

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.74

秋
2018/10

バリアフリー施設のご紹介 車イスで出かけよう！
「倉敷美観地区」のご紹介

病院活動報告

「JMATおかやま」災害派遣医療チームで活動しました。

岡山失語症友の会 コスモス通信

「西日本災害で被災して」

医療介護Q&A

「自分のお薬 管理できてますか？」

あおぞらニュース

「チューバ演奏」

栄養部通信

秋の味覚「柿」について

私のふるさと紹介

は え ば る ち ょ う

「沖縄県南風原町」



一般財団法人 操風会

岡山リハビリテーション病院

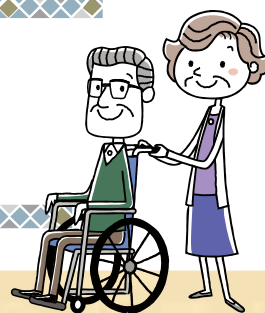
OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL

バリアフリー施設のご紹介

『車イスで
出かけよう!』

倉敷

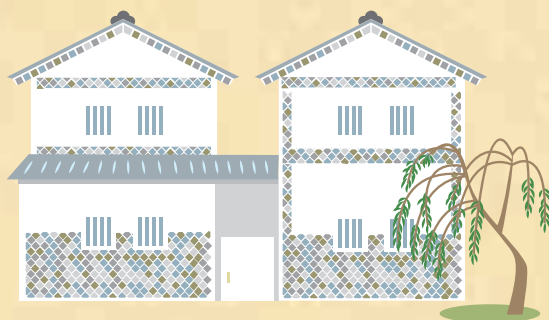
美観地区



平成 30 年 7 月西日本豪雨によって被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

倉敷市美観地区は、歴史ある町並みで知られ、多くの人々に愛されてきました。同地区は幸い豪雨による深刻な被害を免れ、こんにちも訪れる人々の目を楽しませてくれています。

地域そのものが文化的建築物の宝庫である美観地区。今回は、その観光の足がかりとなる施設・制度をご紹介します。



倉敷館

(観光案内所)
※改装休館中※



【美観地区】夜間景観照明2(倉敷館)

1917(大正6)年に、倉敷町役場として建てられた洋風木造建築。現在は、「観光案内所」兼「無料休憩所」として利用されています。

～倉敷館の休館について～

バリアフリー化を含む改修工事のため、休館中です。工事期間中は、**観光案内所が【倉敷物語館】の長屋門に臨時移転しています。**

○工事期間：～平成 31 年 8 月 31 日(予定)



倉敷物語館

(臨時観光案内所)

江戸時代に建てられたとされる、長屋門・土蔵などを備えた建築物。

当時の景観を保ったまま、2009(平成 21)年に、倉敷物語館が開館しました。



【美観地区】倉敷物語館

館内には、展示室・多目的トイレ・喫茶室等があります。中庭には休憩用のベンチも。



○写真提供 倉敷観光 WEB <https://www.kurashiki-tabi.jp>
(夜間景観照明2(倉敷館)、倉敷物語館) 写真ライブラリー→観光スポット(施設・風景等)【倉敷地区】


おもてなし処

～おもてなし処とは？～

すべての方に美観地区を楽しんでもらうため、特定の設備やサービスを提供できる施設を「おもてなし処」として認定する制度です。“倉敷観光WEB”で、項目ごとに施設を検索できます。

おもてなし処 認定項目 (3項目以上該当した施設が、「おもてなし処」として認定されています)

| | | | |
|---|--------------------------------------|----|-------------------------------|
| 1 | トイレ利用可 (和式・洋式・障害者対応・車椅子対応・温水洗浄便座) | 6 | 外国語の対応 (英語・中国語・韓国語・フランス語・その他) |
| 2 | ベンチ等が設置された無料休憩スペース | 7 | 補助犬の同伴 (盲導犬、介助犬、聴導犬) |
| 3 | 聴覚障害者の方の対応 (コミュニケーションボード・手話・筆談) | 8 | 車椅子 (電動・手動) や、ベビーカーのレンタル |
| 4 | 視覚障害者の方の対応 (点字メニュー・点字解説) | 9 | 事務所内を車椅子で移動できる |
| 5 | 乳幼児のオムツ換えや授乳可 | 10 | ホームページによる事前情報提供 |

