

## 安全な運転を続けるための「運転寿命延伸プラットフォーム」に参画

豊田市では、健康で安全に運転できる期間を延ばす取り組みを強化するため、「運転寿命延伸プラットフォーム」を新たに発足しました。市内の医療機関や企業、大学などが連携し、運転再開支援や安全運転を支える技術・知見を共有し、地域全体で交通の未来を考える場として設けられたものです。11月4日に開催されたキックオフ会議には、当院から院長と作業療法士が参加し、意見交換を行いました。

三九朗病院では、急性期病院での治療を終え、回復期リハビリテーション病棟でリハビリを行った患者さんに対し、自動車学校と連携し、運転再開の可否を専門的に確認する仕組みを整えています。今回のプラットフォーム参画を通じ、他団体との連携をさらに深め、安全に運転を続けられる地域づくりに貢献してまいります。



▶自動車学校での運転評価の様子



三九朗病院



自動車学校

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 99号(2026年2月) 年3回(2月、5月、10月)発行

表紙絵:「願い星を集める」坂尾 有美

発行責任者: 加藤 真二 発行: 医療法人 三九会  
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地  
TEL 0565-32-0282(代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内

診療予約専用 ☎0565-35-3960

サンクロー



三九朗病院  
モバイルサイト

# めだか

さんくろうニュース

MEDAKA

2月号

2026年(No.99)



巻頭

新年のご挨拶

ナースの部屋

主体性を育むリハビリを目的に「秋の運動会」を開催

ゆみ yumi



医療法人三九会

# 100号を迎える「めだか」と共に 皆様に寄り添う病院に

医療法人三九会 理事長  
三九朗病院 院長  
かとう しんじ  
加藤 真二



年号が平成から令和に変わり、今年はまだ令和8年になりました。皆様はどのような新年を迎えられましたでしょうか。令和に入り、私たち医療・介護界にとっては非常に試練の連続です。

令和になりまもなくコロナ禍に見舞われ、その対応に四苦八苦しながら、なんとか地域を守り、貢献しようがんばってきました。その新型コロナが落ち着いてきたかと安堵しかけたところに物価高騰の波がやってきました。診療報酬という公定価格で行われている医療・介護界は、まわりが値上げしても値上げすることも変わらず、昨年末の臨時国会でも大きく取り上げられたように、多くの医療機関、介護施設で大打撃を被っています。

そのような中でも、医療の質やホスピタリティー精神をしっかり守るため、私たちは2025年度からの3ヶ年計画を起案し、その実行に向けたプロジェクトを発足し活動を進めています。法人全体が一丸となって、当法人を選んでいただいた方々や地域に向けて、その人に寄り添い、どのような治療・支援が必要なのか

を対象の方の目線で一緒に考え、医療・介護のプロとしての情報も共有しつつ、支えさせていただき、理念でもある「ここに来て良かった」と思ってもらえるようになりたいと考えています。

この「めだか」は、改名前の「すこやか」を含めると次回で創刊100号を迎えます。1969年に「すこやか」が創刊し、2003年に「めだか」に改名。一時「ズームアップ」となりましたが、再び2010年から「めだか」にもどり現在に至ります。めだかは故前田前理事長が好きだった魚で、現在も三九朗病院の中庭の壺の中で元気に泳いでいます。

「めだか」は、当法人のその時々さまざまな情報を発信し続けており、発刊を心待ちにされている方も多いと伺っています。これからも「当法人の今」を知っていただく大切なツールとして続けていきたいと思っています。



左：「すこやか」創刊号 1969(昭和44)年1月3日発行  
右：「すこやか」創刊号(題字まわり拡大)  
背景の絵は初代院長 加藤三九朗(かとうしんじくろう)の手によるもの



上：中庭の壺  
下：壺の中で元気に泳ぐめだか

## 地域から信頼される 病院づくりを皆様と共に

三九朗東リハビリテーション病院  
院長 うめむら けいじろう 梅村 敬治郎



新年あけましておめでとうございます。昨年は開院3年目という節目の年に、初めて病院機能評価を受審し、無事に認定を取得することができました。これもひとえに、日々の業務に誠実に取り組んでいる当院の職員と、関係者の皆様のご尽力の賜物であり、改めて深く感謝申し上げます。

回復期リハビリテーション病棟を取り巻く環境は、2026年度の診療報酬改定に向けて大きく変化しています。リハビリ実績指数や栄養評価への対応、多職種連携のさらなる強化など、私たちに求められる役割はますます高度化しています。また、患者さんの高齢化・重症化を背景に、地域連携や退院後支援の重要性も一段と高まっています。

こうした中で、病院機能評価で得た学びを生かし、より質の高いリハビリテーションを実践することが私たちの使命です。互いに専門性を磨き、「この病院があって良かった」、「ここに来て良かった」と、患者さんに選ばれ、地域から信頼される病院を皆様と共に築いてまいりたいと考えております。

