

# ひこっき雲

2026

2  
No.53



## 結の心だより

特別号



このたび、所沢診療所通所リハビリテーション結の取り組みが、  
第10回J-HPHカンファレンス2025において優秀演題賞を受賞しました。  
評価されたのは、「地域で暮らす高齢者の慢性的な痛みと転倒の関係」に着目し、  
日々の通所リハビリの実践から、地域に共通する課題を明らかにしようとした点です。

現在、日本では多くの方が長引く痛みを抱えて生活しており、慢性疼痛は医療費の増大や要介護状態の増加にもつながる、社会的な問題として注目されています。

しかし痛みは外から見えにくく、検査でも原因がはっきりしないことが多いため、本人だけでなく、医療・介護従事者にとっても評価や対応が難しい側面があります。

さらに、慢性疼痛に関する最新の知見や支援方法が、現場全体に十分共有されていないという課題もあり、「年だから仕方ない」「様子を見るしかない」といった対応にとどまってきた現状があります。

通所リハビリの現場では、ひざや腰などの痛みをきっかけに動くことへの不安が強まり、活動量が減り、筋力やバランス能力が低下し、結果として転倒につながってしまう方が少なくありません。

痛みは身体だけの問題ではなく、生活や気持ち、人とのつながりにも影響する、地域で見過ごすことのできない課題です。

通所リハビリテーション結では、こうした長引く痛みを抱える方に対し、痛みを完全になくすことだけを目標とするのではなく、痛みと上手に付き合いながら生活続けることを大切にしています。

具体的には、

- 身体を安全に動かす運動療法、
- 痛みに対する考え方や向き合い方を整える認知行動療法、
- 日々の体調や気づきを振り返る日記の活用など、

科学的な根拠があるとされている方法を組み合わせる支援しています。

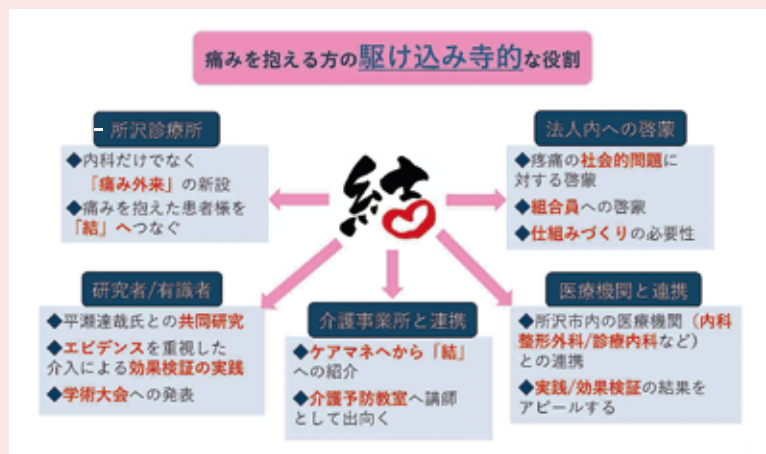
さらに現在、神奈川県立保健福祉大学の平瀬達哉氏と共同で、地域におけるフレイルや痛みに関する研究を本格的に進めています。

日々の通所リハの実践から得られた気づきを、地域に役立つ確かな根拠(エビデンス)として積み重ねていくことが、私たちデイケアの重要な役割だと考えています。



今回の受賞は、特別な取り組みが評価されたというより、地域の暮らしに寄り添い続けてきた実践が認められたものです。これからも私たちは、痛みを一人で抱え込むことなく、安心して地域で暮らし続けられるよう、痛みとともに生きる力を支える通所リハビリテーションを続けていきます。

通所リハビリテーション結 責任者 山口淳子



おしゃべり会

気軽に集まってお茶をしながらおしゃべりをする会です。みんなでお菓子や手作り料理を持ち寄ります。たわいもない話の中に、健康や政治など役立つ情報も得られ、悩みや愚痴を聞いてもらえるのも魅力です。本日はクリスマス会で豪華。「グーパー体操で血圧が下がる」「踵落としで骨が丈夫になる」「詐欺訪問に注意」など様々な情報交換ができて、皆さん笑顔で楽しんでいました。

イベント企画担当の霜野さんにお話を伺いました。

「気楽に集まる人が減ったことに気づき、定期的にたわいもない話ができる場を作りました。皆さんが何か一つ持ち帰れるよう、健康情報などをよく聞いています。」と語ります。

参加者の声

とにかく場所を提供してくれるのがうれしい。  
ノルマ(なにかしなくっちゃ)がないのがいい。気楽!だから来ちゃうの。

参加方法

安心ルームは毎月最終木曜日13:30~16:00ですが、現在は人数がいつぱいのため、新たな参加者は募集していませんのでご了承ください。



イベント企画担当  
霜野さん



インタビュー  
看護長 坪井恵美

第2・3・4水曜日、第3土曜日、外来で栄養相談を担当しています。

管理栄養士  
早苗先生の

オープンひとつ de 簡単調理法

米粉チョコチップマフィン

エネルギー277kcal/個

バレンタインデー(愛を伝える日)に、米粉でマフィンを作りませんか。

今回は米粉にココアを混ぜますが、抹茶(同量)に替えても美味しいです。油分はバターではなく米油にしましたが、白ごま油やオリーブオイルに替えてもOKです。小麦粉・バター・牛乳不使用のマフィンなので、簡単に作れますし、軽い感じに仕上がります。また、お砂糖は上白糖でも良いですが、精製の少ない「てんさい糖」や「きび砂糖」がおすすめです。お試しあれ。

材料(4個分)

米粉 125g  
ココア 小さじ3  
ベーキングパウダー 4g  
てんさい糖 40g

米油 30ml  
卵(L玉) 1個  
豆乳 100ml  
チョコチップ 20g  
マフィンカップ 4個

作り方

- ①米粉、ココア、ベーキングパウダーを一緒に振るっておく。
- ②まず、ボールに米油を入れてホイッパーで混ぜほぐす。
- ③次に、てんさい糖を入れてよく混ぜ合わせ、そのあと溶いた卵を少しずつ入れてよく混ぜ合わせる。
- ④そして③に豆乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤準備しておいた①を、2回くらいに分けて、④に入れて混ぜ合わせ(ここまでホイッパーを使用)、そしてホイッパーをゴムベラに換え、チョコチップを入れてさっくり混ぜ合わせ、マフィンカップ4個に生地を分け入れたら、トントンと上から落として空気を抜き、天板に置く。
- ⑥予熱した190℃のオーブンで25分焼いて、出来上がり。



外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。はじめての方も  
お電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています  
月~土午前のみ、予約制です

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 11:30	内科 禁煙	内科 もの忘れ 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 もの忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 栄養相談 ※第3
				訪問診療(往診)			
午後	14:00 ~ 16:30	内科 禁煙	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	18:00 ~ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※専門外来/ 予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

2/14(第2土)、火曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診です。

訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

医療生協さいたま

ホームページは  
こちらから ↓



〒359-1143  
所沢市宮本町2-23-34

所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp