



# ひかりプロジェクト通信

医療法人社団 紫蘭会 光ヶ丘病院 富山県高岡市西藤平蔵 313 番地

新春号  
2023 January  
Vol. 02

## ご挨拶

医療法人社団 紫蘭会

理事長 笠島 學



謹んで新年のお慶びを申し上げます

旧年中は皆様より格別なるご支援とご厚誼を賜り心より御礼申し上げます。皆さんの多大なる協力のおかげで、無事に新しい年を迎える事が出来ました。まだまだ新型コロナウイルスの終息の見通しは立ちませんが、引き続き、職員一丸となって地域医療に貢献して参りたいと思います。また、紫蘭会にも新しい風が起こつてきております。地域に開かれた病院の形を目指したいと始まった「ひかりプロジェクト」の一環である『病院発・みんなの畑「リハビリファーム」で地域を元気にしたい!』というプロジェクトが、高岡市ふるさと納税型クラウドファンディングに採択されました。これは、ふるさと納税の仕組みを活用し、高岡市内における若者の定着や移住定住の促進をはじめとした地域課題の解決や地域活性化に資するプロジェクトの資金集め(寄付型クラウドファンディング)に支援を頂けるといふものです。高岡市長からも応援メッセージをいただき、最終的には、324万9千円もの支援金が集まったと聞いて、驚いております。ありがとうございます。さて、今年には療養病棟の1病棟を改装し、回復期リハビリテーション病棟を開設します。北陸初の最新リハビリ機器を導入すること、嚥下訓練・評価やボツリヌス治療や、装具療法など多方面に実績のある2名のリハビリ専門医が在籍していること、7人の常勤医が重症者、認知症、急な合併症にも対応できるのが

## 今年の干支は、「癸卯（みずのとう）」

干支と聞くと、子(ね)丑(うし)寅(とら)などの十二支を思い浮かべます。本来、十二支は、十干(じつかん)という「陰・陽」と「木・火・土・金・水」という自然の五元素を表したものと十二支「12種類」の動物を組み合わせたもので60通りあります。今年は何かな、一年になるでしょう?



強みです。さらに地域住民も参加している農・リハビリファームのワークショップや音楽療法、臨床美術などの癒しの輪が広がっており、患者さんも家族も職員も地域の人も笑顔あふれるユニークな回復期リハビリテーション病棟をもつ病院になると期待しています。個人的には週末には、テニスに出掛け、3強と1弱(私)でダブルスを楽しんでいますが、後期高齢者と付き合ってくれるテニス仲間感謝&感謝です。また、雪が降るとスキーの気分になります。リフト待ちの無い「たいらスキー場」に晴れた日しか行きませんが、風を切る感覚が心地よく、雪山を見ると爽快な気分になります。こうした自分のペースに合わせた運動は、体だけでなく精神面の健康にも効果が大きいです。新しい年が、皆様にとって素晴らしい年となりますように。本年も宜しくお願い申し上げます。

## 癸卯（みずのとう）とは？

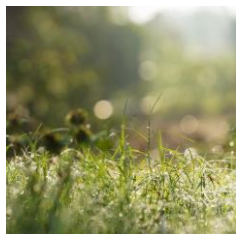
癸卯は、十干の10番目にあたる癸(みずのと)と、十二支4番目にあたる卯の組み合わせです。十干十二支では40番目にあたる組み合わせ、陰陽五行説では、癸が水の陰のエネルギーを表し、卯が木の陰のエネルギーを表します。



## 癸の意味って何？

「癸」は雨や露、霧など、静かで温かい大地を潤す恵みの水を表します。生命の終わりを意味し、次の新たな生命が成長し始めている状態を意味しています。

## 卯の意味とは？



「卯」は穏やかなうさぎの様子から安全、温和の意味があります。また、うさぎのように跳ね上がるという意味があり、卯年は何かを開始するのに縁起がよく、希望があふれ、景気回復、好転するよい年になると言われています。

## 2023年はどんな年になるのか？

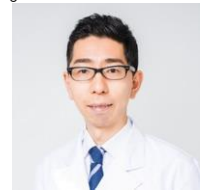
「癸」と「卯」の組み合わせから、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年になると言われています。どうぞ皆様にとって、この一年がピョンピョンと卯(う)まく行く年でありますように。





