



Instagram  
新宇都宮リハビリテーション病院  
公式Instagramでも、  
病院情報や行事予定など紹介しています♪

フォロー  
お願いします。

一般社団法人 巨樹の会 新宇都宮リハビリテーション病院

# 新宇都宮

Shin-Utsunomiya Rehabilitation Hospital PR Magazine

# タイムズ



2025  
Vol.10

## CONTENTS

- |   |                                      |   |                       |
|---|--------------------------------------|---|-----------------------|
| 2 | ・健康教室                                | 6 | ・健康体操（腕横骨節編）          |
| 3 | ・身体拘束勉強会<br>・献血                      | 7 | ・実績DATA<br>・むすびプロジェクト |
| 4 | ・病棟での過ごし方<br>・屋上リハガーデンの<br>野菜達～成長記録～ | 8 | ・Instagram<br>・交通のご案内 |
| 5 | ・新宇都宮リハ病院<br>スタッフご当地自慢               |   |                       |



交通の  
ご案内

**【お車でのご来院】**

- ・東北自動車道 宇都宮ICより約40分
- ・東北自動車道 鹿沼ICより約30分
- ・北関東自動車道 宇都宮上三川ICより約20分
- ・JR宇都宮駅東口より鬼怒通りを進み約6分

**【公共交通機関でのご来院】**

- ・LRT  
「JR宇都宮駅東口」停留場より約5分  
最寄停留場名  
「陽東3丁目（新宇都宮リハビリテーション病院前）」より徒歩3分

カマチグループ 一般社団法人 巨樹の会  
**新宇都宮リハビリテーション病院**  
〒321-0941  
栃木県宇都宮市東今泉2丁目5番31号  
TEL 028-666-4880  
FAX 028-666-4887





# 健康教室



令和7年6月3日健康教室を実施しました。

今回のテーマは、「変形性膝関節症～病態と運動療法～」です。膝関節の解剖学、変形性膝関節症の病態や予防方法について講義させていただき、日常生活動作の見直し・自宅でできる運動療法を行いました。気軽に行える内容なので、ぜひ自宅でも実践していただきたいと思います。

講義後のアンケートでは、たくさんのご意見をいただき、このような場を設けることができ、とても嬉しく思います。参加者の悩みや、聞きたい内容を参考にさせていただき、今後の健康教室へ活かしていきたいと思います。たくさんのご参加ありがとうございました。

リハビリテーション課 衛藤

## 自宅で出来る運動療法

膝関節症に対する運動療法

- 1 低強度の有酸素運動
- 2 正しい筋力トレーニング
- 3 効果的なストレッチと柔軟体操

重要!

避けた方がよい運動

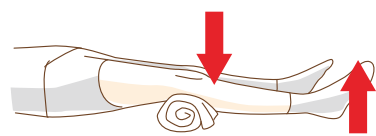
高負荷な運動：膝関節に過度な負担をかける運動  
衝撃を伴う運動：急激な動きや衝撃を伴う運動  
長時間の継続運動：膝に負担がかかり続ける運動

### 運動療法

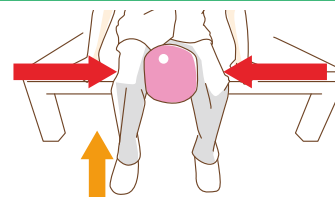
#### 1 筋力トレーニング



- 下肢伸展挙上運動(SLR)  
つま先を天井に向け、膝を伸ばしたまま足を持ち上げます。  
左右 10回ずつ。

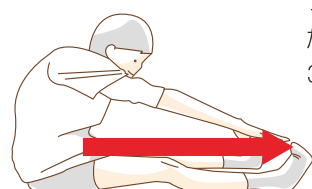


- パテラセッティング  
膝の下にバスタオルを置き、  
①踵を持ち上げる。②バスタオルを押しつぶす。  
①左右10回 ②10秒10回



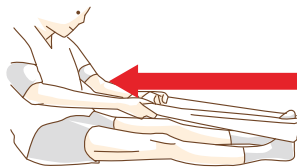
- 内転筋群強化  
椅子に座り、ボールを両膝に挟む。  
①ボールを潰すように力を入れ5秒間キープしたら力を抜く。  
②10秒×2～3セット行う。

