

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.73

夏
2018/07

リハビリノート

「片麻痺の方の起き上がり動作」について

新看護介護部長 就任あいさつ

岡山失語症友の会 コスモス通信

「岡山後楽園散策2018」

医療介護Q&A

「医療保険と介護保険の負担金」について

栄養部通信

「夏野菜 “トマト”」

あおぞら通信

「新入職員スタッフ紹介」

私のふるさと紹介

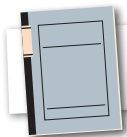
「岡山県真庭市」



一般財団法人 操風会

岡山リハビリテーション病院

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL



「片麻痺の方の起き上がり」

梅雨に入り、じめじめした日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

はじめに

無理な起き上がりの方法で、介助される方の身体を痛めるだけでなく、介助者も腰痛などのリスクがあります。今回は、片麻痺の方の起き上がり動作を例として、負担の少ない介助方法のポイントをお伝えしたいと思います。



全体のポイント

- ・介助する相手になるべくコンパクトな姿勢になってもらう。(重心を移動しやすくなる)
- ・大柄な方を介助する際や、女性などが介助者の場合は、足から下ろすなど身体を各部分ごとに介助する。

step

1

麻痺側の手は胸の上に置きます。

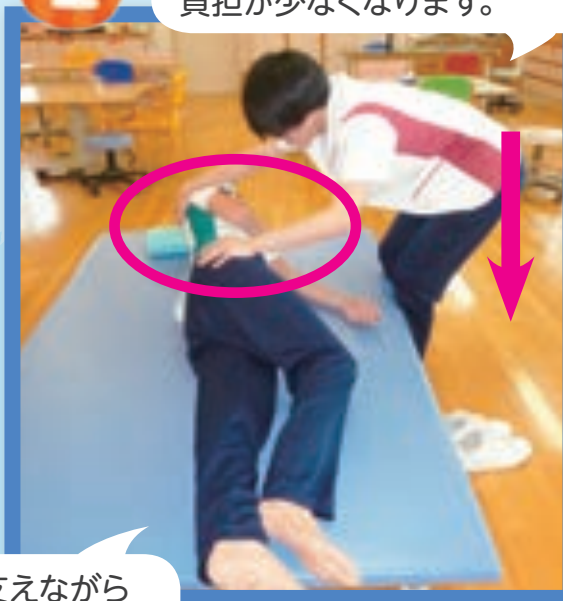


麻痺側の足を上にして組みます。

step

2

腰を落としながら介助すると、負担が少なくなります。



肩甲骨、腰を支えながら横向きにします。

り動作」について

今回は、「片麻痺の方の起き上がり動作」について解説したいと思います。



step

3



身体を支えながら
足を下ろします。

step

4



腰を軸にし、肩甲骨を支え
ながら起き上がります。

step

5



肘や手をついてもらい
ながら、体を起こす
と負担が少ないです。

step

6



起き上がった直後は倒
れやすい事があるので、
最後まで支えながら座っ
てもらいます。

新看護介護部長 就任あいさつ

今年度より、看護介護部長に就任いたしました。

私は長く急性期病院で勤務し、地域医療連携室で「人と人のつながり」を大切にしてきました。その中で看護師は「医療と生活」両面から支援できる専門職として、地域医療をつなぐコーディネイタ的な役割を担っています。患者さん・ご家族の気持ちに寄り添い、看護介護部の理念である思いやりの心を持ち、質の高い看護・介護を目指します。一人ひとりが看護の専門性を発揮できるための人材育成、看護・介護の仕事を通して人として成長でき、生き生きとやりがいを感じられる組織づくり、チームの一員として地域のみなさまに信頼される看護介護部づくり、地域に愛される病院づくりを目標に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



新看護介護部長
植田 明美

岡山失語症友の会 コスモス通信 岡山後楽園散策 2018

6月3日、コスモス会員で後楽園散策を楽しみましたので
ご紹介させていただきます！

とってもいい天気で、リフレッシュできました！

夫婦円満
best3

みんなで
お弁当

烏城にカラス

菖蒲と勝負！

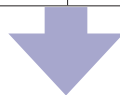
「医療保険と介護保険の負担金」について

平成 30 年 8 月から高齢受給者 (70 歳以上) の所得区分と自己負担上限額が変わります。

医療保険

平成 30 年 7 月までの医療保険の高額療養費 (70 歳以上)