## 教えて、「リハビリテーション」の話

今年、回復期リハビリテーション病棟が開設されます。新藤恵一郎先生、悠子先生は、富山県でも数少ない「リハビリ科専門医」。この機会に新藤恵一郎先生に質問させていただきました。



Q リハビリ科専門医って何ですか？

A 専門医は、日本専門医機構が認定する制度で、基本領域の19領域には、「内科」「外科」「小児科」などと並んで「リハビリテーション科」があります。2年間の研修期間を終えた後に、リハビリ科専門研修プログラムに入ってから3年間研修し、専門医試験に合格すると認定されます。新藤恵一郎、新藤悠子は、リハビリ科専門医・指導医で、光ヶ丘病院は、2022年度から、富山大学を基幹病院とする、「富山県リハビリ科専門研修プログラム」に連携病院として参加しており、本年度は、浅野晴香先生が当法人で研修を行っています。現在、全国には2824名のリハビリ科専門医がいますが、富山県には16名しかいないので、医師を育成していきたいです。

Q リハビリ科専門医は、何を診るのですか？

A リハビリの対象となる疾患は幅広く、脳卒中や整形外科、心臓、呼吸、がん、難病、子供の発達障害など、0歳から100歳以上まで対象となります。また、リハビリをする時期の点からは、集中治療室の段階から訓練を行うようにもなってきています。リハビリ科は、病気によって生じてくる「障がい」や「活動（日常生活動作）」を診る専門家です。たとえば、脳卒中によって、半身まひ（片麻痺）や飲み込みにくくなります（嚥下

障害）。運動まひのために歩くことが難しくなった場合、リハビリ訓練で、運動まひが完治すればよいのですが、現在の医学には限界があります。そこで、運動まひは残ったとしても、足につける装具や杖を使った歩行訓練を行い、必要があれば、筋肉のつっぱり（痙縮）に対するボツリヌス療法を検討します。



(装具)



(ボツリヌス療法)

Q どうしてリハビリ科専門医になろうと思ったのですか？

A 3歳、4歳の時に、大腿骨の骨折をしました。1ヶ月間入院し、さらに1ヶ月間ギブス固定をしました。その後、固くなった関節を動かすリハビリを受けましたが、大変痛かった思い出があります。また、私の弟が理学療法士（PT）を志したことで、母校の慶應義塾大学にリハビリテーション科の講座があったことも影響したと思います。

Q リハビリ科専門医として、どのような経験がありますか？

A 医師となつて24年目になりますが、いままで、3つの急性期病院、6つの回復期リハビリテーション病院を経験してきました。また、脳卒中による上肢運動まひの機能回復にかかわる研究で医学博士をとりました。2年間、デンマークで機能的MRIを用いた脳科学の研究をしました。

Q 光ヶ丘病院での役割は何ですか？

A 大きく分けて3つあります。1つ目は、自宅や施設から、誤嚥性肺炎などで入院した患者さんに対して、主治医と連携して、リハビリプログラムを計画しています。また、なるべく口から食べられるように、嚥下造影や嚥下内視鏡検査を年間300件ほど実施し、摂食嚥下支援チームを担っています。2つ目は、大腿骨骨折の手術後や脳卒中後など、リハビリ目的の入院患者さんの主治医をしています。この役割は、今後開設する「回復期リハビリテーション病棟」での役割と同じです。歩行や身の回りのことが自分でできるようになるまで、多職種で計画を立て、目標を設定し、退院時期を見極めます。また、高齢者であるほど、内科や整形外科の病気の管理や、認知症への対応も重要となります。体調が急に悪くなった場合には、専門家に相談するかを判断します。光ヶ丘病院には、内科・外科専門医が在籍しており、整形外科・泌尿器科・皮膚科・眼科・脳神経内科・訪問歯科が非常勤で診療していますので、大変心強いです。3つ目は、退院後のリハビリに関わっています。介護保険の認定があれば、「通所リハビリ」や「訪問リハビリ」でリハビリを継続できます。当法人のサービスを利用する場合には、リハビリ科専門医がかかわり、「リハビリテーションマネジメント会議」を通じて、自宅等での状態を確認し、今後の目標を相談していきます。介護保険の認定が無い場合は、病院での通院リハビリで相談していきます。



