

NEWS LETTER

🎊 新年にあたって 🎊

皆様、新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎えるにあたり、謹んでご挨拶を申し上げます。

当院は、近隣地域の皆様はもとより、診療を希望されるすべての方に対し、可能な限り最良の医療を提供することを使命とし、日々、職員一丸となって診療にあたっております。

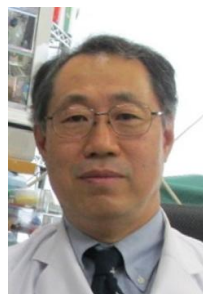
急性外傷への対応から慢性疼痛疾患の治療まで幅広く行うとともに、リハビリテーション部門では常勤スタッフの増員により、運動器疾患のみならず、脳卒中後遺症をはじめとする脳血管疾患など、幅広いリハビリテーションに対応できる体制を整えております。また、介護保険での通所リハ（デイケア）や訪問リハにもさらに積極的に取り組む体制を作っております。

その結果、「週刊現代 1月19日号」掲載の「あなたの街の最高の病院とクリニック310 整形外科編」において、当院は兵庫県下22施設の一つとして、

また垂水区では唯一、選出されました。これもひとえに、当院に関わってくださる皆様のご理解とご評価の賜物であり、心より感謝申し上げます。

医療保険制度をはじめとする社会制度の変化が予想される昨今においても、治療者と患者様、介護サービス利用者様との信頼関係を大切に、

本年も「**私たちにできる限り最良で、最新の医療を提供すること**」を目標に、職員一同、精進してまいります。今後とも、変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



医療法人 社団山河
星島整形外科・リハビリテーション
理事長・院長 星島一夫



デイケアのご案内



当院デイケアでは、医療との連携を図りながら、医師・理学療法士・トレーナーの指導のもと、主に要支援の方の機能改善、体力・筋力の維持・向上を目標に運営をしております。ストレッチやマシンを使った筋力トレーニングを中心に積極的な運動訓練や脳トレ等を行い、利用者様に好評をいただいております。

現在、新規利用者様を募集しております。体力・筋力の維持・向上を目指して積極的にリハビリを行いたい方がおられましたらご紹介下さい。

サービス提供時間 9時30分～12時

見学・体験随時受付中

📞 連絡先：星島整形外科・リハビリテーション
デイケア担当 河嶋

📞 直通電話：070-8960-6520

🕒 受付時間：9:00～13:00 / 15:00～17:00（平日）



今の「動く力」がわかる簡単チェック (SPPB)

— Short Physical Performance Battery —

「最近つまずきやすい」「歩くのが少し遅くなった気がする」そんな変化を**数値で確認できる検査**がSPPBです。

SPPBは、**歩く・立つ・バランス**といった日常生活に欠かせない身体機能を、短時間で安全に評価できる検査です。

🔍 SPPBで行う3つのチェック

① 立ったままのバランス

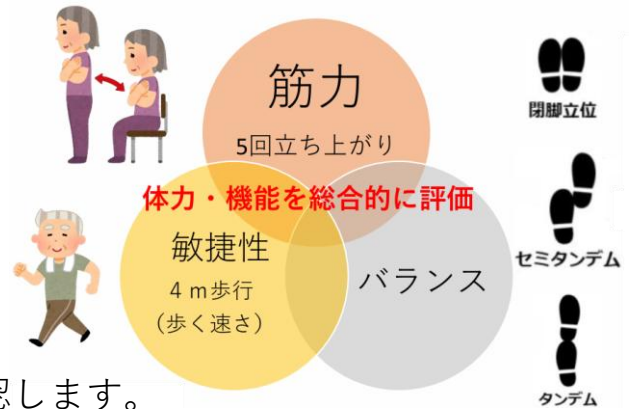
どれくらい安定して立てるかを確認します。

② 歩く速さ

普段通りの速さで短い距離を歩き、歩行能力を評価します。

③ 椅子からの立ち上がり

椅子から5回連続で立ち上がり、脚の力を確認します。



🔍 点数で体力を見える化

各項目0～4点、**合計0～12点**で評価します。
点数は良し悪しを決めるものではなく、**今の身体機能を知り、今後の対策につなげる目安**です。

👤 こんな方におすすめ

- ☑ 転倒が心配な方
- ☑ 歩くのが遅くなったと感じる方
- ☑ 将来も自分の足で生活したい方

👉 **実際の測定場面はこちら**
(SPPBの動きがわかります)

※スマートフォンで読み取ると動画 (YouTube) が再生されます

💡 検査結果をリハビリに活かします

SPPBの結果をもとに、転倒予防や歩行能力の維持・改善を目的とした**リハビリや運動指導**につなげます。

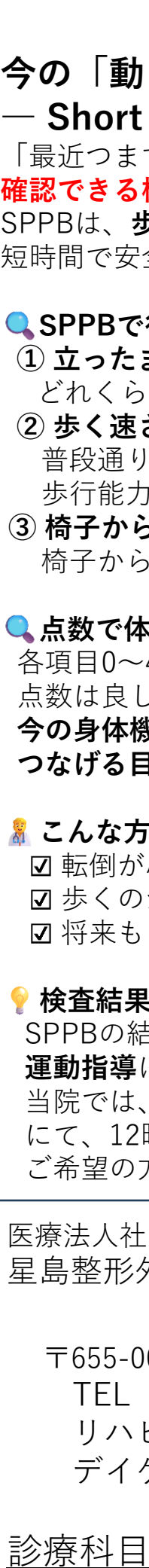
当院では、現在SPPB測定会を無料で実施しています。星島整形外科 5階デイケア室にて、12時～13時の間に予約不要でご参加いただけます。

ご希望の方は、お気軽にご参加ください。

医療法人社団 山河
星島整形外科・リハビリテーション

理事長・院長 星島 一夫

〒655-0029 神戸市垂水区天ノ下町5-3
TEL : 078-707-0001(代)
リハビリ直通 : 078-707-0200
デイケア直通 : 070-8960-6520



診療科目

整形外科 リウマチ科
リハビリテーション科
デイケア併設

📍 アクセス

JR垂水駅・山陽電車垂水駅西口より
徒歩約3分
ウエステ垂水駐車場入口の向かい
専用駐車場あり