## 「寄り添いたい」 という思いを大切に

三九朗病院  
副院長 むらた もとのり 村田 元徳



新年を迎え、皆様に謹んでご挨拶申し上げます。私は2025年4月に三九朗病院の副院長に就任しました。20年以上にわたり勤務し、地域の皆様から「さんくろうさん」と親しまれるこの病院を、心から誇りに思っております。

当院では、2003年開設の回復期リハビリテーション病棟と三九朗東リハビリテーション病院を合わせて172床を整備し、年間800名以上の入院患者さんへ身体機能や日常動作の回復を目指すリハビリを多職種で提供しています。また、退院後も継続して支援できるよう、介護事業・外来診療・健診・フィットネスなど幅広いサービスを展開しています。

今後も「寄り添いたい」という思いを大切に、医療・介護・健康増進の質向上に努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

**予** 次号は、広報誌「めだか」が100号を迎えます。  
**告** 病院と共に重ねてきた、これまでの歩みを少し振り返る予定です。

## ナースの部屋

患者さんの笑顔のために

# 主体性を育むリハビリを目的に「秋の運動会」を開催

看護部長 加納 明美

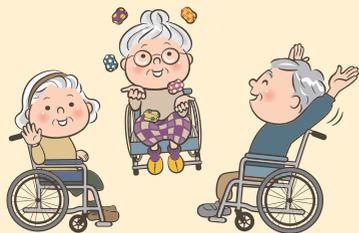
私たちは、患者さんが回復への意欲を持ってリハビリに取り組めるよう、心に寄り添う看護を大切にしています。回復期リハビリ病棟では、看護補助者もチームの一員として患者さんの日々の生活支援を行い、生活動作の獲得や在宅復帰を目指して取り組んでいます。今回は、昨年病棟で初めて実施した「秋の運動会」をご紹介します。

## 患者さんの笑顔あふれる運動会

A3病棟 介護福祉士 越野 美帆

入院中でも季節を感じながら体を動かし、楽しみながらリハビリに取り組んでいただけるよう、2025年10月13日の「スポーツの日」に合わせて、「秋の運動会」を開催しました。病棟では初めての試みでしたが、患者さんやご家族、スタッフの笑顔と声援があふれ、病棟全体が一つになったあたたかいひとときとなりました。

当日は、玉入れ・リレー・紙飛行機とばしの3種目を実施。チームに分かれ、声を掛け合いながら協力して競技に臨む姿が印象的でした。玉入れでは全員でボールを投げ入れ、リレーではハロウィンにちなんだ衣装を楽しみながらバトンをつ



仮装で記念撮影



障害物を攻略中



みんなで玉入れ



患者さんと一緒に飲物の準備

なぎ、紙飛行機とばしでは飛距離を競い合う中で笑顔が広がりました。競技後の患者さんの晴れやかな表情から、開催して本当に良かったと実感しました。

今回の運動会は、単なるレクリエーションではなく、患者さんの主体性を高めるリハビリの一環として行いました。「自分で考えて選ぶ」「自ら行動する」という経験は、心身の回復に大きく関わると考えています。そのため、患者さん自身が運動会の参加・応援・運営にどう関わるか、出場する種目や準備の役割などを主体的に決められるよう工夫しました。患者さんが「自分で決めて動く」ことは自立への第一歩です。また、誰かのために行動することで生まれる達成感や感謝の気持ちは、リハビリを進めるうえで大切な力となります。

体を動かす楽しさに加え、人と支え合いながら“できる喜び”を感じる貴重な機会となった今回の運動会。これからも、患者さん一人ひとりの笑顔と意欲を引き出せる温かいリハビリ支援を続けてまいります。

# 退院に向けて 安心をつなぐ リハビリ見学

リハビリテーション部 課長 門野 綾子

回復期病棟では、患者さんが自宅や社会復帰に向けて安心してリハビリに取り組めるよう、退院準備の一環として「リハビリ見学」を実施しています。訓練の様子を直接ご家族に見ていただくことで、面会だけでは分かりにくい、身体の状態や生活の様子などを理解してもらうことができます。患者さんは、ご家族がそばにいらっしゃることで、気分が落ち込んでいるときでも、積極的にリハビリに取り組むことができます。

ご家族にとっては、介助方法や日常生活の様子を直接目で確認することで、退院後の生活や介護のイメージを具体的に持つことができます。退院前の生活の様子や目標を共有できることも、退院に向

