

きんもくせい

やさしい香りのように、広がる安心と医療の輪

特集▶▶▶ リハビリテーション室

新しい挑戦 ～スポーツ障害予防教室の開始～

病院だより
令和7年10月号

vol.
148



肘・肩の動きの確認をする理学療法士

市民公開講座のお知らせ



Topics

11/30(日) 第3回しずおか口腔ケアフォーラム市民公開講座を開催します

テーマ:生涯現役を目指す口腔リテラシーとは

～アクティブに活躍するシニアのための今から始めるフレイル予防～

特集

リハビリテーション室



新しい挑戦

スポーツ障害予防教室の開始

リハビリテーション室

室長 服部賢哉

理学療法士 加藤 匠

●リハビリテーションとは

リハビリテーションとは、病気やケガ、障害などによって心身の機能や能力が低下した人が、できるだけ日常生活や社会生活を自立して送ることができるよう、身体的・精神的な回復や適応を促すための総合的な支援や訓練のことを指します。

●当院のリハビリテーション室について

当院のリハビリテーション室では、急性期病院として発症・受傷後間もない時期からの早期介入を心がけています。急性期は症状が変化しやすく、早くからリハビリを始めることが、その後の回復や生活の質に大きく影響すると言われています。その担当分野は「運動器疾患」「脳血管疾患」「心大血管疾患」「呼吸器疾患」さらに「女性疾患」や「小児疾患」など多岐にわたっています。また、近年は発症・受傷後のリハビリだけではなく、ケガや病気を未然に防ぐ予防的観点も重要とされています。今回はその中から、令和7年度から新たに開始している「スポーツ障害予防教室」についてご紹介いたします。

●野球の障害予防教室の開始

当院では、『地域の方が安心してスポーツに取り組めるようにすること』を目的に、今年度から「スポーツ障害予防教室」を開始しました。障害予防とはわかりやすく言うと、ケガの予防のことです。現在は主に「野球」の障害予防を中心に、中学生・高校生を対象とした障害予防教室を毎月開催しています。野球は、投球動作を繰り返すことで肩や肘に大きな負担がかかります。成長期の骨や関節はまだ発達途上であり、無理な練習や誤った体の使い方によってケガを抱えてしまうことも少なくありません。実際に全国の調査でも、中学生・高校生の野球選手の多くが一度は肩や肘に痛みを経験していると報告されています。こうした障害の多くは「予防」や「早期発見」によって防ぐことができます。

●当院のスポーツ障害予防教室の内容

当院のスポーツ障害予防教室では、理学療法士が中心となり、次の4つの内容を行います。

①肩・肘の障害チェック

専門的な評価をもとに、投球に必要な

な可動域や動きの質を確認します。投球障害の初期兆候は痛みだけではなく、可動域制限や動作のクセとして現れることもあるため、早期に気づくことが重要です。

②股関節の可動域チェック

投球動作は肩や肘だけでなく、股関節や体幹の動きが大きく影響します。股関節に硬さがあると、上半身への負担が増し、結果的に肩肘のケガにつながる可能性があります。柔軟性や動作の連動性を確認し、改善のためのアドバイスを行います。

③上半身の可動域チェック

肩肘の可動域や肩甲骨の可動域を確認します。肩甲骨の可動性が低下している事で、肩肘のケガにつながる可能性があります。柔軟性だけでなく自分の力で肩甲骨を十分に可動できることが重要となります。

④RAPSDOによる球質評価

投球解析機器RAPSDOを用いて、投球の回転数・回転軸・球速などを測定します。自分の投球の特徴と上半身・下半身の柔軟性との関係性を知ること、無理のないフォーム作りや効率的な投球につなげることができま



③上半身の可動域チェックの様子



②股関節の可動域チェックの様子



①肩・肘の障害チェックの様子

す。技術的な上達だけでなく、障害予防の観点からも大変有効なツールです。

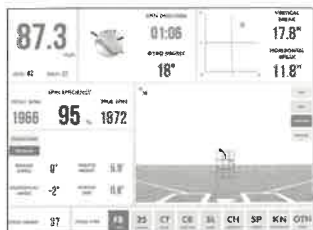


④RAPSDOによる球質評価の様子

*RAPSDO: 投球や打撃の動きをセンサーで計測し、スピードや回転などを数値化して見える化する最新の測定機器です。



▲RAPSDO (測定機器)



▲RAPSDOによる測定結果の例

これらのチェックを通じて、自分の体の状態を客観的に知り、将来にわたって野球を長く続けていくためのヒントをお伝えします。

●スポーツを安心して楽しみたい皆さまへ

当院で行っている障害予防教室は、「最近少し肩や肘が気になる」「ケガをしてから復帰したけれど不安がある」「正しい体の使い方を知りたい」などの思いをお持ちの選手や保護者の方に、ぜひご参加いただきたい内容です。ケガを治すことはもちろん大切ですが、それ以上に「ケガをしないための取り組み」が重要だと考えています。地域の子どもたちが安心して練習に打ち込み、思いきり野球を楽しめるよう、医療とスポーツの両面からサポートしていきます。