※ MAP内では全項目該当した施設に  と表記しています



おもてなし処検索 <https://www.kurashiki-tabi.jp/feature/1719>

「JMATおかやま」災害派遣医療チームで活動しました。

この度、西日本豪雨ならびに各地での災害において被災されました皆さま、ご家族さまに心よりお見舞い申し上げます。

平成30年7月15日岡山県医師会の要請により、十河院長、山本事務長、石井薬剤師、高倉看護師、臼杵歯科衛生士と私6名で、JMATおかやま災害派遣医療チームとして倉敷市真備町へ支援に行きました。

午前7時30分、岡山リハビリテーション病院に集合、岡山県医師会館で医薬品などを車載し、倉敷保健所へ行きました。



倉敷保健所に着くと既に全国から様々なチームが支援に駆けつけてくれており感動しました。当チームは朝のミーティング後、真備町西部の呉妹診療所へ派遣されました。真備町は80%の診療所が診療できない状態となっており、地域医療の西の拠点での復興支援です。到着すると、診療所の前にはがれきが積まれており、自衛隊によって撤去作業中でした。診療所の中は空っぽで、すべて水没したということでした。ここに2日前から支援に入ってきた



福岡県のヨコクラ病院のJMATチームと合同で、まずはテントを張り仮の診療所を作りました。奇跡的に残っていた診療所の三村先生の印鑑と膿盆があり、創傷や結膜炎などの患者さまの洗浄に使用することができました。当日は近隣の患者さまも来られ、三村先生を見てほっとされていました。午後には簡易のトイレトレーラーが到着し、矢掛のコンビニのトイレまで行っていた近隣の住民の方にも「よかった」と言われていました。また、診療所の思い出の木彫りの熊を自衛隊が発見、みんなで泥を流して診療所もとの位置に戻しました。活動が終わり帰るときに三村先生から、「またがんばってここで診療します。」と力強いお言葉があったこと、心に残ります。

そして倉敷保健所で活動報告を行った後、20時30分、岡山リハビリテーション病院で解散となりました。

当院はその後もJMAT活動には2日、JRAT(リハビリチーム)活動には19日に参加し、看護協会への支援も継続しています。

今回は地域医療の重要性と、全国からのあたたかい人の心を感じることができ、また様々な形の災害医療支援があり、その大切

さを知ることができました。今後も少しでも被災された皆さまのお役に立てるように支援していきたいと思います。

岡山リハビリテーション病院職員一同、被災された皆さまが、一日でも早く安心した生活に戻れますように心からお祈り申し上げます。

(文責 看護介護部長 植田)

JMAT: Japan Medical Association Team (ジェーマット) とは…日本医師会により組織される災害医療チーム。急性期の災害医療を担当するDMATが3日程度で撤退するのと入れ替わるようにして被災地の支援に入り、現地の医療体制が回復するまでの間、地域医療を支えるための組織である。

岡山失語症友の会 コスモス通信

西日本災害で被災して

手記 豪雨災害で我が家が水没

岡山失語症友の会コスモス 谷内 宏一

7月の西日本豪雨において倉敷市真備町の我が家も1階部分が床上浸水の被害を受けました。幸いにも妻（脳出血による右半身まひ、失語症）や息子たちといち早く真備総合公園体育館（バリアフリーで多目的トイレあり）に避難したため水害の恐怖を味わうこともなく、また、これまでのところ大過なく過ごせています。ここでは現在までの行動内容や反省点などを記すことにします。

