

全ては患者さんと共に

せせらぎ

2026年10月

168

号

脳卒中月間

「地域とともに脳卒中に向き合う」



医療法人青樹会

一之瀬脳神経外科病院

医療法人青樹会憲章

全ては患者さんと共に

病院理念

最良で感動のある医療を目指します

【患者さんの権利に関する宣言】

1) 安全で良質な医療を平等に受ける権利

どのような病気でも、個人の信条、性別、社会的地位などに差別されることなく、安全で良質な医療を平等に受ける権利があります。

2) 治療について十分な説明を受け、情報提供を受ける権利

ご自身の病気、病状、治療や検査、予測される結果について、理解と納得ができるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。また、セカンドオピニオン（他の医療機関の医師の意見）を求める権利があります。

3) 自らの意思で選択する権利

自らの意思で治療方法を選択、あるいは拒否する権利があります。

4) プライバシー（個人情報）保護の権利

自分の情報を承諾なくして第三者に開示されない権利があります。

168号 目次

- P.2 脳卒中と感じたらすぐ専門病院へ「ACT FAST」
P.3 脳卒中月間を迎えて 理事長：一之瀬峻輔
P.6 学びを現場へ～日本リハビリテーション医学会に参加して～
看護課：原努
- P.9 職場紹介インタビュー：放射線技術課
P.12 医療連携：福澤医院
P.13 【イベント報告】片頭痛講座を開催しました
P.14 出張健康講座のご案内
P.15 健診部門：脳ドック・無痛MRI乳がん検診
P.19 寝たきりゼロを目指す・食事
P.21 寝たきりゼロを目指す・運動
P.23 介護部門：通所リハビリテーション
P.25 お知らせ



表紙

ちんぐるま

【揺れる稚児車】

花が終わると、ふわふわの綿毛をつける稚児車。その姿が子どもの遊ぶ風車に似ていたことから、昔は「ちごぐるま」と呼ばれていました。やがてその名がなまり、「ちんぐるま」と呼ばれるようになったといわれています。風に揺れる綿毛が、秋の山を彩ります。

(K.Sさん撮影)

脳卒中救急【一次脳卒中センターコア認定施設】

救 急

365 日

24時間365日対応 **0570-099-365**

F
ace

片眼が見えない・顔の麻痺

A
rm

片手が上がらない・手足の麻痺

S
peech

ろれつが回らない・言葉がもつれる

T
ime

時間が勝負！
症状が起きた時間を確認する

脳卒中が疑われたら **ACT FAST** (急いで行動を) !!

米国脳卒中学会キャンペーン標語より

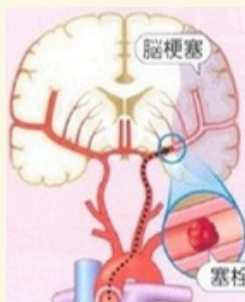
いつでも **ち**かくの **の**うそっちゅう **せ**んもん **病院**へ

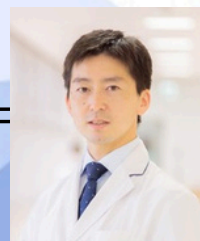
【一次脳卒中センターコア認定施設】 24時間365日救急対応

t-PAによる血栓溶解療法は脳梗塞発症から**4.5時間**以内なら施行可能です。

また、発症**24時間**以内ならカテーテルを用いて血栓を回収・除去する治療も

可能です。 ※合併症等により、施行できない場合があります。

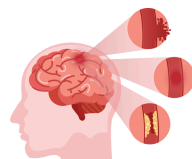




毎年10月は「脳卒中月間」です。

脳卒中は、突然発症し、命に関わるだけでなく、手足の麻痺や言語障害など、その後の生活にも大きな影響を及ぼす病気です。

だからこそ、脳卒中医療では「いかに早く診断し、適切な治療につなげるか」が極めて重要です。



当院は開院以来30年以上にわたり、「24時間365日、救急を断らない」という信念のもと、脳卒中の急性期診療に取り組んできました。脳卒中が疑われる患者さんが救急搬送された際には、迅速な画像診断によって病態を把握し、その結果をもとに一人ひとりに適した治療方針を決定します。特に脳梗塞では、血栓を溶かす治療や、カテーテルを用いて血栓を取り除く治療など、時間が治療成績を左右する治療があります。「Time is brain」という言葉が示すように、一分一秒でも早く治療につなげることが、脳卒中専門病院として私たちが担う重要な役割です。

治療の先にある「回復」まで

一方で、脳卒中医療は、血管を再開通させたり出血を止めたりすれば終わり、というものではありません。

脳卒中によって生じた麻痺や言語障害などに対しては、できるだけ早期からリハビリテーションを開始して可能な限り症状の改善を図り、かつ残った機能を活用してその人らしい生活を取り戻していくことが重要です。

当院では、急性期の治療を終えた患者さんが回復期病棟でリハビリテーションを継続できる体制を整えています。医師、看護師、リハビリテーションセラピストなど多職種が連携し、患者さん一人ひとりの状態や目標に合わせて、退院後の生活を見据えた支援を行っています。

そして、退院してもリハビリテーションは終わりではありません。

自宅に戻った後も、身体機能を維持・改善すること、再発を予防すること、そして何より、住み慣れた地域でその人らしく生活を続けていくことが大切です。

「治す」から「その後」まで

脳卒中を経験した方にとって、もう一つ重要なのが再発予防です。

高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙など、脳卒中の発症にはさまざまな危険因子が関係しています。治療によって症状が落ち着いた後も、血圧や血糖、コレステロールなどを適切に管理し、食事や運動などの生活習慣を見直していくことが必要です。

