

理学療法士おすすめ

エクササイズ

椅子に座ったままできる 腰痛予防体操

自宅でも簡単にできる腰痛予防の運動です。痛みのない範囲で、ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。



胸椎ストレッチ

- 1 肩甲骨の下あたりを背もたれに当てます。
- 2 両手で後頭部を支えます。
- 3 お腹を軽くへこませ、腰が反らないようにします。
- 4 息を吐きながら、胸を開くようにゆっくり上半身を反らせます。



体幹トレーニング

- 1 椅子に浅く座り、骨盤を少し前へ傾けます。
- 2 右手と左足（または左手と右足）を遠くへ伸ばします。
- 3 体が左右に傾かないよう姿勢を保ちます。
- 4 左右交互に繰り返しましょう。

防災委員会の活動



当委員会は、地震・火災・風水害・大規模停電・大きな感染症の流行などの非常事態に備え、災害時に患者及び職員の安全を確保し、病院の機能を維持して地域医療を提供できるよう取り組んでいます。

具体的には防災マニュアルや事業継続計画・災害時の指揮命令系統の整備、火災や地震発生時の消火・避難訓練や安否確認訓練、医薬品や医療資器材・食糧・水・燃料などの備蓄計画、防災意識を高めるための職員教育などを行っています。

SORABITOを知る！

Vol.

Relay Interview 10

リレーインタビュー

薬剤部

島崎 梓

週末リゾート～興居島～

松山市からフェリーで約10分と気軽に訪れることができる興居島は、日常を少し離れて心身をリフレッシュできる、とっておきの場所です。

穏やかな瀬戸内海と青々とした山の景色を楽しみながらのサイクリング。その後の絶品「ひじき天うどん」と、おいしいコーヒーでひと息つくのが私のお気に入りのコースです。島全体がのんびりとした空気に包まれており、交通量も少ないため、子供連れでも安心して過ごせます。

レンタサイクルも完備されているので、今度の週末はご家族で出かけてみませんか？

NEXT! 次号 Vol.11は… 医局のSORABITOへ！

私たちは、地域の皆さまに親しまれ、信頼され、満足される病院を目指します

おおぞら病院 広報誌「そら」

SORA

そら

理学療法士おすすめ
エクササイズ

椅子に座ったまま！

腰痛予防 体操

Vol. 42

2026.09

TAKE FREE

「特集」一般病棟・地域包括ケア病棟の取り組み

“01 笑顔あふれる
リハレク活動”

“02 専門性向上と
自己研鑽のための
取り組み”

MESSAGE

pickup news

防災委員会の活動

リレーインタビュー 島崎 梓

週末リゾート～興居島～

月日の経つのは早いもので、吉田病院から「おおぞら病院」と名称を変え、六軒家町に新築移転してから、もう12年が経ちました。その間、吉田直彦院長を先頭に、大勢の職員の皆さんが「ともに生きる」「患者さん中心の医療」を目標に日々努力され、ここまで来られました。

2017年、日本医療機能評価機構による病院機能評価を受けることに致しました。この機能評価を受ける準備として、医局・看護部・事務部などの病院の全部署の職員が連携し、話し合い、勉強を重ねて認定を受けることができました。大変意義のある作業だったと思います。そしてこの機能評価の指摘事項を1つ1つ改善してゆくことが、医療の質の向上に繋がると考えます。

私の友人の東京大学心臓血管外科名誉教授、高本眞一先生は、手術の前に必ず患者さんに「頑張ります」と声をかけておられました。「頑張ります」でもなく「頑張ってください」でもない、一緒に「頑張ります」という先生の言葉は、患者さんの不安を取り除き、勇気づける最高の励ましの一言だと思います。医療者の発する一言は、患者さんを力づけ、元気にする大きな力です。言葉の持つ力の重みを普段から意識しておきたいと思います。

最後になりましたが、いつも「笑顔で挨拶」を心掛け、力を合わせて、患者さんに信頼され、満足される病院を目指したいと思います。



おおぞら病院
名誉院長
山下 治彦

医療法人同仁会
おおぞら病院
OOZORA HOSPITAL



〒791-8555 愛媛県松山市六軒家町4-20 FAX 089-989-6619

TEL 089-989-6620 (代表) 平日 9:00～17:00 (休診日を除く)

