

地域とともに、
歩み、支える医療とリハビリ

広報誌
2026年
10月号

つきよの

通所リハビリ・ 訪問リハビリ について

住み慣れた場所で
自分らしく
暮らし続けるために

*Rehabilitation
for Your Life*

これからも、
その人らしい暮らしのそばに。――



ご自由に
お持ち帰りください

動ける喜びも
これからも

住み慣れた
地域で
いつまでも
自分らしく

地域で、その人らしい暮らしを
支えるリハビリテーション

当院の通所リハビリについて

通所リハビリテーションは、院内でのリハビリテーションを提供するものです。

当院のリハビリテーション室は県内有数の広さ（約450㎡）でトレーニング機器も充実しています。
「散歩したいけど外だと怖い・心配」という方には室内でも広い所で安全に歩行練習が出来ます。



歩く・動く
をサポート

歩行練習や体力づくりで
日常生活の動作を支援します。



充実した
トレーニング機器

広いリハビリ室で
一人ひとりに合わせた
プログラムを提供します。



様々な疾患に対応

骨折・変形性膝関節症・
脳梗塞・脳出血 など
様々な方が利用されています。



人とのつながり

スタッフだけでなく
他の利用者様との交流も
楽しめる環境です。



当院は地域密着型の病院として、地域の皆様が利用してくださっており、
人との関わり等の社会性にも貢献できる場所となっています。

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、皆様の状態に合わせて対応いたします。



サービス提供時間

午前の部

8:30 ~ 10:30
(利用定員40名)

午後の部

13:00 ~ 15:00
(利用定員40名)

月曜日～金曜日
(祝日、年末年始
を除く)



当院の 訪問リハビリ について

訪問リハビリテーションは通院が困難な方に対して、
ご自宅へ伺いリハビリテーションを提供します。

「自宅のトイレまで歩けるようになりたい」

「自分で歩けるようになりたい」

「家のお風呂に入れるように練習したい」

など、実際の生活で有用なリハビリテーションを
提供します。



実際の生活に役立つリハビリ

「自宅のトイレまで歩けるように」

「自分で歩けるようになりたい」

「家のお風呂に入れるように練習したい」など、
実際の生活で有用なリハビリを提供します。



転倒予防と動作練習

転倒予防にも力を入れており、
それぞれの自宅環境に合わせた
運動や動作練習を実施しています。
介助指導や福祉用具の提案なども
対応しています。



安心のサポート体制

ケアマネージャー や訪問看護師と情報を共有し、
状態に合わせたきめ細かなサービスの
提供を心掛けています。



サービス提供時間

8:30～17:30

月曜日～金曜日（年末年始を除く）

比較すると・・・

それぞれの良さがあります
ご希望に合わせて
選ぶことができます

項目	通所リハビリテーション (デイケア)	訪問リハビリテーション
 実施 場所	病院に通って リハビリを行います	 ご自宅に 来て行います
 対象	通所が可能な方 (送迎があります)	外出が難しい方 通所が困難な方
 主な 目的	体の機能を維持・向上し 人との交流を広げる	住み慣れた自宅での 生活を続けるための支援
 内容	個別リハビリ マシントレーニング 物理療法 自宅での運動指導	生活動作の練習 (歩く・入浴・トイレ など) 環境調整・介助方法の指導 ご自宅に合わせた リハビリテーション
 時間	半日で利用できます (午前・午後のどちらか)	1回 約40～60分 (週1～2回程度)
 利用の 流れ	1 送迎で来院 2 健康チェック 3 リハビリテーション 4 送迎で帰宅	1 体調確認 2 リハビリテーション 3 日常生活のアドバイス 4 次回の予定
 特徴	仲間と一緒に取り組める 交流の場があります	自宅の環境に合わせた より実生活に近い練習が できます

月夜野病院

リハビリ相談窓口

いつまでも

その人らしい暮らしを
支えるために

地域での
暮らしを、
一緒に考えます

通所リハビリ・訪問リハビリについて、
専門スタッフが皆様のご相談をお受けしています。
「こんなこと聞いていいのかな？」ということでも、
どうぞお気軽にご相談ください。



通所リハビリ (デイケア)

病院に通って、専門スタッフによる
リハビリを受けられます。
運動や生活動作の練習を通して、
心身の機能維持・向上を目指します。



仲間と
一緒に
楽しみながら
リハビリを



訪問リハビリ (在宅リハビリ)

ご自宅にリハビリの専門スタッフが訪問し、
生活に合わせたリハビリを行います。
住み慣れた場所で、安心して
その人らしい暮らしを続けられるよう
サポートします。



ご自宅で
安心して
自分らしい
生活を



お問い合わせ

月夜野病院 総合介護センター

〒379-1308

群馬県利根郡みなかみ町真庭377-5



0278-20-2021 FAX 0278-20-2034



受付時間 8:30~17:30 (日・祝日除く)