#### 2 ストレッチ・柔軟体操



- ハムストリングス ストレッチ  
つま先を天井に向け、膝を伸ばした状態で前屈をしていきます。  
30秒。

- 下腿三頭筋 ストレッチ  
①つま先を天井に向け、膝を伸ばした状態で足の裏にセットしたゴムチューブを矢印の方向にゆっくりと引っ張る。  
②10秒×2～3セット行う。



#### 3 有酸素運動

ウォーキング、水中ウォーキング、エアロバイク等

# 身体拘束勉強会



令和7年5月22日、全職員を対象に身体拘束最小化に向けての院内研修を実施しました。身体拘束は多くの弊害をもたらすと考えられ、また令和6年6月より診療報酬改定に伴い身体拘束を最少化する取り組みが強化されました。当院でも昨年から身体拘束最少化委員会を立ち上げ、身体拘束最小化に取り組んでいます。院内研修では、グループワークでの事例検討を行いました。身体拘束に対する意識が変わり、考えるきっかけになったと思います。今後も患者さんの尊厳を守り、安心安全な入院生活が送れるよう取り組んでいきます。

看護部 人見

# 献血



令和7年4月18日献血バスにきていただきました。  
たくさんの職員にご協力いただきました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

献血は身近にできるボランティアです

病気や怪我で輸血を必要とする人の命を救うためにぜひ、献血にご協力ください。





## 病棟での過ごし方

### カレンダー作成

患者さんが入院生活を少しでも充実していただきたり、前向きな気持ちで過ごせるように、患者さんとスタッフが一緒に取り組める活動として、毎月病棟の食堂（デイルーム）にカレンダーを作成して掲示したり、ナースステーションのカウンターに季節の飾り物を作成し展示しています。

カレンダー作成では、ぬり絵を塗ったり、折り紙を折ったり、特技や趣味だった技術を披露してくれる患者さんや、楽しそうに参加してくれる患者さんもいらっしゃいます。

今後も、患者さん一人ひとりに寄り添い、思いやりと工夫を重ねてまいります。



### 患者さんによる演奏会



長期入院という環境の中では身体機能の回復だけでなく日々の過ごし方や気持ちの持ち方も大切なリハビリの一部になります。趣味の「篠笛」の練習をリハビリの一環として取り入れていました。呼吸を整える身体的なリハビリだけでなく気分転換や集中力・心の安定といった心のリハビリです。心地よい音色は患者さんやスタッフにも穏やかな風が吹き抜けます。

退院前に日々の練習の成果を披露していただく機会を設け多くの方に癒しと大きな勇気を与えていました。

6階

## 屋上リハガーデンの野菜達

成長記録



患者さんと水やり・草むしり・収穫を行いました。

今年は日差しが強い影響もあり不作が目立ち、唯一収穫できたさやえんどうは時期が過ぎてしまい太くなってしまいました。また、このような気候により、農家の皆様も頭を抱えているそうです。

ちなみに、夏野菜にはきゅうり・かぼちゃ・なす・とうもろこし・オクラ・トマトがあります。ぜひ、家庭菜園で栽培してみたいはいかがでしょうか？



栃木では、ツツジは4月～5月にかけて見頃になります。当院でも、たくさんのツツジの花が咲き誇り、患者さんに楽しんでいただきました。



看護部  
伊東  
出身地：栃木

栃木県は今年もいちごの販売額が31年連続、日本一だったそうです。すごいですね。

自然豊かな栃木には、日本百名山が4つあります。那須岳、男体山、日光白根山、皇海山です。その山々の麓にはたくさんのお湯があり、那須湯元はPH2.2の強酸性の湯が、日光湯元は全国4番目に硫黄濃度が高く、メタケイ酸も多く含まれる温泉が湧出しています。効能としては疲労回復、美肌効果等が期待できます。登山が趣味の私は、毎日その山々を見ながら暮らせる事を幸せに思います。

どこの県にもお国自慢があるように、栃木県にもたくさんの魅力がある事を再認識しました。

新宇都宮リハ病院スタッフ  
ご当地自慢



長崎

栃木

福島

リハビリテーション課  
元山  
出身地：長崎

僕の地元は長崎県佐世保市です。

佐世保は、自然豊かな港町で、九十九島というたくさんの小さな島々が広がる景色がとても綺麗です。また、海軍基地の影響から、アメリカの文化が根付いていて、佐世保バーガーなどのご当地グルメも有名です。ハウステンボスもあり、季節ごとにイベントやライトアップがあり、観光にぴったりだと思います。温かくて落ち着いた街なので機会があれば是非訪れてください。