これは、脳卒中を経験された方だけではありません。

今は元気に過ごしている方も、自分の血圧や健康状態を知り、生活習慣を見直すことが、将来の脳卒中を防ぐことにつながります。



私たち脳神経外科医が目指すのは、病気を治すことだけではありません。脳卒中になった方が、その後どのように生活を取り戻し、再発を予防していくのかまでを考えています。

地域とともに、脳卒中に向き合う



病院の中だけで医療を完結させるのではなく、退院後の生活まで見据えて地域とつながっていくことが欠かせません。地域の医療機関との連携、訪問看護や訪問リハビリテーション、通所リハビリテーションなど、さまざまな支援につなげながら、患者さんが安心して地域で生活できる環境を整えていく。これもまた、これからの脳卒中医療に求められる重要な役割だと考えています。

今回の「せせらぎ」では、脳卒中月間に合わせ、当院のさまざまな取り組みをご紹介します。

脳卒中の診断を支える放射線技術課、回復を支える回復期病棟、予防や再発予防につながる食事と運動、そして退院後の生活を支える通所リハビリテーションなど、多くの職種がそれぞれの専門性を生かして患者さんを支えています。

私たちは脳卒中専門病院として、これからも一人ひとりの患者さんに責任を持って向き合い、迅速で質の高い急性期医療を提供するとともに、その後の回復と生活まで見据えた医療を追求してまいります。

そして、地域の医療・介護に携わる皆さまと力を合わせながら、住み慣れたこの地域で、一人でも多くの方がその人らしい生活を続けられるよう



う支えていきたいと考えています。

「全ては患者さんと共に」という青樹会憲章のもと、これからも地域の皆さまの「頭のことならなんでも相談できる病院」であり続けられるよう、職員一同努めてまいります。

学びを現場へ

～日本リハビリテーション医学会に参加して～

回復期リハビリテーション病棟 看護課
課長 原 努

学会参加の報告

2026年6月4日から7日にかけて、福岡国際会場で開催された、「第63回日本リハビリテーション医学学術集会」に参加してまいりました。当院からは、一之瀬峻輔理事長、小林邦彦医師をはじめ、看護師、リハビリテーション技士の多職種（計8名）で参加しました。

今回のテーマは「**未来を創るリハビリテーション医学の力**」ということで、VR（バーチャルリアリティ）を用いた訓練や、脳の働きを読み取るBMI（ブレイン・マシン・インターフェース）など、新しい技術の話題も数多くありましたが、今回の学会で私が最も強く心を動かされたのは、実はもっと身近な、ある一つの考え方でした。

「生活そのものがリハビリテーション」という考え方

それは、「**生活そのものがリハビリテーションである**」
ということです。

リハビリテーションというと、訓練室で行う運動をイメージされる方も多いかもしれませんが。しかし、朝起きて布団から出る、顔を洗う、着替える、椅子に座って食事をする、トイレまで歩いて行く、麻痺のある手で物を持ってみる、家族や職員と会話をする——回復期リハビリテーション病棟で過ごす毎日のこうした一つひとつの動作こそが、実はリハビリテーションそのものなのです。



脳や体は、動かすことによって回復していきます。麻痺のある手足も、日常生活の中で繰り返し使おうとすることで、少しずつ神経のつながりが育ち直していきます。

特別な訓練の時間だけでなく、当たり前前の生活をあたりまえに行うこと。それこそが回復への最も確かな道である、と私は考えています。

訓練が終わっても、リハビリは終わりません

理学療法士や作業療法士による訓練の時間は1日のうちの限られた時間です。「訓練が終わったから、あとは病室で休む」—そう感じてしまう患者さんも少なくないかもしれません。しかし、訓練で「できるようになった動き」を、病棟での生活の中で実際に「している動き」として繰り返していくことが、回復を確かなものにしていきます。



例えば、「食事の時はテーブルの上に麻痺の手も見える位置に置く」「麻痺のある手で歯ブラシを持ってみる」「（少し時間がかかっても）自分の足でトイレまで歩いてみる」。

こうした一つひとつの積み重ねが、すべて回復へとつながっていきます。私たちは、患者さんお一人おひとりに、このことをご理解いただけるよう、日々お伝えしていきたいと考えています。

専門性を持って多職種で支える

「できることを、ご自身でしていただく」ためには、患者さんの麻痺の状態や体力、その日の体調を見極め、安全に配慮し、時には手を

添え、時には見守りながら、少しずつできることを増やしていくといった関わりが重要です。そのためには、専門的な知識が必要となりますが、この専門性を担っているのは、看護師だけではなく、医師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・薬剤師・医療ソーシャルワーカー、それぞれの専門性を持ち寄りながら、24時間365日、患者さんの生活のあらゆる場面を支えています。



食事、排泄、更衣、移動といった一つひとつの生活場面が、患者さんにとって安全で、かつ回復につながる時間となるよう、多職種がそれぞれの専門性を発揮しながら、一つのチームとして支えていくことがとても大切です。今回の学会で、あらゆるテーマに共通して語られていたのが、この**多職種連携の重要性**でした。当院でもこの連携をさらに深め、患者さんの生活のあらゆる場面を支えられる体制づくりに、病棟全体で取り組んでまいります。

おわりに

「当たり前の生活を、あたりまえに行うこと」それこそが、脳卒中からの回復の道であると、私たちは信じています。今回の学会で得た学びを胸に、患者さんご家族が望む生活を再び取り戻せるよう、多職種が専門性を持って一丸となり支えてまいります。地域の皆さま、医療関係の皆さまにも、当院のこうした取り組みを今後も見守っていただければ幸いです。





画像診断で脳卒中診療を支える 放射線技術課

放射線技術課は、画像検査を通じて、脳卒中の早期診断と適切な治療に大きく貢献しています。今回は、放射線技術課の阪井課長に、仕事の内容や患者さんへの想いを伺いました。