嚥下内視鏡



リハビリテーションマネジメント会議



# ひかりプロジェクト通信

医療法人社団 紫蘭会 光ヶ丘病院 富山県高岡市西藤平蔵 313 番地

新春号  
2023 January  
Vol. 02

## 音楽フォーラムの開催 〜慶應義塾大学の学生さんが 研究実習にやって来た。

紫蘭会では、慶應義塾大学環境情報学部准教授 藤井進也先生の研究室と「音楽と神経科学」や「音楽を用いたリハビリテーション」に関する共同研究を行っています。2022年9月、慶應義塾大学の学生さん計12名がディケア光ヶ丘を3回に分けて来設し、研究実習を行いました。



研修期間中には、学生さんによる音楽レクレーションが催され、大変盛り上がりました。



9月29日、院内で、音楽フォーラムが開催されました。新藤悠子先生から、当法人での音楽療法の取り組みの紹介の後、藤井進也先生の特別講演、その後ジャンベ体験を行いました。



## 音楽の力 音楽と脳・健康を考える。

藤井進也先生は、「音と記憶」認知症との関連「『音楽とリズム』、『運動と音楽の可能性』について話されました。音楽には、自伝的記憶（自分が体験した出来事や自分自身に対する記憶）を引き出す記憶の増強剤としての力があるということ、また音と光という要素を使ってアルツハイマー病の治療が行われていることなど、大変興味深いものでした。音楽療法としても、ひかりプロジェクトのワークショップ中で取り入れているジャンベ（ドラムサークル）。このドラムサークルは、参加者が輪になって、ガイド役でリードする役割の人の動きをまねて、打楽器やパーカッションなどで即興的にアンサンブルを作り上げるもの。藤井先生が、ご講演の中で話されていた「声まね仮説」によると、音の情報や拍子というリズムからタイミングを見つけて、その音の情報を運動に結び付けたり、音楽に合わせて踊ると

いう脳の回路は、言葉を学ぶときの回路と非常に密接に関わっている。ので例えば、施設で失語症の患者さんに音楽を使うのは、改善の可能性があるのではないかと考えられています。また、生後3〜4



か月の赤ちゃんに、太鼓の音（ドラムの音）に聞かせ実験を行ったところ、誰も教えてなくても、生まれて根本的にリズムに合わせる神経回路が出来ていることがわかり、その脳機能を持つようになった理由としての「利他

行動」が今、科学的にも注目されており、相手の事を自分の身になって考えられるか、相手に起きていることと自分に起きていることの境目がなくなるような経験をするときやすういと言われている、リズムを合わせるということとは非常に効果的だと言われています。

## ジャンベ(ドラムサークル)を体験する

音楽療法を指導していただいている松井千代子先生が、輪の中に入り、ガイド役になってリードしていきます。藤井先生もドラムで参加して下さいました。参加者がそれぞれ楽器を持ってガイド



の手や体の動きに合わせてドラムを叩き、音を重ねていきます。一体感と爽

快感が生まれ、徐々に心が開放されて行きます。音とリズムと運動の要素が重なることで、脳が活性化していくという、音楽の力を体感出来ました。「音楽とは、我々の祖先が生み出した偉大なる知恵。科学的には未知が多いからこそ、科学的に明らかにしていく」という藤井先生の言葉を、思い出しました。今年は、地域の方も参加できるような音楽フォーラムを行いたいと考えています。