リハビリテーション課  
飯田  
出身地：福島

今回は自分の出身地の喜多方ラーメンについて紹介します。

特徴として麺は平打ち熟成水麺の幅が4mm程度ある太麺のちぢれ麺です。

スープは基本、醤油味に豚骨と煮干しを加えたスープが一般的でとてもおいしいです。

僕のおすすめは坂内食堂というお店ですので、福島へ行った際はぜひ足を運んでみてください。

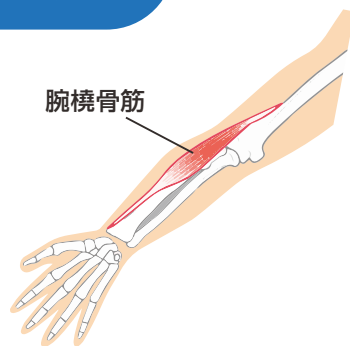


## 健康体操 わん とう こつ きん 腕橈骨筋編

高齢者のための腕橈骨筋の筋トレは日常的な動きや握力維持に役立ちます。日常生活の動作ではコップを持ち上げる、お茶を注ぐ、椅子や机を持ち上げるなどの動作に役立つ筋肉です。

例えば、コップを両手で添えて、慎重に持ち上げて飲む方を見かけますよね。これは腕橈骨筋の筋力低下によるものといわれています。

今回はお家で簡単にできる腕橈骨筋の筋トレを紹介いたしますので、ぜひ実践してみてください。



**1** セラバンドを使い、親指を上に向けて肘をゆっくりと曲げ伸ばししましょう。



**2** セラバンドが無い場合でもペットボトルで簡単に出来ます。肘を90度に曲げた状態からゆっくりと肘を曲げ伸ばししましょう。



### 注意事項

関節への負担を考慮し、ダンベルのような重い物は使用しないようにしましょう！  
肘や肩が痛む場合は無理せず中止しましょう。

## 新宇都宮リハビリテーション病院 実績DATA

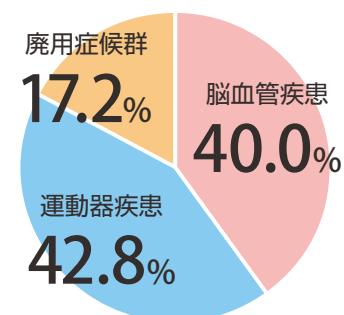
令和6年度の実績をご紹介します。  
(令和6年4月1日～令和7年3月31日)



患者受入総数

**1,191名**

疾病別内訳



在宅復帰率

**92.2%**

全国平均79.1%

入院患者さんの平均年齢

**74.9歳**

全国平均76.9歳

紹介から入院までの日数

**9.3日**

全国平均12.4日

患者満足度

評価点 **89.8/100点**



## むすびプロジェクト



「むすびプロジェクト」は当グループのリハビリ病院を退院された患者様が、その人らしく生きいきと生活していただけるよう、支援するための取り組みです。  
今回はその取り組みのひとつをご紹介します。

### 第4回 むすびプロジェクト研修会

看護師が同行する家屋調査から退院後の生活支援を考える

2025年2月に第4回むすびプロジェクト研修会が行われました。原宿リハビリテーション病院の回復期リハビリテーション看護師 小林副師長が『看護師が同行する家屋調査から退院後の生活支援を考える』をテーマにした講演に総勢1000名のグループ病院職員が参加しました。私たちは、実際の家屋調査の事例を通じて、看護師が積極的に関わることで、より良い生活支援ができることを改めて実感しました。退院後も安心して暮らしていただくためには、お一人おひとりの生活環境に合わせたサポートが大切です。

家屋調査で得られた情報をもとに、安全で快適に過ごせる環境を整えるお手伝いをするので、患者さんやご家族の不安を少しでも和らげられればと思っています。

むすびプロジェクトでは、これからもこうした取り組みを大切にしながら、皆さんの暮らしに寄り添った支援を続けてまいります。

