—— 星島整形外科・リハビリテーション広報紙——

きらぼし

vol.10
2026年
秋号

NEWS LETTER

暦に見る秋の訪れ

記録的な暑さの夏が過ぎ、いくつかの台風とともに秋の気候がやってきました。「暑さ寒さも彼岸まで」という言い伝えの通り、季節が替わっていっているようです。

当院の外来2階の待合室にはガラスケースの掲示板があり、絵暦や季節にあった手拭いなどを掲示しています。その中に、江戸時代・天明7年（1787年）に発行された、常陸国宍戸藩5代藩主・松平頼救による『暦便覧』の二十四節気の言葉と写真も掲示していますが、お気づきでしょうか？

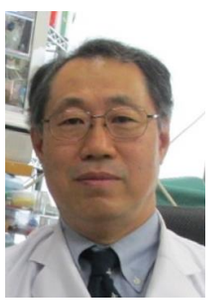
二十四節気は、太陽の位置によって一年を24等分した季節の表し方です。今これを書いている9月中旬は「白露」、その次は秋の彼岸「秋分」。よく聞く「暦の上では秋ですが……」という表現も、この二十四節気が元になっているようです。確かに、秋の始まりである「立秋」は、今年はまだまだ酷暑の8月7日でした。

しかし、その頃から各地で雨が降り始め、暑さのピークが過ぎていき、秋の始まりが少しずつ感じられるようになりました。記録的な暑さや、何年に一度の豪雨などの報道が多い昨今、昔より気候の変動は大きくなっているように感じます。

それでも、季節の移り変わりのタイミングは、昔の人が観察した頃とさほど変わっていないのかもしれません。

これからは、最も過ごしやすい秋の季節です。屋外での運動を控えていた人も、暑さで食欲が落ちていた人も、夏の疲れを癒し、体力・気力を充実させるのに良い時期になりました。

当院でも可能な限りサポートしてまいりますので、ご遠慮なくご相談ください。



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

第39回日本臨整形外科学会学術集会に参加しました

7月19日～20日に神戸国際会議場・神戸国際展示場で開催された「第39回日本臨整形外科学会学術集会」に参加しました。整形外科疾患に関する講演を通して、最新の治療やリハビリテーションについて学びました。当院の院長も座長・演者として参加しました。

会場では医療機器の展示もあり、膝や股関節の人工関節を実際に見学しました。実物を見ることで、その構造や部品の役割について理解を深めることができました。特に印象に残ったのは、股関節に関する講演です。寛骨臼形成不全は、股関節の受け皿である寛骨臼が浅い状態で、変形性股関節症の要因の一つです。北米では約4％に対し、日本では60～80％にみられると報告されていることを学びました。また、股関節周囲の筋肉を鍛えることの重要性についても学びました。

当院では変形性股関節症の患者様も多く来院されます。今回学んだことを日々のリハビリテーションに活かし、一人ひとりの状態や生活に合わせた運動を提案できるよう努めていきたいと思います。（理学療法士　久武　航）

デイケア利用者アンケート

30人の声から見えた、デイケアでの変化

８月17日から1週間デイケア利用者の皆様を対象にアンケートを実施しました。
今回は30名の方からご回答をいただきました。
その結果の一部をご紹介します。

① デイケアに通う前、こんなことで困っていました

76.7%	体力・筋力が落ちた
63.3%	歩くのが不安・転びやすい
50.0%	痛みがあった

「体力をつけたい」「安心して歩きたい」など、身体の悩みを抱えて利用を始める方が多くいらっしゃいます。

② 通い始めて、こんな変化がありました

60.7%	歩きやすさが良くなった
55.2%	体力が良くなった

利用者さんの「良くなった」という実感を大切にしながら、日々のリハビリを行っています。

③ 身体の変化を数字でも確認しています

SPPB（Short Physical Performance Battery）を活用し、立ち上がり・バランス・歩行などの基本的な身体機能を定期的に評価しています。

SPPBによる身体機能の変化（34名を調査）

2026年4月から7月の3か月間

向上	維持	低下
13名（38.2%）	13名（38.2%）	8名（23.5%）

76.5%が維持または改善

④ 利用者さんから、こんな声をいただきました

・外出する自信がついた。(80代・女性)
・友人ができた。生活にメリハリがついた。(80代・女性)
・家でじっとしているより、外に出て刺激をもらえる。(90代・女性)
・閉じこもっていた生活に光が差した。(70代・男性)

スタッフ対応の満足度

93.3% の方が「満足」または「とても満足」と回答してくださいました。

友人・家族への推奨

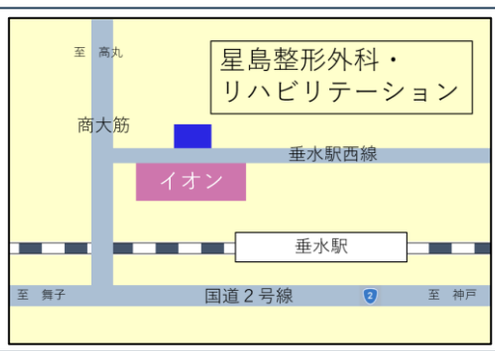
76.7% の方が「勧めたい」または「とても勧めたい」と回答してくださいました。

⑤ デイケアは、運動するだけの場所ではありません。

デイケアで身体を動かすことはもちろん、「自分の足で外に出ること」も大切なリハビリだと私たちは考えています。「今日は歩いて来られた」「前より少し遠くまで歩けるようになった」そんな一つひとつの変化を大切にしながら、できるだけ自分の力でデイケアに通えることを目標にしています。

運動や人との交流を通して、体力・歩く力を高め、住み慣れた地域で自分らしく生活できるように支えていきます。「デイケアに来ること」そのものが、生活につながるリハビリになるように。

星島整形外科・リハビリテーション

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

アクセス
JR垂水駅・山陽電車垂水駅西口より徒歩約3分