お気軽に
ご相談ください



地域とともに、
これからも

フレイルのサインに気づいていますか？

フレイルとは、要介護になる一歩手前の状態のことです。

体の力や筋力だけでなく、栄養の状態・記憶力・気持ちの面・人とのつながりなど、いろいろなことが影響して起こります。



こんなことは
ありませんか？

あてはまるものに
チェックして
みましょう



最近、
体重が減ってきた



歩くのが遅くなった
と感じる



外出する回数が
減ってきた



なんとなく
疲れやすいと感じる



フレイルは、
放っておくと要介護につながる可能性があります。
しかし、早めに気づき、適切に取り組めば、
健康な状態に戻ることもできます。

気づくこと
が大切です



治療は、筋力をつける運動だけではなく、
栄養をしっかり摂ること、社会とのつながりを持つことなど、
いろいろな取り組みが必要です。



「もしかしてフレイルかも？」と思ったら、
当院の通所リハビリや訪問リハビリを利用して
みてはいかがでしょうか？

外出がむずかしい方は、まずは訪問リハビリで
少しずつ運動する習慣をつけていくこともできます。



動ける・食べられる・
笑顔で過ごせる

運動と栄養で もっと元気な これからを

いつまでも自分らしい生活をするためには、
「運動」と「栄養」の両方が大切です。
リハビリで身体を動かし、食事で身体をつくる。
その両方がそろふことで、筋肉や体力が維持され、
フレイルの予防につながります。

動いて
のばそう
健康寿命

食べて
つくろう
元気な身体

運動と栄養には それぞれの役割があります

運動

筋肉に刺激を与える



- 筋力・体力の維持
- バランス能力の向上
- 生活動作が楽になる

栄養

筋肉の材料を補う



- 筋肉や血液の材料になる
- エネルギーで活動を支える
- 免疫力を保つ
- 体の調子を整える

動ける身体 自分らしい生活



- 転倒しにくい身体
- 外出や趣味を楽しめる
- 病気に負けない体力
- いきいきとした毎日

今日からできる 3つのポイント

1 たんぱく質を 意識してとる



肉・魚・卵・大豆製品など
毎食とりましょう。

2 3食しっかり食べる



朝・昼・夕の食事で、
必要なエネルギーと栄養を
とりましょう。

3 無理のない運動を続ける



リハビリや散歩、
自宅での体操など、
できることから続けましょう。

リハビリで身体を動かし、食事で身体をつくる。

いつまでも自分らしい生活をするために。

フレイルに勝つには

たんぱく質!

毎日の食事で
しっかり摂って、
いつまでも
元気に!

たんぱく質は、筋肉や臓器、免疫力のもとになる大切な栄養素です。
不足すると筋力が落ち、疲れやすくなり、フレイルのリスクが高まります。

たんぱく質をしっかり摂ると、こんな効果が!



筋肉をつくり、
体力を維持!



免疫力を高めて、
病気に負けない体に!



活動的な毎日を
支えてくれる!

目指したい量(目安)

1食あたり
たんぱく質を

20g 前後

1日合計で

60g 以上を目指そう!

身近な食材のたんぱく質量の目安

食材の目安	たんぱく質
 鶏むね肉 100g	約 23 g
 鮭 1切れ 80g	約 18 g
 豚もも肉 100g	約 22 g
 卵 1個	約 6 g
 納豆 1パック	約 7~8 g
 木綿豆腐 150g	約 10 g
 牛乳 200mL	約 7 g

組み合わせで効果アップ!

いろいろな食材を組み合わせると、
バランスよくしっかり摂れます。

 +  = 約 **29** g
鶏むね肉 100g 卵 1個

 +  = 約 **28** g
鮭 1切れ 木綿豆腐 150g

 +  = 約 **14~15** g
納豆 1パック 牛乳 200mL

ポイント

- ☐ 1日3食で、毎食たんぱく質を意識!
- ☐ 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかり!
- ☐ 食事が進まない時は、牛乳や納豆、卵など手軽なたんぱく源をプラス!



今日の「たんぱく質」が、明日の「元気」をつくります!



タンパク質とって フレイル対策

毎日の食事で
元気なからだを
つくりましょう！



食べる力が
元気のもと！

主菜 やわらか塩麴チキン

しっとりやわらか やさしい味わい



塩麴で
やわらかく！
野菜も一緒に

材料 (1人分)

鶏もも肉	80 g
塩麴	小さじ1 (6 g)
オリーブ油	小さじ1/2 (2 g)
料理酒	小さじ1 (5 g)
こしょう	少々
付け合わせ野菜等	50 g
(ブロッコリー・カリフラワー・人参・かぼちゃ等)	

栄養価 (1人分)

エネルギー	約 205 kcal
たんぱく質	約 15 g
脂質	約 9 g
食塩相当量	約 0.9 g

作り方

1 下味をつける

鶏もも肉に塩麴をまぶし、30分ほど置く。



2 焼く

フライパンにオリーブ油を熱し、弱めの中火で両面に焼き色をつける。



3 酒をふり入れる

料理酒をふり入れ、ふたをして弱火で焼き中までしっかり火を通す。



4 付け合わせを加熱する

ブロッコリー・カリフラワー・人参・かぼちゃ等を加熱する。



5 盛り付ける

食べやすい大きさに切り、付け合わせの野菜を添えて盛り付ける。仕上げにこしょうをふる。



汁物 豆腐とねぎのみそ汁

やさしい味で ほっとする一杯



やさしい味で
毎日の食卓に

材料 (1人分)