適用区分	自己負担限度額 (世帯単位 (入院含む))		※多数該当
		外来 (個人単位)	
現役並み所得者	80,100 円 + (総医療費 - 267,000 円) × 1%	57,600 円	44,400 円
一般	57,600 円	14,000 円 (年間上限 144,000 円)	44,400 円
低所得Ⅱ	24,600 円	8,000 円	—
低所得Ⅰ	15,000 円		—



平成 30 年 8 月からの医療保険の高額療養費 (70 歳以上)

適用区分	自己負担限度額 (世帯単位 (入院含む))		※多数該当
		外来 (個人単位)	
現役並みⅢ	252,600 円 + (総医療費 - 842,000 円) × 1%		140,100 円
現役並みⅡ	167,400 円 + (総医療費 - 558,000 円) × 1%		93,000 円
現役並みⅠ	80,100 円 + (総医療費 - 267,000 円) × 1%		44,400 円
一般	57,600 円	18,000 円 (年間上限 144,000 円)	44,400 円
低所得Ⅱ	24,600 円	8,000 円	—
低所得Ⅰ	15,000 円		—

※多数該当とは…過去 12 ヶ月以内に高額療養費の支給が 3 回以上あった場合の、4 回目からの限度額。

なお、70 歳未満の世帯の医療保険の高額療養費に変わりはありません。

介護保険

平成 30 年 8 月から介護保険の現役並み所得者の利用者の負担割合が変わります。

対象者	負担割合
年金収入等 340 万円以上※1	2割 ⇒ 3割
年金収入等 280 万円以上※2	2割
年金収入等 280 万円未満	1割

※1 具体的な基準は政令事項。平成 29 年 8 月時点では、「合計所得金額 (給与収入や事業収入等から給与所得控除や必要経費を控除した額) 220 万円以上」かつ「年金収入 + その他合計所得金額 340 万円以上 (単身世帯の場合。夫婦世帯の場合 463 万円以上)」とすることを想定。

⇒単身で年金収入のみの場合 344 万円以上に相当。

※2 「合計所得金額 160 万円以上」かつ「年金収入 + その他合計所得金額 280 万円以上 (単身世帯の場合。夫婦世帯の場合 346 万円以上)」。

⇒単身で年金収入のみの場合 280 万円以上に相当。

(年金収入については各市区町村役場へお問い合わせ下さい。)



夏野菜“トマト”

いよいよ夏本番ですね。暑い日が続きますが、体調はいかがでしょう。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の内側から冷やしてくれます。

代表的な夏野菜にはトマトがあります。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄

養たっぷり。赤い色はリコピンという成分で、有害な活性酸素の働きを抑える作用があります。そのほか血圧を下げるカリウム、ルチン、脂肪の代謝を助けるビタミン B6 など含まれています。夏場は紫外線や暑さのストレスで活性酸素のダメージを受けやすい季節。抗酸化作用のある野菜をとって夏を乗り切りましょう！



リコピンを上手にとるポイント

加熱しても壊れにくく、油分と一緒にとると体内での吸収率があがります。生で食べるときはドレッシングやチーズ・ごま油などと組み合わせることをおすすめします。

Recipe レシピ

トマトと豆腐の にんにくだれかけ

Point!

トマトのうまみ成分、グルタミン酸は種のまわりのゼリー部分に多く含まれているので、そのまま入れましょう。



1 人分 ■ 74kcal
■ 塩分 0.9g

【材料】(2 人分)

- ・ トマト 1 個 (200g)
- ・ 絹ごし豆腐 1/4 丁 (80g)
- ・ 小ねぎ (小口切り) 1/4 束
- (A) {
 - しょうゆ 小さじ 2
 - 酢・砂糖・ごま油 各小さじ 1
 - にんにくのみじん切り 少量

