

甲友会ナウ

甲友会の「今」をお届け 地域の皆さまへのお知らせ 広報誌

vol. 72
Feb. 2026
自由に持ちください



日本人に多い？
外反母趾とは



西宮協立脳神経外科病院の足の外科では、スポーツによる捻挫や外反母趾・扁平足など、足のトラブルに関する治療を行います。

だから大切な栄養素

鉄 IRON

だから大切ポイント

- 身体のすみずみに酸素を運ぶ
- 赤血球の主成分ヘモグロビンの材料になる
- 疲れにくくする

こんな方におすすめ！

- 妊婦・授乳婦
- 成長期の子ども
- 貧血ぎみの人

含まれる食品

- 肉類
- 大豆・大豆製品
- 小松菜
- ひじき
- アサリ

鉄の主な役割は血液の赤い色のもとでもあるヘモグロビンの材料になることです。ヘモグロビンは肺から酸素を受け取り、身体のすみずみに酸素を運ぶ大事な役割を担っています。鉄は貧血防止に欠かせない栄養素で、鉄が不足すると身体が酸欠状態になり、顔が青白くなるだけでなく、疲れやすくなったり、頭痛やめまい、息切れ、食欲不振などの症状が起こったりします。

鉄は吸収率の低い栄養素ですが、供給源としてオススメは赤みの肉や魚です。なぜかという、植物性の食品に含まれる鉄よりも吸収がよいからです。一方で、ビタミンCやクエン酸があると吸収率が高まるという性質があります。植物性の食品に含まれる鉄も、レモン汁や酢を使って食べると吸収されやすくなり、効果的でしょう。

西宮協立リハビリテーション病院
栄養科 管理栄養士

Yasuragi private residential home

介護付有料老人ホーム やすらぎ

西宮市津門吳羽町9-10
西宮協立脳神経外科病院の目の前徒歩1分

介護 × リハビリ × 医療

やさらぎで叶える 24時間あんしんの暮らし

豊かな、いきいきとした人生を

お気軽にお問合せください <https://www.nk-hospital.or.jp/yasuragi/>

お問合せ・資料請求はホームページからも

0120-4165-99

社会医療法人 甲友会 ~すべてはみんなの笑顔のために~

<p>西宮協立脳神経外科病院 西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-33-2211</p> <p>西宮協立リハビリテーション病院 西宮市鷺林寺南町 2-13 TEL.0798-75-3000</p> <p>西宮協立訪問看護センター 西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6233</p> <p>西宮協立ケアプランセンター 西宮市今津山中町 6-32 TEL.0798-33-6251</p> <p>西宮協立デイケアセンターほほえみ 西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p>西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ 西宮市津門吳羽町 9-10 TEL.0798-33-3501</p>	<p>西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ 西宮市津門吳羽町 10-13 TEL.0798-36-6780</p> <p>西宮協立在宅栄養ケアセンター 西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080</p> <p>西宮協立認定栄養ケア・ステーション 西宮市今津山中町 11-1 TEL.0798-30-6080</p> <p>介護付有料老人ホームやすらぎ 西宮市津門吳羽町 9-10 ☎0120-4165-99</p> <p>西宮市瓦木在宅療養相談支援センター 西宮市津門吳羽町 8-25-101 TEL.0798-32-5322</p> <p>法人本部 西宮市津門吳羽町 10-13 3F TEL.0798-32-3251</p>
---	--

法人理念

医療と福祉の連携により
質の高いサービスを提供し、
地域の人々の健康で
幸せな暮らしに貢献する。

甲友会ナウ

◎編集・発行：社会医療法人甲友会
〒663-8245 西宮市津門吳羽町 10-13 3F
TEL:0798-32-3200 (法人本部 / 広報担当)