# ひかりプロジェクト通信

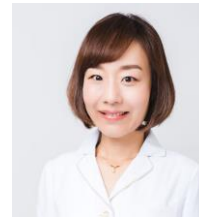
医療法人社団 紫蘭会 光ヶ丘病院 富山県高岡市西藤平蔵 313 番地

新春号  
2023 January  
Vol. 02

## 高岡市ふるさと納税型クラウドファンディングに挑戦



今回のプロジェクトリーダー  
新藤悠子先生に聞きました。



なぜ、「ふるさと納税型クラウドファンディング」をしようと思ったのですか？

一番に、リハビリファームなど、法人が現在行っていることや、今後の事業を地元高岡から全国まで、多くの皆様にも知らせてもらえる良い機会だと思ったからです。また、病院が「クラウドファンディング？」と思った方もいらっしゃるかもしれません。クラウドファンディングは、誰でもその夢や思いを発信し、知ってもらうことで、それに対して共感され、愛の応援をいただくと、その応援を糧に夢を形にすることができて、感謝も伝えることができます。という、未来の信頼の形だと思います。さらに、「ふるさと納税」を利用するので、気軽に支援しやすく、応援してもらいやすいからチャンスと考えました。ただ、支援してもらおうだけではなく、リターン品（返礼品）を、高岡の特産品やワークショップ、街歩きなどにもすることで、皆さんに高岡の魅力を知っていただける良い機会となり、高岡を元気にすることにも貢献できると思いました。

「クラウドファンディング」は、どのように進めて行ったのですか？

今回のクラウドファンディングに挑戦することになったのは、高岡市の企画課からオファーを受けたのがきっかけです。あまり時間のない中、急ピッチで書類をまとめ、9月30日までに提出し、10月



6日に市の審査会で発表後、10月14日に採択の報告を受け、11月2日市長記者会見で、公開許可となりました。（7つのプロジェクトが採択されました。）

大変だったことはなんですか？

慣れないサイト作成と返礼品集めは少し苦労しました。返礼品は、高岡で加工したものであることや、高岡市の方にも選んでいただける様に、オリジナル商品は今までに販売されていないものでないといけないなど、なかなかハードルが高かったですが、支援して下さる皆様のことを思いながら選ぶの

人生100年時代、一人一人が生活の質を高め、健康寿命を延ばし、できるかぎり健康で自分らしい生活を送ることができる豊かで活力ある社会を実現させることが大切です。土に触れ、植物を育て、収穫し、食す、それぞれの行程から得られる感動を取り入れた園芸療法を実践している市内の医療機関から、患者・病院職員だけでなく、



地域住民の交流拠点として、子どもから高齢者まで楽しめる場所に発展させたいという心温まるプロジェクトをご提案いただきました。本市としても、ぜひこのクラウドファンディングを成功させたいと思っております。どうぞ、皆さまからの温かいご支援を、お願いいたします！

高岡市長 角田 悠紀

いよいよ、「クラウドファンディング」のスタートの日、結果はどうだったのでしょうか？

おかげ様で、11月18日、初日で、目標金額80万を達成することができました。こんなに早く達成できるのは予想しておらず、皆様の愛の応援に感謝無量でした。

は、楽しかったです。また、期間中38日間、毎日、活動報告やイン스타그램・Facebookなどで発信し、地元高岡から全国まで、たくさんの方々に声をかけ、院内で何度も説明会を開くなど、まるで選挙活動のような毎日でした（笑）。お付き合下さった皆様、本当にありがとうございました。

11/18開始  
病院発・みんなの畑

ふるさと納税型クラウドファンディング

リハビリファームで  
地域を元気にしたい！

高岡市ふるさと納税型クラウドファンディングに採択されました  
応援よろしくをお願いします！

病院発・みんなの畑「リハビリファーム」は、子供から高齢者まで、地域住民・患者・職員に関わらず、杖でも車椅子でも誰でも楽しむことができるファームです。車椅子のままでも立ったままでも作業ができ、どんな場所にも設置できる「レイズドベッド」を増設し、リハビリファームをもっと充実させ地域

特設サイトはこちら  
2022年11月18日～12月25日  
https://camp-fire.jp/projects/view/634171



# ひかりプロジェクト通信

医療法人社団 紫蘭会 光ヶ丘病院 富山県高岡市西藤平蔵 313 番地

新春号  
2023 January  
Vol. 02

## 応援メッセージ(抜粋)



綺麗なお花をいつもありがとう。楽しみにしているよ、頑張れ！  
デイケア利用者 S様



いつもありがとう。新鮮なものがなっていていいな  
デイケア利用者 F様



車椅子でも高さが丁度よく、作業し易いです。  
デイケア利用者 F様



ワークショップで食べた採れたて枝豆は、美味しかったな。ファームは癒されます。  
デイケア利用者 M様



畑で育った花を病室に飾っています。病室も心も鮮やかになって嬉しいです。  
介護医療院 M様



リハビリファームは、お花が綺麗で、野菜がたくさんあって、楽しいよ。 託児所 Yちゃん



託児所の隣にリハビリファームができ、毎日子どもがのびのびと過ごせているようで、恵まれた環境に感謝です。野菜の成長を見たり、水やり、バツさんカエルさんたちとのふれあいを楽しんでいます。 託児所 Yちゃんママ