1 放射線技術課では、どのような仕事をしていますか？

放射線技術課では、レントゲン検査やCT、MRI、血管撮影などの検査を担当しています。また、撮影した画像の管理も大切な業務の一つです。私たちの仕事は、単に画像を撮るだけではありません。患者さんの症状や状態から、どんな情報が必要なのかを考えながら、診断や治療につながる画像を正確に撮影して、できるだけ早く、確実に提供することが大切な役割だと思っています。特に当院では、脳梗塞や脳出血など、一刻も早い対応が必要な患者さんの検査に関わる機会が多くあります。私たちが提供する画像が、その後の治療方針を決める大切な情報の一つになりますので、責任を持って日々の検査に取り組んでいます。

2 “一之瀬脳神経外科病院ならではの”放射線技術課の特徴を教えてください。

やはり一番大きいのは、脳卒中をはじめとした緊急性の高い脳の病気に、画像検査の立場から深く関わることだと思います。例えば、救急搬送された患者さんにCTやMRI検査を行って、脳出血なのか脳梗塞なのか、血管が詰まっていないかなどを調べます。検査の結果、血管内治療が必要となれば、そのまま血管撮影室で治療にも関わります。つまり、最初の画像診断から、その後の治療まで放射線技師が継続して関わるケースが多くあります。当院には1.5テスラのMRIが3台あり、64列CTや血管撮影装置も設置されています。特にMRIを複数台所有していることで、通常の予約検査を行いながら、緊急検査にも対応しやすい体制が整っていると思います。画像を撮って終わりではなく、その画像を診断や治療につなげるところまで関わることが、当院ならではの特徴だと思います。

3 当院の脳卒中診療において、放射線技師はどのような役割を担っていますか？

脳卒中の発見から治療、その後の経過観察まで、さまざまな場面で画像検査を担当しています。救急患者さんに対しては、CTやMRIを迅速に行い、脳出血の有無や脳梗塞の範囲、血管が詰まっていないかなどを確認します。そして、その画像をもとに医師が治療方針を判断します。血管内治療が必要な場合には、血管撮影室で治療にも関わります。また、救急患者さんだけでなく、外来患者さんの検査も行っています。症状の原因を調べる検査のほか、脳血管の状態の確認や、治療後の経過観察なども行っています。画像検査を通して、病気の早期発見から治療、その後の経過観察まで幅広く支えていることが、私たち放射線技師の役割だと思っています。

4 「時間との勝負」と言われる脳卒中診療で、検査を行う際に大切にしていることは何ですか？

手足が動かない、言葉が出ないといった同じような症状でも、脳梗塞なのか脳出血なのかによって、治療方針は大きく変わります。そのため、CTやMRIで脳出血の有無や脳梗塞の範囲、血管が詰まっているかなどを確認し、医師がt-PAによる治療や血栓回収療法などの適応を判断できる画像を提供します。「ただ早く撮る」ということではなく、検査にかかる時間も、脳卒中の治療時間の一部だと思って、治療の判断に必要な画像を、正確に、できるだけ早く提供することを意識して、検査を行っています。

5 患者さんが安心して検査を受けられるよう、心がけていることはありますか？

検査を受ける患者さんの多くは、検査そのものに不安を感じていると思います。そのため、検査前にどのような検査を行うのか、どのくらい時間がかかるのかを、できるだけ分かりやすく説明するようにしています。検査中も、患者さんの症状や様子を確認しながら進めます。少しでも不安を和らげて検査を受けていただけるように、丁寧な説明と声掛けを大切にしています。

6 放射線技師として働く中で、特に心に残っている出来事や、「ここで働いていて良かった」と感じたエピソードがあれば教えてください。

特に心に残っているのは、MRI検査を担当した患者さんから「想像していたより怖くなかった」「ありがとう、次もあなたにお願いしたい」と言っていたことです。MRIは不安や怖さを感じる方も多いので、患者さんに合わせた声掛けや対応の大切さを実感しました。また、自分が撮影した画像から病変が見つかり、治療につながったときには、画像検査の重要性和責任を改めて感じます。患者さんとの関わりや日々の検査を通して、自分自身も成長できることが、当院で働いていて良かったと感じるところです。

7 地域の皆さまへメッセージをお願いします。

脳卒中は突然発症し、治療を始めるまでの時間が、その後の経過に大きく影響することがあります。突然手足に力が入らない、激しい頭痛がする、言葉が出にくい、顔がゆがむなど、いつもと違う症状があったときは、我慢したり様子を見たりせず、すぐに119番で救急車を呼んでください。私たち放射線技術課は、画像を通して脳卒中の早期発見や治療を支えています。検査について不安なことや分からないことがあれば、遠慮なく声をかけてください。これからも一人ひとりの患者さんに丁寧に向き合い、地域の皆さまに信頼していただけるよう、日々の業務に取り組んでいきたいと思っています。

主な検査機器

MRI(1.5 T)



CT (64列マルチスライス)



血管撮影装置(アンギオ)



もっと知りたいMRI！

(次ページをご覧ください) >>>

MRIってどんな検査？
検査の流れやよくある
ご質問にわかりやすく
お答えします。



もっと
知りたい

MRI

脳神経外科の診療を支える“MRI” MRIをもっと身近に、もっとわかりやすく

MRIの仕組みや特徴を、6つの疑問からわかりやすく
ご紹介します。



Q1

MRIってどんな検査？ 何が分かるの？



MRIは、強い磁石と電波を使って、体の中を画像化する検査です。頭部だけでなく全身の様々な部位を、いろいろな方向から詳しく見ることができます。当院では3台のMRIを備えており、頭部MRI・MRAを数多く行っています。また、地域の医療機関から紹介いただいた患者さんの検査も受け入れ、腹部や椎体、乳腺など、幅広い部位のMRI検査にも対応しています。

頭部MRI/MRAで分かる主な病気

脳梗塞・脳腫瘍・脳動脈瘤・脳の血管の異常 など

Q2

MRIとCTは何が違うの？ 脳卒中の診断ではどう使い分けるの？

CTはX線を使うのに対して、MRIは強い磁石と電波を使って画像を作ります。CTは撮影時間が短く、脳出血やくも膜下出血などを迅速に確認できるのが特徴です。一方MRIは脳の血管の状態や、発症して間もない脳梗塞や、その範囲などを詳しく調べることができます。患者さんの症状や状態、発症からの時間などを踏まえて、医師が必要な検査を判断し、場合によってはCTとMRIの両方を行う場合もあります。CTとMRIそれぞれの特徴を生かしながら診断や治療に必要な画像を提供しています。

Q3

MRIを受けられない人はいるの？ 検査前に金属類を外すのはなぜ？

MRIは強い磁場の中で検査を行うため、体内に金属や医療機器が入っている方は検査を受けられない場合があります。**(心臓ペースメーカーや植込み型除細動器、人工内耳、神経刺激装置、インスリンポンプ等を使用している方)**時計などの金属類を外すのは、磁石に引き寄せられたり、熱を持つ可能性があるためです。また金属の影響で画像が乱れ、正確な検査ができなくなることもあります。

※刺青・アートメイク・マグネットネイルも事前確認が必要です。

！ ご自身で判断せず、スタッフにご相談ください。

Q4

MRI検査はどうして大きな音がするの？狭い？検査時間はどのくらい？

MRIは画像を作るために磁場を細かく切り替えて撮影します。その際に装置内部のコイルが振動し「ドンドン」「ガンガン」といった音がします。撮影方法によって音の大きさやリズムは変わりますが、装置の異常ではありません。筒状の装置に入るため狭く感じることがあります。苦手な方は事前にご相談ください。検査中はブザーを持っていたいただきますので、不安を感じた時や気分が悪くなった時はお知らせください。検査時間は、頭部MRI検査が20分程度、頭部造影MRI検査は30分程度です。

※検査部位や内容によって検査時間が異なります。

Q5

MRIの画像は、どうやって作られているの？

MRIは体の中の水分や脂肪に含まれる水素原子からの信号を利用して画像を作っています。強い磁場の中では、体内の水素原子が影響を受けます。そこに電波を加えると水素原子の状態が変化します。電波を止めると元の状態に戻ろうとし、その時に出る微弱な信号を装置で受け取り、コンピューターで処理することで画像になります。水素原子が元の状態に戻る速さは、脳や筋肉、脂肪など組織によって異なり、その違いを利用することで、体の内部を詳しく見ることができます。



Q6

MRIで、脳卒中以外の病気もわかるの？

MRIは脳卒中だけでなく、さまざまな病気の検査に使われています。頭部では、脳梗塞や脳出血だけでなく、脳腫瘍など脳の異常を調べることができます。また、頭部だけでなく全身の検査ができ、腹部では肝臓や脾臓、腎臓など、骨盤では子宮や卵巣、前立腺などの病気を調べることができます。そのほか、脊椎や関節、靱帯などの検査にも使われています。

MRI検査についてわからないことや不安なことがあれば、お気軽にスタッフにご相談ください！



福澤医院

松本市和田に開院されている福澤医院の特徴や診療への思いをお2人の先生にお伺いしてきました。

院長 福澤 平先生

<略歴>

1976年 星薬科大学卒業
1987年 杏林大学医学部卒業



<資格>

- ・産業医
- ・薬剤師

医師 福澤 慎哉先生

<略歴>

2007年 藤田保健衛生大学医学部卒業



<資格>

- ・日本内科学会 認定医
- ・日本消化器学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・産業医

◆ 貴院の特徴を教えてください

当院はここ松本市和田の静かな立地に平成5年に開業し、今年で33年目になります。内科疾患全般の診察を行っていますが、主に私が循環器疾患や呼吸器疾患を担当し、慎哉医師が消化器疾患を担当しています。また診療開始前の8時から内視鏡検査や腹部超音波検査も行っているところが当院の特徴です。



【外観】

◆ 医療連携について

我々開業医にとっては命綱です。開院当初は医療連携というものがなく、紹介するのが大変でした。今では連携システムが整備され、紹介がスムーズになり開業医の孤立を防ぎ、また病院間や開業医との情報交換の場でもあると感じています。一之瀬脳神経外科病院さんは、とにかく紹介しやすいです。脳疾患はじめ物忘れ外来もありますので、非常に助かっています。

◆ 地域の方へのメッセージをお聞かせください

当院は地域のかかりつけ医として、循環器系や呼吸器系、消化器系など、内科疾患全般を診ています。ネットから受診予約もしておりますので、少しでも症状で気になることがありましたら遠慮せずご相談ください。また毎年地域の公民館へ出向き、健康講座も開催していますので、皆様の健康増進に役立てていただければと思います。

診療のご案内

火・金 … 福澤 平医師 循環器内科・呼吸器内科
月・水・土 … 福澤 慎哉医師 消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○	/
15:00 ~ 18:00	○	○	○	/	○	/	/

※（木）は予約検査・往診のみ（8:00~12:00）

住所：〒390-1242
松本市和田1858-10
電話：0263-47-9318
FAX：0263-48-3245
休診日/木・土午後、日、祝

<訪問を終えて> 訪問すると受付の方が笑顔で迎えてくださいました。先生方より病気を診るだけではなく、日々の健康を支え、気軽に相談できる診療所として地域の皆様に貢献したいとお話を伺い、感銘を受けました。ご多用の所、取材を受けていただきありがとうございました。

【第2回】頭痛専門医が伝えたい

片頭痛講座を開催しました！

たくさんのご参加
ありがとうございました！

2026年8月29日(土)、当院にて
第2回「頭痛専門医が伝えたい片頭痛
講座」を開催しました。

当日はたくさんの方にご参加いただき、
誠にありがとうございました。

講座では、一之瀬峻輔理事長が、片頭痛は
なぜ起こるのか、どのような症状がみられ
るのか、日常生活で何に気をつければよい
のか、そして治療にはどのような選択肢が
あるのかを、具体的に解説しました。

参加者の皆さまから事前に寄せられた質問
にも触れながら、身近な疑問にお答えする
形で進められ、熱心に耳を傾けていただく
様子が印象的でした。



アンケートでは、こんなお声をいただきました

- ✓ 予防薬の存在を知ることができてよかった
- ✓ インターネットからの情報だけでなく、
医師から直接話を聞けてよかった
- ✓ 頭痛外来の敷居を高く感じていたが、
受診を検討したいと思った



第二部の内容

理学療法士による
肩こり解消体操

参加者の皆さまと一緒に、
肩や首をほぐす体操を行い、
実際に体を動かしていただき
ました。

薬剤師による
「お薬との上手な
付き合い方」の講演

お薬を安全に、効果的に
使うためのポイントについて、
わかりやすくお話ししました。



質疑応答の時間

会場からたくさんのご質問をいただき、
一之瀬理事長が一つひとつ丁寧に答え
しました。短い時間ながらも内容の濃い、
有意義な時間となりました。



頭痛でお悩みの方へ

「もしかして片頭痛かも…」と感じたら、
一人で抱え込まず、ぜひお気軽にご相談ください。
頭痛外来では、専門医が一人ひとりに合った
治療や対処法をご提案いたします。



頭痛外来：火・金(午後)、土(午前) ※事前予約可能

今回の講座が、片頭痛について正しく知り、症状と向き合うきっかけとなりましたら幸いです。
今後も当院では様々な取り組みを通して、安心して医療につながるきっかけとなるよう努めてまいります。



一之瀬脳神経外科病院の

皆様の健康づくりのお手伝い

出張健康講座

当院の出張健康講座では、専門職がお住まいの地域にお伺いし、脳卒中や認知症の予防、健康増進のために様々なテーマで講演や実技を行います。



講義内容

脳卒中にならない為に！

BLS（一次救命処置）とAED研修

睡眠時無呼吸症候群は脳卒中の危険因子

転倒予防体操と住環境の整備

生き生き脳の健康教室（認知症予防の運動療法）

嚥下機能向上！オーラルフレイル

高血圧予防改善の食事療法

脳フィットネスと若返りの運動療法

ひとりで抱え込まないで！介護疲れをため込まないコツ

力任せは卒業！負担をかけない介護術と腰痛予防ストレッチ

専任看護師

救急看護師

臨床検査技師

理学療法士

作業療法士

言語聴覚士

管理栄養士

健康運動実践指導者

通所リハビリスタッフ

通所リハビリスタッフ

※上記以外にも、ご希望のテーマ・内容がございましたら、ご相談ください。

【参加人数】 10名以上のグループ、団体様

【開催日時】 ご希望を伺い調整いたします

【費用】 無料

【講演時間】 質疑応答を含めて30～40分程度

【申込方法】 申込書記入の上、FAXにてお送りください。

詳細はお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

TEL 0570-099-365

FAX 0263-48-2121

担当：百瀬・佐藤



【健診部門】

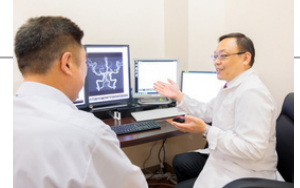
専門病院で **脳ドック** を受けてみましょう



当
院
脳
ド
ッ
ク
の
特
長



1	松本地域唯一の脳ドック学会認定施設 2010年より認定を受け、ガイドラインに準拠し行っています。 (日本脳ドック学会認定医 2名、認定指導士 1名が在籍)
2	ご希望に合わせたコース選びが可能 お客様の目的やご予算に合わせて組み合わせが可能です。 脳卒中だけでなく、認知症の早期発見にもお役立て頂けます。
3	専門医による即日読影診断・結果説明 (説明付きコースの場合) 脳神経外科専門医による読影、即日結果説明が可能です。
4	専門病院ならではの質の高い医療への結び付け 治療を要する疾患が見つかった場合も、専門病院ならではの質の高い医療へ結びつけ、皆様の健康管理を長期にわたりサポートします。



脳神経外科と聞くと、普段はあまり馴染みがなく、ひどい頭痛やめまいがした時や、具合が悪くなった時に行くところという印象をお持ちの方が多いかもしれません。しかし、何も起きていない元気な時にこそ来ていただきたいのが**脳神経外科専門病院の「脳ドック」**です。

脳の病気は、自覚症状がないまま進行・発症するものがあります。脳ドックは、MRI検査で現在のご自身の脳の状態を詳しく確認できる機会です。何か見つかったら怖いというお気持ちもあるかもしれませんが、将来の健康を守るためには、リスクを早期に知り、早めの対策を講じることが重要です。

当院の脳ドックは、経験豊富な脳神経外科専門医が診察を担当しております。検査結果に基づき、今後の予防のための生活習慣の改善などについて、丁寧にお伝えし、皆様が安心して毎日を過ごしていただくためのサポートをいたします。ぜひ専門病院での脳ドックをご検討ください。