ご意見・ご感想につきましては下記メールアドレスまでご連絡いただくか、
西宮協立脳神経外科病院・西宮協立リハビリテーション病院設置の「声の箱」へご投函ください。

ご意見・ご感想はメールにて koyukai.now@nk-hospital.or.jp

ホームページ更新中!
スマートフォンからも
ご覧いただけます。

<https://www.nk-hospital.or.jp/>

2040年代に向けての医療・介護

社会医療法人甲友会は、1988年4月1日に開設以来、今年で38年となります。開設当初は西宮協立脳神経外科病院を開院し、脳神経外科、整形外科、内科を中心に西宮市の急性期医療・救急医療を担って参りました。多くの脳卒中や外傷などの患者さんを治療していく中で、後遺症のある方にもリハビリテーションを提供しており、2002年4月には西宮協立リハビリテーション病院を開院しました。この2つの病院を運営すると共に通所・訪問サービス(看護・リハビリ)、老人ホームなどの生活期を支える施設・事業所を開設し、地域の皆さまの需要にお応えすべく努めて参りました。また、高齢者の健康や自立の基礎である食の大切さを重視し、栄養ケア・ステーションも併設しております。

これからの阪神地域、 西宮市の医療・介護・福祉

昨年2025年は団塊の世代の約600万人が75歳以上の後期高齢者となった年でした。国は2040年に向けた地域の医療・介護・福祉の計画を議論しています。2025年の日本の65歳以上の高齢者は全人口の約29.4%で、2040年には約35%になると推定されています。

す。特に85歳以上高齢者が増加し、その6割以上が介護や支援、見守りが必要と考えられています。

一方、当法人が所在する西宮市や阪神間では2025年の高齢者は約25%で、日本の平均より4%ほど低いため、2040年以降2050年にかけて高齢者がより増加すると予測されています。この状況の下、高齢者の医療・介護をどう支えていくかを考えることは喫緊の課題です。特に高齢者の医療・介護を支える人材の確保なくしては解決することはできません。

これからの甲友会

社会医療法人甲友会は38年間の実績と経験を踏まえ、地域の急性期・救急医療や高齢者医療に今まで以上に取り組んでいくため、優秀な人材確保と質の高い医療を提供していく所存であります。また、急性期の治療後のリハビリテーションも社会復帰や自立のためには必須であり、さらなる充実を図ります。そして医療の最終目的である自宅復帰を可能な限り支えていくことが大切であると考えております。

これからも地域の皆さま、甲友会に関わる皆さまのご指導・鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



社会医療法人甲友会 理事長
大村 武久



ウェルウォーク
WW-3000を
導入しました

ウェルウォークとは どんなリハビリ機器？

トヨタ自動車が開発した「ウェルウォークWW-3000」は、下肢(脚)のみなどによって歩くことが難しくなった方向けの歩行練習支援ロボットです。自然な歩き方で、歩数も多く練習が可能となり、患者さんの運動学習を支援する機能を備えています。

最新のウェルウォーク WW-3000は どんな機能を備えている？

この最新のウェルウォークは、臨床現

場での使いやすさが重視されています。これまでのロボット脚装着時間が短縮され、簡単に装着が可能となりました。また、ロボットの設定をサポートするガイド機能が充実したことで、誤った歩き方は自動分析され、改善に向けたパラメータ設定変更の候補が提示されます。より一層、効果的な練習支援を可能とするような設計と言えます。さらに、患者さんのリハビリテーションに対するモチベーションを維持するためのゲーム機能も有しており、楽しく歩行練習を行うことが可能です。

ウェルウォークを担当する 理学療法士の声

ウェルウォークWW-3000は兵庫県内において、当院が初めての導入となりました。この歩行練習支援ロボットが患者さんの歩き方を自動検出してくれることで、我々人間の考えとロボットの分析を合わせながら、問題点を一緒に検討することができます。考えの幅が広がることで、より効果的な歩行の練習支援が行えるようになったのではないかと考えます。