家族でワークショップに参加させて頂いています。居心地がよく安心して過ごすことができます。カービングをしたり、ローゼルの収穫や焼き芋を作るなどファームならではの、遊びを堪能。気がつくともども同士で集まって、虫を捕まえたり木登りをしたりと、リハビリファームは年齢や職業を超えて、自然に交流ができる場だと思います。 富山市在住 看護師 Y様



リハビリファームのワークショップの他、美術や音楽のワークショップにも時々家族で参加させて頂いています。子ども同士はすぐに仲良くなり、家庭ではできない経験も盛り沢山で、毎回楽しみにしています。  
高岡市在住 医師 S様



病院の敷地内にこんなに居心地の良い場所があるなんて。みんなが集いやすい空間、季節を感じる企画を考えていただきありがとうございます！さらに笑顔が増えますように。  
高岡市在住 ゆうちゃんファミリー



病院という枠を超えて、安心して地域と繋がれる場所になる取り組み、素敵です！ただ収穫を目指すわけではなく、その過程も楽しめて自然からも元気がもらえ、老若男女がイキイキできるファームを応援しています。いつか子どもと遊びに行きたいです。  
湘南在住 りょうけんファミリー

1月18日、初日にして、目標金額80万を達成できました。本当にありがとうございます。いただいたご支援をしっかりと形にして、さらに、リハビリファームの更なる拡張・充実を目指し、病院発・地域に開いたみんなの畑として、農を通じて、子供から高齢者まで楽しめる居心地の良い場所を目指して、「ネクストゴール」に挑戦することになりました。今のファームでの時間をさらに充実させるために何が必要なのか、「休憩スペース」やワークショップなどで使える「ガーデンキッチン」の設置が出来たらと考えると、紫蘭会マークの、3つのハート（患者さん・職員・地域住民を表す）に因んで、3つのハートがつながるように「333」万円をネクストゴールの目標にしました。たくさんの皆さんの応援が励みになりました。



達成御礼

目標達成！感謝  
ネクストゴールに挑戦へ。



我々も同じ地域高齢者を支える仕事をしている身として、リハビリファームは大変素晴らしい企画だと思います！細やかですが応援させて頂きます！

高岡市 福祉用具ミライ  
管理者 松野 哲英 様



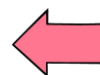
リハビリテーションとは、再びその人らしく生きる権利を回復すること。そのリハビリの専門医が考える、地域に開かれた病院作りから生まれたリハビリファーム。こんな病院が自分の暮らす地域にあったら絶対に利用したい！そしてセラピストとしては絶対に働いてみたい！このプロジェクトを応援しています！

湘陽かしわ台病院  
作業療法士 木下 剛 様



高岡市・光ヶ丘病院のファンです。ひかりプロジェクトは、こころを生き生きと照らす素晴らしい取り組みだと思います。応援しています。

慶應義塾大学 環境情報学部  
准教授 藤井 進也 様



クラウドファンディングのページは左のQRコードから見られます。



# ひかりプロジェクト通信

医療法人社団 紫蘭会 光ヶ丘病院 富山県高岡市西藤平蔵 313 番地

新春号  
2023 January  
Vol. 02

## リターン（返礼品）のご紹介

### 高岡の食・工芸・歴史文化

リハビリファームオリジナルの品々を揃えました。

野菜をモチーフにした  
錫のオリジナルアクセサリー制作体験

設定額：10,000円



【どなたでも参加可/高岡市民可】



5,000円

クラファン限定  
リハビリファーム  
ワークショップ

【どなたでも参加可/高岡市民可】



5,000円

「未来farm」のロゴ入り  
オリジナルTシャツ  
色：ピンク/グリーン/イエロー  
サイズ：S/M/L/LL

【どなたでも参加可/高岡市民可】



5,000円

「たかおか」の歴史と伝統文化を  
建築から紐解くまちあるき  
(クラファン限定)