【 コース・オプション検査 】

各コースに気になる項目をオプションで追加できます。検査の追加をご希望の方は、事前にご予約ください。

コース内容 (●印の検査がコースに含まれています)	脳ドック学会認定 コース	認知機能チェック コース	動脈硬化チェック コース	簡易コース	
	脳ドック学会の認定 を受けたコース	物忘れがご心配な方 におすすめのコース	動脈硬化チェックを 行いたい方におすす めのコース	脳MRI検査のみ行う お手軽なコース (当日結果説明付き)	脳MRI検査のみ行う お手軽なコース (結果は後日郵送)
料金 (税込)	39,600円	49,500円	29,700円	25,300円	22,000円
実施曜日	水曜午後、土曜午前	水曜午後、土曜午前	水曜午後、土曜午前	水曜午後、土曜午前	月～金午後、土曜午前
所要時間	約3時間	約2時間半	約2時間	約1時間半	約1時間
頭部MRI	●	●	●	●	●
頭頸部MRA	●	●	●	●	●
血圧測定	●	●	●	●	●
身長・体重・腹囲測定・尿検査・心電図	●	—	—	—	—
血液検査	●	—	—	—	—
肝・腎機能・高脂血症 糖尿病・貧血等	●	—	—	—	—
認知機能スクリーニング検査	●	—	—	—	—
MR検査等の結果説明	●	●	●	●	—
特定保健指導	(該当者のみ)	—	—	—	—
結果報告書送付	●	●	●	●	●
オプション検査 ※要予約	頚動脈超音波検査 (5,500円)	●	○	○	○
	血圧脈波検査 (2,200円)	○	○	○	○
	推定1日食塩摂取量検査 (550円)	○	○	○	○
	認知機能検査 (5,500円)	○	●	○	○
	★MCIスクリーニング検査 (22,000円)	○	●	○	○
	★LOX-index検査 (15,400円)	○	○	○	○
	★ApoE遺伝子検査 (27,500円)	○	○	○	○
	★睡眠時無呼吸検査 (6,600円)	○	○	○	○
	★腸内フローラ検査 (19,800円)	○	○	○	○
	★無痛MRI乳がん検診 (22,000円)	○	○	○	○

- ・★マークのついた検査は、単独でもお受けいただけます。
- ・脳ドックと同時受診される方は、無痛MRI乳がん検診を19,800円（税込）でご利用いただくことができます。



詳細やご不明点は、お気軽にお電話でお問い合わせください♪

健診担当直通TEL：0263-48-6600

(☎平日9:00～17:00 土曜9:00～12:00)



脳ドック
詳細ページ



ご存知ですか？

“痛みのない” 乳がん検診





**無痛MRI
乳がん検診**

 服を着たまま検査できる
 乳房を圧迫しないから痛くない
 MRIだから被ばくゼロ



当院では、痛みを伴わずに乳がんの早期発見を目指す**無痛MRI乳がん検診**を実施しています。検査は着衣のまま専用のベッドにうつ伏せになり行います。乳房を圧迫しないため圧迫による痛みもなく、放射線も使用しないため身体への負担の少ない検査です。また、乳腺の量に左右されず検査が可能で、がん発見率が高いことも特長です。

検査料金：22,000円（税込）

脳ドックと同時受診される方は、19,800円（税込）でご利用いただくことができます。



* 当院の無痛MRI乳がん検診は、【月・火・木・金曜 午後／土曜 午前】に実施しています。

* ご不明な点等がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【ピンクリボン月間 土日検診のお知らせ】

当院では、今年も10月のピンクリボン月間に合わせて、10月17日（土）、18日（日）に土日検診を実施いたします。

今年で3回目となりますが、毎年多くの方にご利用いただき、大変ご好評をいただいております。平日の受診が難しい方は、ぜひご利用ください。

予約が埋まりやすくなっておりますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。



あなたの未来や大切な家族を守るための ブレストアウェアネス

乳房を意識する生活習慣 「ブレストアウェアネス」とは？

ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣のことです。日頃から自分の乳房を意識し、状態を知っておくことで、はじめて異常の出現に気が付きます。まずは自分の乳房の状態を知ることからはじめましょう。

具体的には、日常生活の中で次の4つを行いましょう。

1



自分の乳房の状態を知る

入浴時などに自分の乳房を見る・触る・石鹸を付けて優しく撫で洗う。

2



乳房の変化に気をつける

乳房のしこり・皮膚のくぼみや引きつれ・乳頭からの分泌物がないか等チェックする。

3



変化に気づいたらすぐ医師に相談

変化に気付いたら、次の検診を待つことなく、医療機関を受診しましょう。

4



2年に1回 乳がん検診

マンモグラフィ検診・超音波検診・無痛MRI乳がん検診から、自分に合う検診を選択して定期的に受診を！

40歳以上の
方は

詳細やご不明点は、Webまたはお電話でお問い合わせください

健診担当直通TEL：0263-48-6600

(☎平日9:00～17:00 土曜9:00～12:00)



乳がん検診
詳細ページ

脳卒中予防のための食事

管理栄養士：村田浩美

脳卒中は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関係が深く、毎日の食事を見直すことが予防につながります。今回は今日からできる食事のポイントをご紹介します。

今日からできる！脳卒中予防のための5つの習慣

① 朝食を食べる



朝食を抜くと、その後の血糖値が乱れやすくなることがあります。ご飯やパンだけでなく、肉・魚・卵などのたんぱく質や野菜も一緒に食べましょう。

② 野菜・きのこ・海草から食べる

食事の最初に野菜などを食べると、食後の血糖値の上昇を緩やかにすると言われています。また、食物繊維もしっかり摂ることができます。



③ 塩分は「減らす」より「工夫する」

だしや香辛料、レモン、酢などを活用すると少ない調味料でもおいしく仕上げるができます。焼く・炒めるなど、香ばしさをプラスするのもおすすめです。醤油やソースは「かける」より「つける」ことで使う量を減らせます。

④ 魚や大豆製品を取り入れる



魚にはEPA・DHA、大豆製品にはたんぱく質など、健康な血管を保つために役立つ栄養素が含まれています。魚や豆腐、納豆などを毎日の食事に取り入れていきましょう。



⑤ 外食・コンビニでも一品プラス

サラダや小鉢、野菜スープを追加して、野菜や食物繊維を補いましょう。おにぎりやパンだけで済ませずサラダ・卵・魚なども組み合わせると栄養バランスが良くなります。



パプリカ のマリネ

1人分
30kcal
塩分0.4g



管理栄養士監修

秋のおすすめメニュー

Recommended Menu



材料 [1人分]