西宮協立リハビリテーション病院

兵庫県内で初の導入 最先端ロボットを活用した リハビリテーション

※2025年11月1日現在

ドクターに 聞いてみよう。

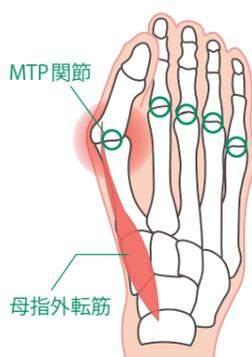


西宮協立脳神経外科病院
整形外科
医師 平井 佳宏

足のお悩み相談室「外反母趾」

日本人に多い外反母趾とは

外反母趾とは、MTP関節で母趾（足の親指）が外反した変形のことです。初期はMTP関節の内側が靴の中で圧迫されて痛みます。10代から変形が起こるタイプと30代後半頃から起こるタイプがあります。有病率は成人の約30%で、男女比1対9と女性に多い病気です。要因としては遺伝、扁平足、関節の柔らかさや、肥満、筋力低下に加え、つま先が狭くヒールが高い靴の長期使用が挙げられます。さまざまな要因がありますが、明確ではありません。ただ、第2趾（足の人差し指）よりも母趾が長い「エジプト型の足」が外反母趾になりやすいとされています。これは日本人に多い足



どのような治療方法があるか

手術を行わない保存療法として、①靴の改善 ②体操（運動）療法 ③器具療法の3つが挙げられます。靴はつま先が広くヒールの低いもの、そして前方に動かないようできるだけ足囲があつたものを選択します。体操療法ではホームマン体操、グーチョキパー体操が一般的ですが、特に母趾外転筋の筋力訓練が近年有効と言われています。器具療法では矯正器具や治療用のインソールが挙げられますが、変形が強い場合は疼痛の原因になることもあります。保存療法で症状が改善しない場合は手術が行われます。変形が重度になる前に手術をする方

が再発は少ないです。手術では、まず変形の原因となっている筋肉や軟部組織のバランスを整え、外反母趾で隆起した骨を切除します。変形が軽度な場合は関節を温存できる（骨切り矯正術）を行うことが多いです。高齢者や変形が重度な方、また活動性が低い方の場合、母趾の運動は制限されるものの再発リスクが少ない（MTP関節の固定術）を行います。



グーチョキパー体操

ホームマン体操

予防と注意点

できるだけヒールの高い靴は履かないこと、足囲の合った靴を履くこと、一日に一度は足のマッサージなどお手入れをすること、グーチョキパー体操などの運動を心掛けてください。足のことで気になることやお困りごとがございましたら、いつでも足の外科専門医にお尋ねください。

おうち時間に
運動をプラス



自宅でできる！ かんたんエクササイズ

西宮協立デイケアセンターほほえみ 介護福祉士

まだまだ寒い日が続いています。手足が冷えると血の巡りが悪くなり、こわばりや疲れの原因となります。

今回は、血行を促し、体を内側から温めることで、冷え予防やリラックス効果が期待できる「手足ぽかぽか体操」をご紹介します。座ったままでもできますので、ぜひ実践してみてください。



手のグーパー

両手を前に伸ばし、手のひらを握る（グー）、開く（パー）を繰り返す。指先までしっかり動かすことを意識する。

効果 血流が良くなり、手先の冷え、こわばりを予防します。



肩回し

両肩に手を乗せ、ひじで大きな円を描くように、ゆっくりと肩を回す。

効果 肩周りの血行を良くし、肩こり予防や姿勢改善につながります。



かかと上げ・つま先上げ

椅子に座って背筋を伸ばす。両足を床につけたまま、かかとを上げて戻す。つま先も同様に上げて戻す。※立位の場合は椅子の背もたれや机に手を添えてください。

効果 足のむくみや冷えの改善、転倒予防につながります。



⚠️ 少しでも痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。体の状態や体調に応じて無理のない範囲で行いましょう。



医師着任 しました



西宮協立脳神経外科病院
脳神経外科

好きな事

毛玉発生機（ネコ）の
メンテナンス、scuba diving

好きな言葉

為せば成る



みなみもと しんや
南本 新也
獨協医科大学 卒

西宮協立脳神経外科病院

認知症講座が盛況のうちに終了しました！

2025年10月29日（水）、西宮協立デイケアセンターほほえみの2階にて開催された西宮協立脳神経外科病院主催の認知症講座に、多くの方にご参加いただきました。『家族や身近な人が認知症になったら…～その人らしい生活を支えるために～』というタイトルで、