【どなたでも参加可/高岡市民可】

錫のアクセサリーブランド「kohachiro」の  
クラファン限定アクセサリー

設定額：15,000円



【どなたでも参加可/高岡市民可】



10,000円

未来farm  
オリジナル名入れキーリング  
【どなたでも参加可/高岡市民可】



10,000円

リハビリファームの土で  
エディブルフラワーを育てよう  
「キッチンガーデンセット」  
【どなたでも参加可/高岡市民可】



10,000円

オリジナル箸置き  
(能作 nousaku)

【どなたでも参加可/高岡市民可】

### 越中万葉牛 100% のめちやうハンバーグ

【高岡市外の方限定/高岡市民不可】

設定額：15,000円



追加リターン



15,000円

ますの寿司  
【高岡市外の方限定/高岡市民不可】



30,000円

富山を味わい尽くすコース  
【高岡市外の方限定/高岡市民不可】



30,000円 富山の幸詰め合わせセットA

50,000円 富山の幸詰め合わせセットB

100,000円 富山の幸詰め合わせセット・スペシャル

【高岡市外の方限定/高岡市民不可】



30,000円 越中万葉堪能セットA

50,000円 越中万葉堪能セットB

100,000円 越中万葉堪能セット・スペルシャル

【高岡市外の方限定/高岡市民不可】

### 富山の幸 お手軽セット

【高岡市外の方限定/高岡市民不可】

設定額：15,000円



追加リターン

### 応援コース（ひかりプロジェクト通信・お礼状）

【どなたでも参加可/高岡市民可】

#### ◆リターンまとめ

県外の方への返礼品の一番人気は「ますの寿司」。越中万葉肉や、高岡の郷土料理を味わうお魚のセットも人気でした。市内の方は、名入れキーリングが多く、県外の方も「可愛い」と申し込みが多数ありました。リハビリファームの土で育てたエディブルフラワー、高岡の歴史を紐解く街歩き、能作の箸置き、錫のアクセサリーの制作体験は、県外の方にも高岡の魅力を知ってもらうチャンスとなりました。今回、リハビリファームのオリジナル商品として、未来farmのTシャツ、「KOHACHIRO」ブランドの野菜アクセサリー、そして農体験とBBQを楽しむリハビリファームワークショップもたくさんお申し込みをいただきました。ありがとうございます。



# ひかりプロジェクト通信

医療法人社団 紫蘭会 光ヶ丘病院 富山県高岡市西藤平蔵 313 番地

新春号  
2023 January  
Vol. 02



高岡市ふるさと納税型クラウドファンディング『病院発・みんなの畑「リハビリファーム」で地域を元気にしたい!』プロジェクトが、12月25日に無事終了致しました。皆様の愛の応援おかげで、支援金が324万9千円、支援者150人(406%)に到達することができました。ご支援・拡散・応援して下さいました。全ての皆様、本当にありがとうございました。このクラウドファンディングを通じて、高岡市に限らず、全国の多くの皆様に私たちの取り組みを知っていただき、たくさんの方から愛の応援をいただけたこと、また、このような素晴らしい機会を与えていただいたことを心から感謝しています。皆様からの、たくさんの愛の応援を最大限に生かして、これから、みんなの畑「リハビリファーム」をさらに充実させていきたいと思えます。今後ともよろしくお願い致します。



## 2022年 秋・冬 リハビリファームの活動記録

高岡市では、12月23日からの大雪で52センチの積雪を記録しました。リハビリファームに植えられている冬野菜を見て行くと、かぶ(富山カブ) 葉菜類(小松菜、水菜、ケール、)紫キャベツ、芽キャベツ、ブロッコリーが、雪が積もった後もしっかり育っていました。雪の下になった野菜は、寒さから身を守るために水分を減らして糖度を上げるため、甘みが増して栄養価も高くなり、美味しくなります。野菜はたくましいですね。昨年、「リハビリファーム」では野菜の定植や収穫だけでなく、いろいろなワークショップを企画しました。



