

KOBE KAISEI HOSPITAL

News Letter

2025年度
WINTER

発行・編集
広報委員会



ごあいさつ



2026年がスタートしました。
日頃より当院の医療活動にご理解と
ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

広報誌では、当院からのお知らせや
医療に関する身近な情報をお届けします。
寒さ厳しい季節ではございますが、皆さま
の健康づくりの一助になれば幸いです。

〒657-0068
兵庫県神戸市灘区篠原北町3-11-15
TEL:078-871-5201
URL:<https://www.kobe-kaisei.org/>

広報委員会



冬の冷えに負けない！

血流アップで肩こり・腰痛予防

■ 冬になると体がつらくなるのはなぜ？

寒くなると、**肩こり・腰痛・関節**の痛みを感じやすくなります。

これは、寒さによって血管が収縮、筋肉への血流が低下し、筋肉が固くなり、老廃物がたまりやすくなるのが原因のひとつです。さらに冬は、外出や運動量の低下により、血流が低下しやすくなります。

「**冷え+動かない**」=「**こり・痛み**」につながります。



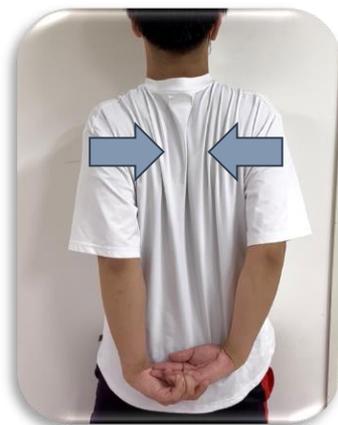
■ 家でできる簡単リハビリ運動

① 肩甲骨寄せ運動（10回×3セット）

- ・背中中の筋肉で肩甲骨を寄せるイメージ
- ・腕に力を入れすぎない

【効果】

- ・肩甲骨周りの血流改善
- ・姿勢改善



② 肩回し運動（10回×3セット）

- ・両手を肩に軽く乗せる
- ・肘で円を描くように交互に大きく回す

【効果】

- ・肩甲骨周りの血流改善
- ・姿勢改善



③体感ストレッチ(20秒×3セット)

- ・手を頭の上で組み、体を左右に倒す
- ・脇腹から腰がの見えるところでキープ
- ・息を止めずに気持ちいい程度で行います

【効果】

- ・背中の中の筋肉の柔軟性改善



運動は「毎日・少しずつ」が大切です。

朝起きたとき、テレビを見ながら、お風呂の前後など、
日常生活の中に組み込んで、無理なく続けましょう!

★リハビリテーションセンターの紹介!!

当院のリハビリテーションセンターは、**心臓リハビリテーション**や**スポーツリハビリテーション**にも積極的に取り組んでいます。今後も質の高いリハビリテーションの提供に努め、患者様と地域に信頼されるリハビリテーションセンターを目指します。

【心臓リハビリテーション】

心臓リハビリテーションは医師や看護師、リハビリスタッフが体の状態を確認しながら、安全に運動を行うプログラムです。心臓の病気の有る方、動悸や胸の違和感、息切れ等が気になる方でリハビリをご希望の方は循環器内科へご相談下さい。

循環器内科:井上医師(月・木)、俣木医師(火・金)、安富医師(月・水)

【スポーツリハビリテーション】

スポーツでの怪我や競技復帰や再発予防までを見据えたリハビリを行っています。
ご希望の方はスポーツ整形外来へご相談下さい。

スポーツ整形:田中医師(木PM)、抽冬医師(土AM)

問い合わせ先:TEL 078-871-5201(代表)

神戸海星病院 リハビリテーションセンター

診療案内

			診察室番号	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	南棟1階	⑩~⑪	古田 循環器		古田 循環器		桂 糖尿病		
				沼田 糖尿病	小林 循環器/睡眠時無呼吸	中川	小林 循環器/睡眠時無呼吸			
		南棟2階	⑬~⑭	安富 循環器		安富 循環器				
				片山 消化器	藤本 消化器	片山 消化器			安部(第1・3・5) 橋本(第2・4) 消化器	
				井上 循環器	俣木 循環器	橋本 リウマチ	川崎 リウマチ	松岡 呼吸器	河瀬(第1・3・5) 影山(第2・4) 消化器	
				高橋	福島 消化器		井上 循環器	福島 消化器		
	午後 (予約制)	南1 棟階	⑭			*青木(第4) 消化器				
		南棟2階	⑮~⑯			*池田 糖尿病				
					*北村(第2・4) 漢方外来	*井上 代謝循環器		*橋本(第3) リウマチ		
	国際内科	午前 (予約制)	南2 棟階	⑰	*山本	*山本	*松本(第1・2・4・5) *飯村(第3)	*山本	*飯村	
外科	午前	南棟2階	⑰⑱	高瀬	太田		太田	高瀬 川口	担当医	
乳腺外科	午後 (予約制)						河野	*河野		
整形外科	午前	南棟2階	⑲~⑳	★石田	★生田	★木原	★安見	★杜多	★金本	
						*西本 骨粗鬆症			抽冬	
				玉城	金本	由留部 脊椎専門			亀長	
	熊谷 脊椎専門			*柴沼	*柴沼	人羅 脊椎専門	生田	林/黒田		
				木原	杜多	石田	三浦			
	午後 (予約制)			*杜多	*木原	*中野(第2)	*田中 *生田	*安見 *柴沼 *石田	*玉城	
					*坂井(第3) 肩関節専門					
眼科	午前	北棟1階	①~④	村井 山田	安積 高野	吉川 村井	安積 山田	吉川 高野	交代制 (11時まで)	
午後 (完全予約制)					*中村(第4) 緑内障専門外来		*金井(第1・3) 角膜専門外来 *田岡(第2・4) 斜視専門外来			
皮膚科	午前	南1 棟階	⑤~⑩	佐藤	上田	佐藤(不定期) 上田	上田	佐藤	佐藤(第2・4) 神戸大学(第2・4)	
耳鼻咽喉科	午前	北1 棟階	④						丹生	
神経内科	午前 (予約制)	南1 棟階	⑪						*小牧 (第2・4)	
泌尿器科	午前	南1 棟階	⑫⑬			神戸大学			神戸大学	
婦人科	午前	南1 棟階	⑭⑮	登村	川口		登村	川口	西川 (第2・4)	
精神科	午後 (予約制)	南1 棟階	⑭					*山根 (第4)		
看護専門外来	午前 (予約制)	南棟1階					*ハートケア外来			
	午後 (予約制)			*高齢者看護相談		*ハートケア外来				
放射線科	午前			越野	越野	越野	越野	越野	神戸大学	

診療受付時間

初診・予約外受付時間	8:30~11:00
再診受付時間	8:30~11:00

ご注意

完全予約: *マークの医師

整形外科 ★は初診患者様のみ

コンタクトレンズ外来は第2、第4月曜日の午前中に行っております(完全予約制)

休診・代診などはお電話でお問い合わせ下さい

神戸海星病院

TEL (078) - 871 - 5201

FAX (078) - 871 - 5206

URL <http://www.kobe-kaisei.org>

2026.1.1改訂