認知症看護認定看護師をはじめ多職種からお話しをさせていただきました。講座の後は“認知症カフェ”を開催。認知症に関する悩み事や疑問などを個別にお話しいただける時間を設けさせていただきました。次回開催の際は、あらためて院内掲示のポスターや病院ホームページにてご案内いたします。



西宮協立脳神経外科病院

FreeStyle リブレ（持続型血糖測定器）を使用中の方へ

「FreeStyleリブレ（持続型血糖測定器）」に関する 画像検査・一部の手術時の取り外し方針

- MRI（強磁場）・高周波を使用する手術（内視鏡手術も含む）

➡ リブレを外して検査・手術を実施します

- MRI、手術直前にリブレ取り外しを拒否される場合は、放射線科医師または担当医師から、ご説明させていただきます。
- ご説明後もリブレ取り外しを拒否される場合は、機器の故障や測定値への影響が生じたとしても当院は責任を負わないことを了承される場合に限り、本館MRI装置1.5Tの検査は可能とさせていただきます。
- 検査や手術後にリブレの故障や測定値に影響がでて当院では責任を負いかねます。
- リブレを外して検査や手術を受けられた場合でも、当院では代替えセンサーの処方はできかねますのでご了承ください。

- X線単純撮影・CTなどのX線を使用した検査 ➡ リブレを装着したまま実施します

リブレ装着交換スケジュールにあわせて、検査、内視鏡手術予約のご調整をお願いいたします。手術やご不明な点に関しましては、担当医師にご相談ください。

暮らしの相談室

ケアマネジャーが伝える 高齢者虐待



西宮協立ケアプランセンター
ケアマネジャー

高齢化が進む中、身近な問題となっている高齢者虐待問題。私たちケアマネジャーは、定期的な訪問や他サービス事業所との連携によって虐待のサインを早期に発見できるケースがあります。利用者さまご本人の命の尊厳を守ることはもちろん、介護者の負担軽減の策を考えることもケアマネジャーの役割です。今回は、ケアマネジャーが現場で感じるサインや発見した時の行動についてお話します。



虐待の種類は？

虐待には、殴る、蹴る、つねる、縛る、無理やり食べ物を口の中に入れるといった身体的虐待以外にも、心理的虐待、経済的虐待、介護などの放棄（ネグレクト）、性的虐待があります。意外かもしれませんが、転落防止という名目でベッドを4点柵で囲むこと、オムツを触らないようにつなぎ服を着せることも、身体拘束として虐待に該当します。

ケアマネジャーが気づく虐待のサイン

- ◆ ケアマネジャーが利用者さまと接するなかで、虐待のサインに気づくことがあります。
- ◆ 不自然な傷やあざがあるなど。（身体的虐待）
- ◆ 入浴をしていない、衛生状態が悪いなど。（身体的虐待、ネグレクト）
- ◆ 本人がおびえた表情をしている、介護者へ過度な遠慮をしているなど。（心理的虐待）
- ◆ 生活費を渡さない、使わせない。年金や預貯金を本人に断りなく使用するなど。（経済的虐待）

虐待を発見したら？

私たちケアマネジャーには、「もしかして虐待？」と感じた際に、市町村、地域包括支援センターなどの関係機関へ速やかに報告・連絡する義務があります。



ご本人と介護者、双方の安定が大切

虐待の原因はさまざまですが、介護者の介護ストレスから虐待に発展するケースは多いと感じます。ストレスの大きさに耐えかねた介護者が、手を上げてしまったり暴言を投げつけてしまったりは、在宅医療・介護の現場では決して珍しいことではありません。介護疲れが虐待につながるような、適切な介護サービスの調整で休息をとっていただき、介護負担やストレスが軽減するよう努めています。

ケアマネジャーはご本人と介護者双方の在宅生活の安定を守りたいと考えています。ケアマネジャーが訪問する際は、ぜひいろいろな思いをお話しくください。