## 冬、たくましい野菜たち

秋冬野菜の定植(9月10日)  
ミズナ・スイスチャード・サンチュ・コールラビ・紫キャベツ・芽キャベツ・紫カリフラワー・スティックセニョール・カリッコリー・カリフラワー・プチベール



テントサウナ

大豆の収穫&焚火  
パンを作ろう  
(11月27日)



大豆の収穫



焚火パンと野菜  
スープは大人気



焚火で焼き芋作り。新米と茹でた枝豆食べました。



## ハロウィンカービングに挑戦しました。



収穫祭〜ハロウィンを楽しもう  
(10月23日)



## ローゼルの収穫





# ひかりプロジェクト通信

医療法人社団 紫蘭会 光ヶ丘病院 富山県高岡市西藤平蔵 313 番地

新春号  
2023 January  
Vol. 02



「医・農・食のモデル「リハビリファーム」  
を光ヶ丘モデルとして発信する」  
**リハビリファームの目的と特徴**

### 1 みんなが繋がる居場所になる。

みんな(患者さん・家族・職員・地域住民)が障がいのあるなし等様々な身体状態に関わらず、子供から高齢者まで楽しんで「農」に関われる「みんなの畑」

### 2 みんなが心身とも元気になる場所になる。

野菜やハーブや果樹などの、花の色、香り、味などで五感を刺激し、ストレス解消・認知症予防・体力向上などの心身の健康に役立ち、ガーデンのような、癒されて楽しめる場所

### 3 地域で取り組む「農と食のモデル」を作る。

安心安全な居心地の良い場所と安心安全な食の提供で、魅力的な街づくりにも貢献する

みんなのたくさんの笑顔が溢れる農を通じて、農で学び、農で遊ぶ心も体も元気になって癒される憩いの場、愛されるファームを目指しています。



## レイズドベッド農法

木材を使って、地面の上に枠を作り、土を高め盛上げた場所で野菜や植物を育てる栽培方法。

- (メリット1) 地面より高さがあることで・・・車いすの方や杖を使っている方、膝や腰の痛い方など、様々な身体条件の方でも、作業ができる
- (メリット2) 土壌が悪い場所でも設置可能



## 自然栽培

子どもから高齢者まで、さまざまな方が利用するにあたり、農薬など危険物は用いない、安心安全な方法で栽培を行うことが必要。

## NO-DIG 農法

病院からでた段ボールを敷き、「リハビリファームの土」(木材樹皮、伐採木、刈草を破碎精選、植物性残渣、鶏糞を混合し微生物と酵素の化学により熟成した土)をおいて、その上で野菜栽培を行う、環境再生型農業。

- (メリット1) 農業に適さない土地でも利用可能。耕さないなので、労力も少ない
- (メリット2) 簡単に調達可能な廃材の段ボールを再利用し、環境にも優しい(環境再生型)
- (メリット3) 微生物が増え、土壌が豊かになり、さらに雑草対策もできる。



## リハビリファームの土

半年から1年かけて熟成発酵しているので、土壌に微生物が多い。土壌改良する必要がなく、連作障害が起きず、追加するだけでずっと使える安心で安全な土。



## コンパニオンプランツ

香りによって害虫を防ぐ、害虫をおびき寄せる、土壌改良や連作を可能にする、病気を防ぐなど効果は様々である。生育がよくなる、風味や味がよくなるといった作用がある。相性のよい植物を組み合わせることで、無農薬栽培が可能になる。





# ひかりプロジェクト通信

医療法人社団 紫蘭会 光ヶ丘病院 富山県高岡市西藤平蔵 313 番地

新春号  
2023 January  
Vol. 02

2022/3/4 何もなかった  
空き地からドラマは始まった



土を掘る



NO-DIG エリアが完成



レイズドベッドが作られ、土が入られた。



野菜の苗を定植



2022/5/15 リハビリファーム完成

これからの新しい  
リハビリファームは  
どんな姿になるのか..