【作り方】

- ① トマトと豆腐は 2cm 角に切る。
- ② キッチンペーパーを重ねた上に①を 10 分ほどおき、水きりする。
- ③ 器に盛り、合わせた【材料】(A) をかけて、小ねぎを散らす。

栄養と料理 2015 年 8 月号より

看護師



小林 幸以

- ① 岡山県 ② スノーボード、旅行
- ③ 性格は友人からは明るいと言われます。冬はほぼスノーボードをしています。ホームゲレンデは鳥取県のかかさ氷ノ山です。奥大山にもよく出沒します。いつも笑顔で頑張ります。よろしくお願いします。



大年 純一

- ① 兵庫県 ② カラオケ、ドライブ
- ③ 5月から入職しました。5年間ろうさい病院の脳外科病棟で勤務していました。1日も早く仕事を覚えて、患者様としっかり関わっていきたく思います。よろしくお願いします。



眞壁 俊紀

- ① 岡山県
- ② ライトノベルの収集と読むこと
- ③ 基本根は優しい。微妙な所にこだわったり冗談を信じやすい。人見知りがある。



中山 紗貴

- ① 岡山県
- ② ダイビング
- ③ 笑顔を絶やさず頑張ります。よろしくお願いします。



東 成美

- ① 岡山県
- ② ランチ、カフェ探し、映画鑑賞
- ③ 充実した1年になるように頑張ります。ご指導よろしくお願いします。

理学療法士 (PT)



瀬島 伽奈子

- ① 岡山県
- ② ボルダリング、釣り
- ③ 初心を忘れず頑張ります。よろしくお願いします。



岡山 真琴

- ① 山口県
- ② 空手、スポーツ観戦
- ③ 人見知りな性格ですが、毎日笑顔で元気に頑張ります。



山上 祥平

- ① 岡山県
- ② 映画鑑賞、スポーツ
- ③ 誰にでも頼られ好かれるように、明るく元気に頑張ります。

言語聴覚士 (ST)



坂田 佳穂

- ① 熊本県
- ② 旅行
- ③ 一人ひとりの出会いを大切に、明るく元気に頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



田本 姫夏

- ① 沖縄県
- ② ハンドボール、旅行
- ③ 明るく元気に頑張ります。よろしくお願いします。

作業療法士 (OT)



梶井 あいか

- ① 岡山県
- ② 音楽鑑賞
- ③ 笑顔を大切に頑張ります。



中崎 梨香

- ① 広島県
- ② 食べる事
- ③ 色々な事に挑戦してスキルアップ出来るように頑張ります。



中野 史麻

- ① 岡山県
- ② ギター演奏
- ③ 日々向上心を持って、笑顔を大切に頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願いします。



吉村 光一

- ① 鳥取県
- ② ゲーム、ギター、カメラ
- ③ マイペースです。よろしくお願いします。



水島 柚月

- ① 岡山県
- ② トランペットを吹くこと
- ③ 一つ一つの事を丁寧に笑顔で元気に頑張ろうと思ひます。よろしくお願いします。

私のふるさと紹介

看護師 眞壁

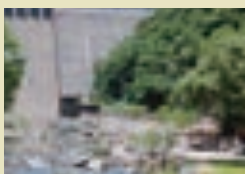
岡山県 真庭市

私が誕生し、育ってきた岡山県真庭市について自分が知るところだけをご紹介します。真庭市は、市内の半分以上の土地が山と森になっている緑の多い町であり、高齢の方が多く住まれている町でもあります。そのため、若い方の定住大歓迎です。

真庭を紹介するならば、第一にここは挙げておかなければならないと言っても過言ではないのは、湯原温泉です。足湯砂風呂などがあり、料理も絶品です。さらに、近くにある病院では、入浴時間に温泉に浸れるのです。泊まって観光するなら拠点にもってこいです。

次に紹介するのは、神庭の滝です。森林浴をしながら滝を眺め癒される空間です。

また、野生のサルがおり、近くで見るこ



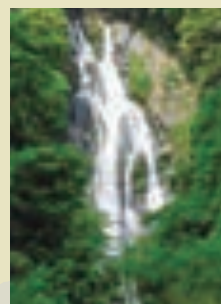
ともできます。しかし、物をサルに取られることが危険性としてありますので、飲食物や貴金属等を持ち込まれる場合には、十分に気をつけ肌身離さず持つていってください。