- ・パプリカ...25 g
- ・もやし...30 g
- ★白すりごま...2 g
- ★鶏ガラスープの素...0.3 g
- ★醤油...3 g
- ★ごま油...0.5 g

作り方

- ① パプリカはヘタと種を取り除き、細切りにする。
もやしは洗って茹でておく。
- ② ★の調味料を合わせる。
- ③ ①と②を和えたら出来上がり。



鶏肉のみぞれ酢がけ

このレシピで
たんぱく質 15.2g
摂取できます！

1人分
115kcal
塩分0.8g

材料 [1人分]

- ・鶏もも肉...80g
- ・食塩...0.3 g
- ・こしょう...少々
- ・料理酒...2 g
- ・植物油...適量
- ・大根おろし...40 g
- ・万能葱...1 g
- ★食塩...0.3 g
- ★砂糖...0.5 g
- ★レモン果汁...2 g



作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、食塩、こしょうを振り、料理酒をまぶしておく。
- ② 万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 大根おろしに★の調味料を加え混ぜておく。
- ④ フライパンに油をしき、①の肉を焼く。
- ⑤ 肉に火が通たらお皿に盛り、③の大根おろしをかけ、最後に万能ねぎを散らしたら出来上がり。

脳卒中予防のための運動 健康運動実践指導者:山下史織

脳卒中を発症する人の多くは、その背景に好ましくない生活習慣や高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの危険因子を抱えています。

脳卒中の中でも脳出血の最大の原因は、高血圧と言われています。高血圧の治療には、食事、運動等による生活習慣の改善が勧められます。日頃から血圧の管理をきちんとして、脳出血の予防に繋がることがわかります。

一方、脳梗塞の要因である動脈硬化、脂質異常症は、肥満の改善、減塩などの食生活、生活習慣の見直しが予防に繋がると言われています。

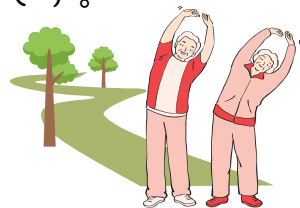
脳卒中予防として管理していきたい**危険因子**



- ・心房細動
- ・糖尿病
- ・慢性腎臓病
- ・メタボリックシンドローム
- ・脂質異常症

脳卒中を再発する人は発症後5年で3人に1人、10年で2人に1人以上の割合になります。再発を予防するためにも、動脈硬化などの進行を抑えるよう生活習慣を改善し、血圧や血糖、脂質などの危険因子を適切に管理しながら、「運動」を続けていくことが大切です。

脳卒中予防には**有酸素運動**や**ストレッチ**、**筋力トレーニング**が効果的と言われています。まずは日頃から運動をする習慣をつけ、脳卒中予防に繋がていきましょう。





準備 カみ過ぎずに適度にリラックスする

姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう！！

筋トレ①（座位）

10回を1セットとして1日2～3セット

① リラックスした姿勢で少し浅めにベッドや椅子に座ります。



② それぞれ、つま先やかかとを上げていきます。

立位バージョン



背中
はまっすぐ



かかとUP



つま先UP



※姿勢をまっすぐにして、背伸びをするように行います。

筋トレ②（立位）

10回を1セットとして1日2～3セット

① 椅子の背もたれや机、手すりなどに掴まります。



② 少しお辞儀するような姿勢で膝を曲げます。



③ ①の姿勢に戻る。



背中
はまっすぐ



膝を軽く曲げる





その人らしい暮らしを支える

— 退院後も続く生活期リハビリの大切さ —

退院はゴールではなく、新しい生活のスタートラインです。病院という非日常の環境から、ご自宅という「生活の場」へ戻られたとき、多くの方がその変化に戸惑いを感じられます。入院中はリハビリ室で一生懸命に体を動かしていた方も、帰宅後に「思っていたように体が動かない」「以前のように趣味が楽しめない」といった壁に直面することが少なくありません。

なぜ、退院後の「生活期リハビリ」がこれほどまでに重要なのでしょうか。その理由は、リハビリの目的が、「機能の回復」から「生活の維持と拡大」へとシフトするからです。



退院後は、入院中よりも活動の場が広がる分、転倒のリスクや、運動不足による筋力低下が起こりやすくなります。また、社会との接点が減ることで意欲が低下してしまうケースもあります。リハビリを継続することは、単に体を動かすことだけが目的ではありません。今の「できること」を維持し、さらには「やりたいこと」へと広げていくための、心と体のメンテナンスなのです。

当院の通所リハビリテーションでは、ご自宅での生活をより豊かにすることに重点を置いています。単調な訓練を繰り返すのではなく、利用者様一人ひとりの「やりがいや目標」を大切にしています。

「もう一度、畑仕事をしたい」「家族と一緒に食卓を囲みたい」「孫の顔を見に散歩へ出たい」。こうした切実な願いこそが、私たちリハビリの原動力です。



当院の強みは、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、そして介護スタッフによる密な多職種連携にあります。身体機能や生活動作の評価だけでなく、ご自宅の動線確認や福祉用具の選定まで、生活全体を俯瞰した支援を行います。

ある利用者様の例を紹介します。

脳卒中の後遺症で重度の右片麻痺となり外出に自信を失い、家の中に引きこもりがちだったAさん。通所リハビリでバランス訓練や応用歩行訓練（段差昇降や屋外歩行）を重ねる一方で、拘縮した右上肢の訓練を行い、「ものづくりをする」という目標も立てました。今では、リハビリで培ったバランス能力を活かし外出の機会が増え、作業所で物品作りを行い、商品として売り出せるようになりました。

Aさんの笑顔にふれる度、私たちは「生活期リハビリの大切さ」を再認識します。リハビリを通じて、その人らしい生活の輝きを取り戻されたAさんに、私たちは更なる応援の気持ちを抱くとともに、それが私たちの喜びにもつながっています。

