリ通信担当者発行

## 1. 科内勉強会・新人症例発表会

当院リハビリテーション科では、スタッフの研鑽を目的に勉強会を定期的に行っています。今回は心臓リハビリテーションに関する勉強会を開催いたしました。

心臓リハビリテーションは心臓の病気をお持ちの方が安心して日常生活を送れるよう、運動療法や生活指導を通じてサポートする大切な取り組みです。今回の勉強会では、安全に運動を行うためのポイントや体調管理の方法などについて改めて学びました。



また、新人教育の一環として2月に症例発表会を行いました。9月に続く2回目の発表となり、今回はパワーポイントを用いて発表を行いました。

介入に対する考えや取り組みを先輩方に伝え、質疑応答にも的確に対応する姿から、この1年間の成長を感じることができました。

また、症例発表は先輩スタッフにとってもいい刺激となり、学びを深める機会となりました。



当院では地域の皆様が安心してリハビリテーションを受けていただけるよう、スタッフ一同、日々知識と技術の向上につとめております。今後も地域医療の一翼を担えるよう取り組んでまいります。

## 2. 国立病院総合医学会 in 金沢

令和7年11月7日・8日に石川県金沢市で国立病院総合医学会が開催され、当科からは安西運動療法主任がポスター発表を行いました。

演題：

当院リハビリテーション科の業務改善ワーキンググループの  
取り組み ～間接業務の見直しと効率化に着眼して～

リハビリテーション科における業務内容の改善に向けた取り組みについて発表し、多くの参加者より意見交換や情報共有を行うことができました。

当学会では全国の国立病院等から参加があり、臨床における研究や症例についての発表から人材育成・マネジメント等についての取り組みなど、多岐にわたるジャンルでの演題発表があります。また、全国の国立病院機構の職員が集う日本最大規模の学術集会であり、全国の仲間と情報共有を直接行うことができる貴重な機会となっています。引き続き、当科からも積極的に参加していきたいと思えます。



### 3. リハビリテーション室からの風景



病院北側の紅葉



雪をかぶった高原山

寒い日が続き、なかなか外に出て運動をすることができないことが多いかもしれません。しかし、日常普段行っていることも実は運動になっていることもあります。例えば、掃除機かけや台所仕事は1時間ほどの散歩と同程度、屋内のモップがけや風呂掃除は1時間強のウォーキングと同程度の運動強度とされています。詳しくは厚生労働省などで挙げられている「生活活動のメッツ表」を参照してみてください。

運動不足になりがちな季節ですが、生活活動と組み合わせて無理なく運動習慣を作っていきましょう。