※出典

(一) Shoulder and elbow pain in junior high school baseball players: Results of a nationwide survey
Kenji Takagishi
(二) Youth baseball players with elbow and shoulder pain have both low back and knee pain: a cross-sectional study
Takuya Sekiguchi

障害予防教室の詳細や申込みについては、当院ホームページを「ご確認ください。」



看護部通信

健康生活や病気からの回復をサポート!! ～リハビリテーション科看護師の役割について～

リハビリテーション科は、身体だけでなく、生活の質を良くし、よりよく生きるための歩く・食べる・話すなどを手助けする診療科です。病気や手術、年齢を重ねることにより、日常生活でできなくなってしまったことを取り戻し、生活や人生の楽しみを、回復するための援助を行っています。

当科は心臓リハビリテーション外来や、脳卒中後の自動車運転再開のための評価外来、装具外来、リンパ浮腫治療外来、痙攣や顔の麻痺に対するボツリヌス治療外来、嚥下外来など多くの専門外来があります。

リハビリテーション科の看護師は、心臓や脳神経などの疾患をもつ患者さまの診療の補助を行っています。また医師と患者さまとで決めた治療方針に沿った、安心で安全な訓練ができるようにサポートをしています。そのために、普段から患者さまとのコミュニケーションを大切に、訓練の前には体調確認と声かけを行っています。患者さまが私たちに声を掛けやすい環境づくりをして、日々の身体や心理面のちょっとした変化にも気がつけるように心がけています。医師、看護師、リハビリテーションスタッフとで情報共有を行い、連携を図ること、訓練に対する意識づけや意欲向上につなげています。

患者さまが回復していく姿や、リハビリテーション治療が終了し、笑顔で帰宅される様子を見ると、私たちもやりがいを感じます。

今後も、地域の皆さまに寄り添った看護の提供ができるよう努めてまいります。生活でのお困り事がございましたら、お気軽にお声かけください。

リハビリテーション科外来看護師 村松・栗下



第3回しずおか口腔ケアフォーラム 市民公開講座

日時 令和7年11月30日(日) 午後1時～午後3時30分

会場 3階大会議室(掛川市菖蒲ヶ池1-1)

テーマ 生涯現役を目指す口腔リテラシーとは
～アクティブに活躍するシニアのための今から始めるフレイル予防～

- 内容
- ・「放っておくとキケン! 放置することによって失われる食べるチカラ
～親知らず、インプラントから口腔がんまで～」
講師: 夫才成 医師(歯科口腔外科)
 - ・「口とカラダの深い関係 ～がん、糖尿病、認知症、心筋梗塞など～」
講師: 荻須 宏太 医師(歯科口腔外科)
 - ・「アゴが腐る」薬剤関連顎骨壊死を知っていますか?
～その恐ろしさと今からできる予防法～」
講師: 太田 優也 医師(歯科口腔外科)
 - ・「オーラルフレイルと栄養の話
～よく噛んでおいしく食べる! それが生涯現役のチカラ～」
講師: 天野 香世子 管理栄養士
 - ・「生涯現役を目指す姿勢と筋トレ
～これができれば大丈夫! 自宅でできる筋力診断と“貯筋”～」
講師: 加藤 匠 理学療法士

定員 120人(先着順)

申込み 令和7年9月16日(火)～11月28日(金)午後5時まで
申込みフォームまたは電話にて
経営戦略室 電話0537-21-5555(代表)
午前8時15分～午後5時(土日祝日除く)

詳細はこちら



参加費
無料
どなたでも



中東遠総合医療センター

リクルートサイト

当院の採用情報を発信中!

- ・研修医ブログ
- ・看護部ブログ

積極的に更新しています。

リクルートサイトは
こちらから



各SNSで Follow Me

情報発信しています!



公式 LINE



Instagram



CHUTOU GENERAL MEDICAL CENTER



上の QR コードをカメラで読み込んで
友だち登録・フォローをお願いします♪

がんサロン「めくもり」

イベントのご案内

参加費
無料

日時 令和7年11月15日(土) 午前10時～正午

会場 月見の里学遊館・集会室A
(袋井市上山梨4-3-7)

内容 「オリジナルクリスマスカード」をつくろう
※今回は磐田市立総合病院との共同開催です。

持ち物 のり・はさみ・シール等使用したいもの

対象者 がん患者さま・ご家族・パートナー

申込み 申込みフォームまたは電話

問合せ先 がん相談支援センター
0537-28-8159(直通)
※平日午前8時15分～午後4時

詳細はこちら



2025

8月

診療実績

1日あたりの患者数

入院	394人
外来	1,172人
紹介率	84.8%
逆紹介率	105.9%
病床利用率	78.7%
平均在院日数	8.4日
手術件数	544件
救命救急センター受診者数	1,701人
救急搬送件数	621件



外来担当医表こちらから▶