屋外歩行訓練・リハビリを行う場所に



ご家族と患者さんが一緒に過ごす居場所に



入院中でも、介護施設に通所していても  
自然の季節が感じられる癒しの居場所に



職員同士や患者さんとの交流と憩いの場に



託児所や職員・地域の子どものための  
遊び場に



家族教室・ッキング教室  
の開催場所に



子どもから高齢者まで地域住民の憩いの場に



# ひかりプロジェクト通信

医療法人社団 紫蘭会 光ヶ丘病院 富山県高岡市西藤平蔵 313 番地

新春号  
2023 January  
Vol. 02

紫蘭会ひかりプロジェクト  
リハビリファーム  
**写真**  
コンテスト

2022/10/01 **土**  
▶ 2023/02/15 **水**  
2023/04/09(日) 授賞式予定

作品出品者募集  
詳しくはこちらから

## 2023年 年間スケジュール(抜粋)

※予定は変更することもあります。

- 1/14(土) 子ども臨床美術 @託児所ひまわり→(済)
- 2/11(土) 親子クッキング @コドモとオヤのコミュニティ広場 ippo→申し込み受付中(詳細は以下)
- 2/25(土) 子ども臨床美術 @託児所ひまわり
- 3/11(土) 子ども臨床美術 @託児所ひまわり
- 3/21-23 レイズドベッド増設工事
- 3/25(土)、26(日) クラファン限定 WS@リハビリファーム (春野菜植付け & BBQ & サウナ)
- 4/9(日) さくら祭り・写真コンテスト表彰式 @デイケア光ヶ丘・リハビリファーム
- 5/6(土) 子ども臨床美術@託児所ひまわり ※以降毎月1回程度施行予定
- 5/14(日) WS@リハビリファーム (夏野菜定植&ミニ水田&ビオトープ&ドレッシング作り)
- 6/17(土) 大人クッキングWS「梅仕事」@場所未定
- 7/16(日) WS@リハビリファーム (コンポスト作り & ローゼル定植&ラタトゥイユ作り)
- 9月後半 音楽フェスティバル(予定)
- 10/8(日) WS@リハビリファーム (冬野菜定植&芋掘り&新米かまど飯と焼き火カレー)
- 11/12(日) WS@リハビリファーム (大豆で、きな粉作り&テントサウナ&焼き火パン・スープ&焼き芋)

**親子クッキング**  
バレンタインのためのお菓子作り  
～パティシエにならうパリの味

2月11日(土) 10:15-13:00 (受付 10:00~)  
コドモとオヤのコミュニティ広場「ippo」 3,000円/1組  
バスクチーズケーキ(15cm)1個、クッキー作り 10枚

SNSで最新の情報をお知らせしています。

医療法人 光ヶ丘病院

note  
リハビリファームチーム  
リハビリファーム情報

Facebook  
医療法人社団 紫蘭会  
いいね! お待ちしてます

YouTube  
紫蘭会光ヶ丘チャンネル

Instagram  
医療法人社団 紫蘭会  
ユーザーネーム hikarigaoka\_hospital  
follow me !!

医療法人社団 紫蘭会  
〒9333-0824  
富山県高岡市西藤平蔵313  
TEL 076-66-3333  
FAX 076-66-5616  
HP <https://www.shirankai.net/>

編集責任者 新藤 悠子  
コーディネーター 滝田 実千代

「ひかりプロジェクト通信」の新春号を発行致しました。長いようで短かったようなクラファン挑戦期間でしたが、たくさんの方々から支援していただきました。ありがとうございます。3月には、いよいよリファームの拡充工事が始まります。レイズドベッドが6基増え、さらには休憩スペースもできる予定です。また、4月には、桜まつりが開催され、写真コンテストの表彰式も行われます。現在、応募作品を募集しております。協賛各社から豪華賞品をご協力いただいておりますので、奮ってご参加ください。ひかりプロジェクトでは、これからも、地域とつながり、地域に開いた魅力ある病院を目指して、いろいろな企画・事業を行って参ります。今後とも宜しくお願い致します。

【メディア掲載一覧】

- 「リハビリファーム 畑のワークショップ」: リハビリファーム・富山新聞朝刊 2022年11月28日
- 「臨床美術合同作品展」: 臨床美術・コミュニティ広場ippo富山新聞朝刊 2022年12月27日

【編集後記】