ちなみに、神庭の滝がある勝山地域には、年に1回一般参加 OK なマラソンがあり、神庭の滝も一部がコースとなっておりますので体力と脚に自信のある方は参加されてみてはいかがでしょうか？

最後にご紹介するのは、勝山地域と久世地域にて夏に行われる(けんかだんじり)です。

これは、それぞれの地域内で行われています。地域内の複数の部落がだんじりを用いて町中をねり歩き、夜にそのだんじり同士をぶつけ合う祭りです。ぶつかる時の腹の底に響く音、だんじりを押す男たちの雄叫び、その行い、光景は手に汗握るものと私は感じました。

他にも有名な場所がありますが、私が自慢する名所、行事を挙げさせていただきました。のんびりと休みたい方は、ぜひとも一度「真庭」に足をはこんでください。



● 当院へのアクセス

● 岡電バス

岡山駅前バスターミナル・
天満屋バスターミナルより
「岡山ふれあいセンター」
「三幡南」「新岡山港」行き乗車
→「操南団地入口」停留所下車すぐ。

● お車の方

国道2号線倉田交差点より
県道45号線を南へ100m
岡山空港から… 約40分
岡山駅から… 約20分
新岡山港から… 約10分
岡山ICから… 約30分
早島ICから… 約20分



● 院是

しんせつな態度 ていねいな言葉

● リハビリテーション基本理念

- 1 私たちは、患者さまにそれぞれの疾病・障害に合った支援を可能な限り行い、さまざまな活動の質を高めることに努めます。
- 2 私たちは、亜急性期から維持期までの幅広いリハビリテーションサービスの提供を行います。
- 3 私たちリハビリテーションに携わる職員は、患者さまの情報を常に共有しチームアプローチを行うことで、患者さまだけでなく患者さまを取り巻く家族や社会も考慮し可能な限りサポートいたします。
- 4 私たちリハビリテーションに携わる職員は、常に新しい医療知識・技術の習得に努めます。

● 看護介護部の理念

おもいやりの心、親切的な態度、温かい言葉・笑顔で自立をうながす看護・介護をめざします。

● 患者さまの権利

- 1 人権尊重の権利
患者さまは、「人格」を尊重した、思いやりのある医療を受ける権利があります。
- 2 公正な医療を受ける権利
患者さまは、差別することなく、公正な、最良の医療を受けることができます。
- 3 診療情報に関する権利
患者さまは、当院で行われたご自身の診療に関する情報を提供されます。
- 4 インフォームドコンセント(十分な説明に基づく同意)と自己決定権
患者さまは、医療の内容・治療方針・検査内容・危険性などわかりやすい言葉で説明を受け、理解し、納得のもとに適切な医療を受ける権利があります。
また、医療方針として、他の医療機関での医師のセカンドオピニオン(主治医以外の医師の意見)を受けることができます。そのために診療情報を請求することができます。
- 5 プライバシーの保護と秘密保持
患者さまは、当院での可能な範囲で、他人に侵害されない権利があります。
- 6 ケア(医療と介護)の連続性を求める権利
患者さまは、自分のケアの連続性を期待し、病院がどのような保健・医療・福祉機関や教育機関と連絡がついているかに関する情報を受け取ることができます。

通所リハビリテーションの お問い合わせは…

一般財団法人操風会 岡山リハビリテーション病院内 通所リハビリテーション事務所(責任者/川崎まち子)
TEL.086(274)7020 FAX.086(274)7031

岡山リハビリテーション病院での ボランティアの受付は…

〒703-8265 岡山市中区倉田503-1 (一財)操風会 岡山リハビリテーション病院内 ボランティア受付
(担当/事務部 企画情報管理室) TEL.086(274)7001 FAX.086(274)7010



一般財団法人 操風会
岡山リハビリテーション病院
OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL

〒703-8265 岡山市中区倉田 503-1

TEL.086(274)7001 FAX.086(274)7010

ホームページ <http://www.okayama-reha-hp.or.jp/>