けた準備を進めるうえで重要です。また、ご家族が現場の療法士と直接話すことができるので、普段の生活の様子や支援の方法について気軽に相談できる機会にもなります。

この「リハビリ見学」は、患者さんの精神を支え、ご家族の理解を深め、安心して退院準備を進めることができる大切な取り組みです。



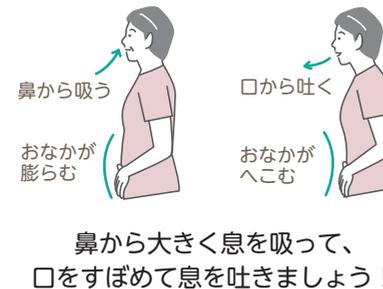
負担のかからない介助方法  
& 家でできるリハビリ  
No.34

## 予防しよう！ 誤嚥性肺炎

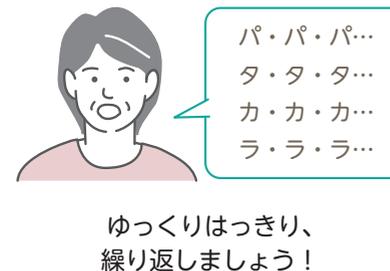
言語聴覚士 河田 拓也

飲み込みに必要な筋肉は年齢とともに衰えていきます。この先も、安全に美味しく食事を楽しむために、今回は自宅でできる嚥下体操を紹介します！

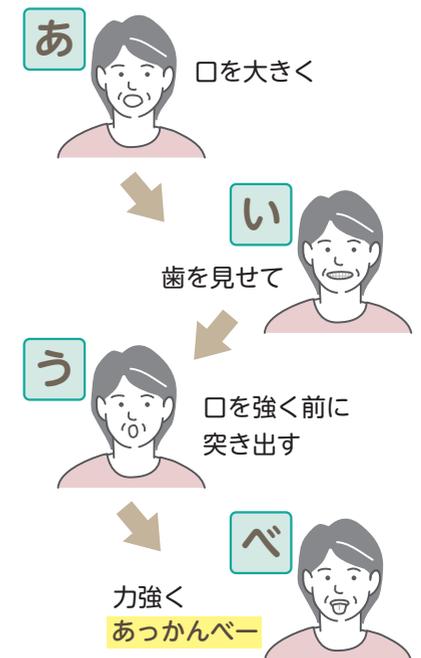
### 腹式呼吸 (10回)



### パタカラ体操 (各10回×2セット)



### あ・い・う・べ体操 (10回ずつ)



### 言語聴覚士が伺います！～訪問リハビリ～

言葉の理解の向上や名前を言う練習、  
また発音の練習を行いながら、  
日常生活でのコミュニケーション方法  
の検討を行います。



飲み込みの練習や食事の形や固さ、  
水分のとりみの調節、  
食事の姿勢の  
ご相談を行います。



かかりつけの医師にご相談ください。

# 保存食を使った炊き出し訓練を実施

三九朗東リハビリテーション病院 部長 松重 好男

当法人では防災対策の一環として、日頃から保存食などを備蓄しています。中でも、水やお湯で簡単に調理できるアルファ米は、災害時に役立つ心強い備えです。今年度の防災訓練では、賞味期限が近づいたアルファ米を使って炊き出し訓練を行いました。

家庭でも、普段食べ慣れている缶詰やレトルト食品、乾物などを少し多めに備えておき、使った分だけ補充する「ローリングストック」という方法で、無理なく食料の備蓄ができます。

どちらも大切なのは、賞味期限のチェック！日頃からの食品棚を見直す習慣が、いざというときの安心感につながります。まずは、いつもの買い物で“一つ多めに”を意識しませんか？ 気軽に始められる防災対策、ぜひお試しください。



備蓄していた保存食



みんなで作りました



炊き出しセット



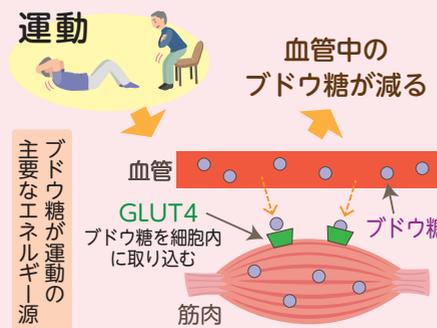
パックご飯より、おいしかった！

SHIN-SHIN とよた が発信します！

## 糖尿病予防の運動

厚生労働省の調査によると、糖尿病治療中の人は2023年時点で約552万人。予防・改善には食生活の見直しとともに運動が大切です。運動することで血糖値を下げる効果が期待できます。今回は自宅で簡単にできる糖尿病予防の運動をご紹介します。

### 運動で血糖値が下がるメカニズム



**基準値**  
【血糖】71～108mg/dl  
【HbA1c】4.6～6.1%

血液中のブドウ糖濃度が下がるため血糖値の改善が見られます

### トレーニング

#### 空気イス



それぞれ10秒キープ！ 余裕ができたならさらに10秒ずつのばしてみましょう

#### プランク



見学・無料体験受付中！ スタジオ参加もできます！！

入館時の検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください

●メディカルフィットネス SHIN-SHINとよた(三九朗病院内) ☎0565-34-6272

【体験受付】10:00～19:00(休館日:日曜日) 【営業時間】9:00～21:00(土・祝20:00まで)(休館日:日曜日)