JR	JR松山駅より タクシー約3分 または伊予鉄市内電車に乗換
伊予鉄電車	伊予鉄市内電車・城北線 萱町六丁目駅 下車 徒歩約5分 伊予鉄郊外電車・高浜線 古町駅 下車 徒歩約10分
バス	勝岡・運転免許センター線 北宮西町バス停 徒歩約3分



笑顔あふれるレクリエーション活動

一般・地域包括ケア病棟では、患者さんが主体的に参加し、交流を深めながら楽しい時間を過ごせるよう、看護師による「デイレク」とリハスタッフによる「リハレク」を行っています！



デイケア+レクリエーション=デイレリ

身体を動かす楽しさを、みんなで共有。

開院時より取り組んでいる、入院デイケアとレクリエーションを合わせたものを「デイレク」と称し、リハビリ以外でも運動できるよう毎日起立訓練やリズム体操を行っています。今後も皆さまと一緒に楽しく身体を動かせるよう取り組んでいきます。



リハレクとは？

リハビリ+レクリエーションのことで、身体機能の改善、脳機能の活性化、コミュニケーションの促進が期待できます。内容はTikTokなどのSNSも参考にしながらみんなで考えています。身体をしっかり動かす活動量の多い内容や認知機能の活性化を図る内容など様々です。また夏祭りや福笑いなどの年中行事も取り入れています。リハレクチームが中心となって準備をしますが、今後は患者さんにも物品作りを手伝ってもらえるよう検討中です。

うちわで風船ばたばた



チーム競技なのがいいと思います。他の患者さんとも話もできて楽しかったです。

子どものころに戻ったみたいで楽しく参加できました。

退院したら自分が働く施設でも取り入れてみたいと思いました。



ヨーヨー釣りで夏祭り気分！

スタッフ総出でレクリエーションの準備をしています！

たくさんの患者さんに参加してもらえるよう業務やスケジューリングも工夫しています。

患者さんの一日も早い回復と笑顔のために頑張っています

必要な物品を手作りしています！



TOPICS 学会発表

「一般病棟におけるリハレクによる離床に向けた取り組み」について、リハビリテーション・ケア合同研究大会 高知2026で学会発表予定です！



専門性向上と自己研鑽のために

患者さんに安心してより良い医療を受けていただけるよう、当院では医師・看護師・リハビリスタッフ・管理栄養士など、多職種がチームとなって院内研修や学会、研修会に参加しています。新しい知識を学び、その成果を日々の診療やリハビリテーションに活かし、より質の高い医療に努めています。

院内研修 In hospital training



腰痛予防教室



吸引研修



切断に対処するソフトドレッシングの練習

学会発表・参加 Academic conference

広島

第27回
言語聴覚学会
(2026年6月26日～27日)



岡山

第11回
日本呼吸ケアリハビリテーション学会
中国四国支部学術研修大会
(2026年5月25日)



愛媛

第60回
中国四国リハビリテーション医学研究大会
(2026年7月12日)



理学療法士発表

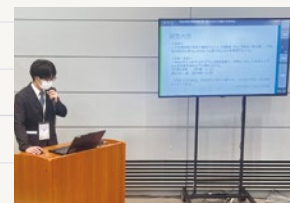
集合写真

作業療法士発表

学会参加レポート

大阪

第69回
日本糖尿病学会
年次学術集会
(2026年5月21日～23日)



はじめて学会発表を経験し自身の発表に対する意見交換をしたり、他の発表を聴講したことで新しい知見を得ることができました。この経験を今後の臨床や研究に活かせるよう頑張ります。

理学療法士 / 都築一磨

愛媛

第60回
中国四国リハビリテーション
医学研究会



はじめて演者として学会に参加し、多くの学びと貴重な経験を得ることができました。自身の成長と課題を実感するとともに、他施設の方と交流することでとても刺激を受けました。

言語聴覚士 / 村上結子

市民公開講座のお知らせ

申し込み・予約不要

参加無料

テーマ 認知症 令和8年10月3日(土) 13:00～14:00 おおぞら病院 2階研修室

1部 脳も体も元気に！認知症を正しく知って 今日からできる健康づくり

脳神経外科部長 / 梶原佳則

2部 体を動かして元気に認知症予防運動 「コグニサイズ」

作業療法士 / 玉島・吉川

お問い合わせ先 089-989-6620 おおぞら病院までお気軽にお問い合わせください。

これからも専門職として継続的な自己研鑽を重ね、地域の皆さまに安心していただける医療・看護・リハビリテーションの実践を目指してまいります。