

健康な体で、 やりたいことを諦めない毎日に

～「腰痛教室」のご紹介～

当院では理学療法士が医師、ピラティスインストラクターと協力し、地域の皆さまや介護施設職員の方々を対象とした「腰痛教室」を開催しております。

私たちの目標は、皆さまが腰痛を理由に「やりたいこと」を諦めない体づくりをサポートすることです。「旅行を楽しみたい」「お孫さんを抱っこしたい」といった日常の喜びを大切にするために、まずはご自身のからだを知り、「からだとの上手な付き合い方」を身につけることが腰痛予防への第一歩となります。



地区や会社での教室開催をご希望される方は
当院リハビリテーション科 福富までご相談下さい。



リハビリテーション技術科
理学療法士 福富 広海

また、お仕事世代の方々に意識していただきたいのが「プレゼンティーズム」という考え方です。これは腰痛などの不調により、出勤していても仕事の効率が落ちてしまう状態を指します。正しい体の動かし方を学び、健康な体を維持することは、労働生産性を高め、公私ともに充実した生活を送るための大切な投資です。

教室では、専門職がそれぞれの知見を活かし、いますぐ行える体のケア方法や腰痛予防の新しい知見を丁寧にお伝えすることを心がけています。



レスパイト入院ご相談下さい！



申し込みまでの流れ

患者さん・ご家族

- ・介護疲れ・精神的負担の休息
- ・介護者の病気・事故
- ・冠婚葬祭
- ・旅行など



相談（希望）

連絡

・かかりつけ医
・担当ケアマネジャー

- ・レスパイト入院申込書
- ・診療情報提供書
- ・看護サマリー等
(ケアマネジャーからの情報提供書等)

FAX

返
答

申
込
み

※入院希望日の2週間前をお願いします。

公立朝来医療センター
地域医療連携室

- ・入床判定委員会で検討
- ・入院日の日程調整

当院は、患者さんやご家族が「自宅で過ごしたい」というお気持ちを大切にしています。もしつらくなられた際には、ご自宅と病院を無理なく行き来できる環境を整え、患者さんやご家族の「日々の困りごと」に寄り添う病院でありたいと考えております。

お困りの患者さんやご家族がおられましたら、どうぞご連絡下さい。「こんなことを相談していいかな」と思うようなことでも、相談いただければ、地域医療連携室の職員と一緒に考えながら支えてまいります。

朝来医療センター レスパイト入院件数

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	計
2025年	7	4	4	2	2	5	24
2026年	7	5	6	3	8	10	39

当院では、レスパイト入院の利用が
昨年に比べ増加傾向にあります！



朝来医療センタースタッフの
なんでもリレーコラム

第21走者 栄養科 田路 真由 さん

～身も心も整える時間～

私はピラティスに通っています。仲間と一緒に、ローラーやマッサージボールを使って凝った部分をほぐしたりして、全身のバランスを整えています。仲間たちから身体の癖やゆがみを教えてもらい、長年の腰痛が改善したような感じがします(^^)。
身体に意識を向けて今の状態を感じ、ガールズトークも楽しんで、私の大切な時間になっています。これからも強くしてしなやかな身体を目指して続けていきたいです。



レスパイト入院について詳しくは、
公立豊岡病院組合立 朝来医療センター
ホームページ内 地域医療連携室をご覧ください。



Instagram
は朝来医療センター
の情報が満載です！

行事食の紹介や研修の様子やイベント・スタッフの紹介、求人情報など発信しています！是非、いいねとフォローお願いします！



発行



公立豊岡病院組合立

朝来医療センター

地域医療連携室

TEL 079-670-3555(直通)

FAX 079-670-2223