絹ごし豆腐	20 g
長ねぎ	15 g
顆粒和風だし	1 g
水	150 mL
味噌	小さじ1/2 (3 g)
酢	1～数滴

栄養価 (1人分)

エネルギー	約 25 kcal
たんぱく質	約 4 g
脂質	約 1 g
食塩相当量	約 0.8 g

作り方

1 豆腐と長ねぎを切る

食べやすい大きさに切る。



2 煮る

鍋に水とだしを入れ、豆腐とねぎを加えて温める。



3 味噌を溶く

味噌を溶き、沸騰しない程度に温める。



4 仕上げる

酢を数滴入れ、ひと混ぜする。



ポイント

- ・減塩・調味ポイント
- ・使うことの多い乾燥わかめは意外と塩分多めです。野菜をたくさんいれると減塩効果に！
- ・お酢の酸味が塩分を引き立てます。

副菜 小松菜のナムル

レンジでかんたん！あと一品にぴったり



シャキッと
おいしい！

材料 (1人分)

小松菜	50 g
焼きのり	1 g
いりごま	小さじ1/2 (3 g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3 g)
ごま油	小さじ1 (4 g)

栄養価 (1人分)

エネルギー	約 105 kcal
たんぱく質	約 1.2 g
脂質	約 7.2 g
食塩相当量	約 0.4 g

作り方

1 下準備

小松菜を3～4 cmに切る。焼きのりは軽くちぎる。



2 加熱する

耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱する。



3 和える

焼きのり・ごま・調味料を加えて和える。



ポイント

- ・減塩・調味ポイント
- ・小松菜の水気が残ると味が薄くなるため食感を失わない程度にしっかり水気を切る。
- ・ごま油や焼きのりの風味で薄味でも美味しく！

続けるための
ポイント

- ✓ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ✓ 食べやすい量から、無理なく続けていきましょう
- ✓ 季節の野菜を取り入れ、栄養バランスを整えましょう

おいしく食べて
元気な毎日を！

もっと身近に
地域とつながる病院へ

当院の活動が チェックできます!

月夜野病院では、医療・看護・リハビリ・栄養・薬剤・相談支援など、多職種が協力しながら地域の皆さまの健康と暮らしを支えています。Instagramとフェイスブックで、病院の取り組みやスタッフの様子、地域での活動を発信しています。



医師



看護



リハビリ



栄養



薬剤



相談支援



地域体操



病院の日常や
季節の風景も!



お知らせや
イベント情報も
チェック!



月夜野病院
Instagram

今すぐフォロー!>



月夜野病院
フェイスブック

今すぐフォロー!>



このまちで、ずっと健康に。

患者さまと地域の
笑顔のために。

地域に寄り添う
医療と介護

チーム医療で
患者さんを支えます

在宅医療で
地域を支えます

地域を支える
医療・福祉を目指して

チーム医療で患者さんを支えます
在宅医療で地域を支えます

パテラ会グループ・三国塩原会は、
医療・介護の連携により、
地域の皆さまの安心で豊かな暮らしを
支えてまいります。



パテラ会グループ

- 月夜野病院
- 月夜野病院総合介護センター
- 介護老人保健施設 りんどうの里
- 住宅型有料老人ホーム みつみね
- 住宅型有料老人ホーム 花水月



社会福祉法人 三国塩原会

- 特別養護老人ホーム 西嶺の郷
- 地域密着型特別養護老人ホーム 中山の郷

お問い合わせ

〒379-1308 群馬県利根郡みなかみ町真庭316
TEL.0278-62-2011(代表)

各施設の詳細はこちら
(パテラ会グループ公式サイト)



外来診療案内

(令和8年10月現在)

		月	火	水	木	金	土
午前	外科 消化器外科 肛門外科	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	
	整形外科	森本	齊藤	長谷川	横尾(冠)	早坂	第1週 玉木 第2週 玉木 第3週 長谷川 第4週 俣田 第5週 玉木
	内分泌 糖尿病内科	下田	岡田	下田	澁澤	横尾 (直)	第1,3,5週 下田 第2,4週 吉野
	循環器内科		林	林			林
	内科	武井					
	脳神経外科					浅井	
	皮膚科						天野 (不定期)
	内視鏡検査	山田(美)	市岡/沼賀	武井 山田(卓) 第3週	武井 山田(美) 第3週	櫻井	
午後	外科系	山田(美)	齊藤	長谷川 山田(卓) 第3週	横尾(冠) 山田(美) 第3週	早坂	
	内科系	林	武井	武井 松島 第3週	松島	松島	
	専門外来						
	内視鏡検査	山田(美)	武井	武井 山田(卓) 第3週	武井 山田(美) 第3週	櫻井	

※外科系の午後の外来は、手術により代診になる可能性があります。
ご了承ください。

受付時間	
午前	8時30分～11時30分
午後	13時30分～16時30分

休診日	
○	土曜午後
○	日曜・祝日
○	12/29～1/3

診療時間	
午前	9時～12時
午後	14時～17時