脳卒中と向き合い、懸命にリハビリを続けてこられた皆様へ。どうか一人で悩まないでください。皆様が地域で自分らしく、笑顔あふれる暮らしを送れるよう、私たちが全力で伴走します。地域に根ざしたリハビリの力で、皆様の明日をより豊かなものにするために、私たちはいつでも扉を開けてお待ちしております。

一之瀬通所リハビリテーション
☎ 0263-48-6607



お知らせ

当院の調理師/管理栄養士監修 レシピ本がついに完成しました



本書は、当院で実際に患者さんへ提供している病院食の中から、人気の56レシピを掲載した一冊です。

調理師・管理栄養士が監修し、栄養バランスや減塩に配慮したレシピに加え、適正体重や必要エネルギー量、PFCバランスなど、毎日の食生活に役立つ情報も紹介しています。

退院後の食事について悩んでいる方や、脳卒中の予防・再発予防のために食生活を見直したい方など、ぜひご活用ください。

院内各所に見本品を設置しております。一度お手にとってご覧ください。



見本品設置場所（下記7ヶ所に設置しております）

- ・外来待合室（2か所）
- ・健診課 脳ドック待合室
- ・急性期病棟2F スタッフステーション
- ・急性期病棟3F スタッフステーション
- ・回復期病棟2F スタッフステーション
- ・通所リハビリテーション事業所

販売窓口

病院会計窓口または法人本部にてご購入いただけます。お気軽に職員までお声がけください。

2026年
9月1日(火) 発売

販売価格

1冊

500 円(税込)



医療法人 青樹会

一之瀬脳神経外科病院

病院代表

救急受診は24時間365日対応

0570-099-365

ご予約・お問合せ

診療受付時間 午前 8:30~11:30
午後 13:00~16:00
予約・予約変更 平日 14:00~16:00
土曜日 11:00~13:00

紹介関連

医療連携課

0263-48-3622

脳ドック

健診専用ダイヤル

0263-48-6600

介護部門

訪問看護ステーション

0263-48-6615

訪問リハビリテーション

48-6612

通所リハビリテーション

48-6607

訪問介護ステーション

48-6605

居宅介護支援事業所

48-6601

住宅型有料老人ホーム
シニア・メゾン エミレーツ

48-6602



バスをご利用のみなさまへ

時刻表が一部変更になっております。
詳細は松本市ホームページにてご確認ください。

合同庁舎・小宮団地方面

2026年3月14日現在

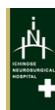
停留所名	2	4	5	9	10	12	14	16
松本駅アルプス口 発	805	920	1000	1215	1300	1425	1520	1720
渚 町 //	807	922	1002	1217	1302	1427	1522	1722
なぎさライフサイト //	810	925	1005	1220	1305	1430	1525	1725
丸の内病院 //	812	927	1007	1222	1307	1432	1527	1727
蛇原橋 //	814	929	1009	1224	1309	1434	1529	1729
堀米新田 //	815	930	1010	1225	1310	1435	1530	1730
合同庁舎玄関前 //	816	931	1011	1226	1311	1436	1531	1731
合同庁舎 //	817	932	1012	1227	1312	1437	1532	1732
一之瀬脳神経外科病院 //	822	937	1017	1232	1317	1442	1537	1737
浮世絵博物館・歴史の里 //	825	940	1020	1235	1320	1445	1540	1740
筑摩高校前 //	825	940	1020	1235	1320	1445	1540	1740
土木センター西 //	...	944	1024	1239	1324	1449	1544	1744
農協倉庫前 //	...	945	1025	1240	1325	1450	1545	1745
小宮宮 //	...	947	1027	1242	1327	1452	1547	1747
小宮団地 //	...	949	1029	1244	1329	1454	1549	1749
小宮協栄公民館 //	...	951	1031	1246	1331	1456	1551	1751
小宮会館 着	...	952	1032	1247	1332	1457	1552	1752

松本駅アルプス口方面

2026年3月14日現在

停留所名	1	3	6	7	8	11	13	15	17
小宮会館 発	650	900	1015	1105	1205	1305	1515	1605	...
小宮協栄公民館 //	651	901	1016	1106	1206	1306	1516	1606	...
小宮団地 //	653	903	1018	1108	1208	1308	1518	1608	...
小宮宮 //	655	905	1020	1110	1210	1310	1520	1610	...
農協倉庫前 //	657	907	1022	1112	1212	1312	1522	1612	...
土木センター西 //	↓	908	1023	1113	1213	1313	1523	1613	...
筑摩高校前 //	↓	912	1027	1117	1217	1317	1527	1617	...
浮世絵博物館・歴史の里 //	↓	912	1027	1117	1217	1317	1527	1617	...
一之瀬脳神経外科病院 //	↓	915	1030	1120	1220	1320	1530	1620	...
合同庁舎玄関前 //	701	920	1035	1125	1225	1325	1535	1625	1850
合同庁舎 //	702	921	1036	1126	1226	1326	1536	1626	1850
堀米南 //	704	923	1038	1128	1228	1328	1538	1628	1852
信濃荒井 //	705	924	1039	1129	1229	1329	1539	1629	1853
田川公民館 //	706	925	1040	1130	1230	1330	1540	1630	1854
なぎさライフサイト //	709	928	1043	1133	1233	1333	1543	1633	↓
丸の内病院 //	711	930	1045	1135	1235	1335	1545	1635	↓
渚 町 //	715	934	1049	1139	1239	1339	1549	1639	1858
松本駅アルプス口 着	720	939	1054	1144	1244	1344	1554	1644	1903

※ 松本市ホームページから抜粋



医療法人青樹会

一之瀬脳神経外科病院

当院は一次脳卒中センターコア施設に認定されています
急性期脳卒中に24時間365日専門チームが対応します
【救急受付】0570-099-365