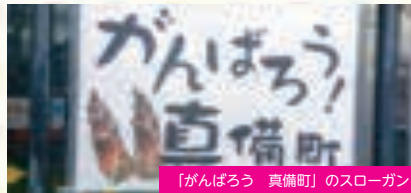
- 7月6日夜、今回は相当ヤバイとの感触があり、21:50 小田川氾濫警戒情報が出された時点で車で避難。深夜から翌朝にかけて避難された方からは、道路の冠水や渋滞などで避難所までたどり着けなかったとの話を聞かされました。（小田川堤防の決壊は7日1:00ごろ、避難指示は1:30）
- 持ち出し品は、スマホ、充電器、飲み物、菓子類のみ。貴重品のことやテレビなどを2階に上げたりは全く意識の外。パソコンは持ち出せたのに悔やまれます。
- 7日昼過ぎ、我が家の周辺は軒並み1階が水没していることを確認。家には近づけず。
- 同日夕方、市から避難所を水島の小学校へ移す指示あり。トイレの問題もあり同日から約1週間、私と女房は坂出のホテルに投宿。町外に出たことで良い気分転換となった。
- 8日昼過ぎに帰宅すると、予想どおり1階は壊滅状態。直ぐに片付けに着手。
- 片付けの内容は、家財一式（畳・ふすま、家具、家電、食器、衣類、書類など）の外への運びだし、災害ごみとして置き場への運搬、室内の水洗、必需品・再利用可能品の選別など。結果的には食卓と椅子を除いてほぼ全て廃棄。
- 息子たちは10日から、私は15日から2階で寝起き。
- 女房は、ホテルを出てからは24日までショートステイで、その後は自宅1階で寝起き。食器類他の水洗や必要品の選別を担当。
- 冷蔵庫、洗濯機などをそろえ8月15、16日で県が提供する仮住宅に移転。
- この間、洗濯はコインランドリー、食事はコンビニ弁当、風呂は自宅シャワーまたは自衛隊設営の仮設風呂を利用。
- 家の方は床・壁材を剥がし軸組の乾燥後、修復工事に着手予定で年内完成が目標。

お陰様で現在は仮住宅でゆっくりできています。良い点や反省点を整理すると以下のようになります。

- ① **早めの避難**：避難指示が出てからでは混雑が予想され大なるストレスを受けることになる。
- ② **避難所の選定**：同体育館はたまたま思いついただけ。家族内で避難場所の共有は勿論できていない。さてどこへ避難しようかでは初動に遅れ。
- ③ **スマホと車**：安否確認や関係者との連絡、災害情報の入手などスマホがなければ落ち着いてはいられない。また、避難後の生活は車なしでは成り立たない。
- ④ **災害を想定しての水、食料、簡易トイレなどの備えはほぼなし。**



7月7日の高梁川の様子



「ガンぱろっ! 真備町」のスローガン



室内の水洗



家具の運びだし



壁・床を剥がしての軸組の乾燥



我が家の周辺

岡山は自然災害が少ないといわれていますが、今一度、住まわれている場所の地理や土地の歴史、過去の災害状況などの再検証をすべきです。しハザードマップなどを一通り目を通されることを強くお勧めします。また、障害を抱えているからこそ避難場所、経路についてはあらかじめ決めておくべきことと思います。

災害は忘れたころにやってきた、です。

「自分のお薬 管理できていますか？」

多くの種類・数のお薬を飲んでいることを多剤併用といいます。
現在、多剤併用のことを「ポリファーマシー」ともいわれています。

こんなことは
ないですか？

A 病院から出ている薬が5種類。
〇〇整形医院で出ている薬が3種類。
△△皮膚科医院から出ている薬が3種類。



多剤併用による危険性

複数の疾患を抱えて飲んでいるお薬の種類が多いと、飲み合わせや副作用による有害事象が発生しやすくなるので注意が必要です。

高齢による肝臓や腎臓の機能低下に伴うお薬の代謝が悪くなることなどが原因です。

そのお薬は減らせるかもしれません！

複数の医療機関で出されたお薬や、一般用医薬品などすべてを把握してくれるのが「かかりつけ薬剤師」です。

「かかりつけ薬剤師」は、飲んでいるすべての薬について次のようなことをチェックしてくれます。

- 同じ効能効果の薬を飲んでないか。
- 分量や種類の見直し。
- 飲み合わせに問題はないか。

このような問題があった場合に「かかりつけ薬剤師」は、それぞれのかかりつけ医に問い合わせしてくれます。

「かかりつけ薬剤師」は、お薬の重複投与・多剤投与・副作用・飲み合わせなどに気が付いて医療機関の先生に連絡をしてくれます。

「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう！



あおぞらニュース

チューバ演奏

岡山リハビリテーション病院をご退院された、石川貴之氏によるコンサートが平成30年3月28日に開催されました。写真は、チューバという大きな管楽器の演奏をご披露いただいている様子です。ご一緒に、音楽療法でお世話になっている坂井郁子先生にも、ピアノ伴奏でご参加いただきました。珍しい楽器を間近で拝聴する貴重な機会に、多くの患者さまがお越しく下さいました。



秋の味覚「柿」について

木々の葉も鮮やかに色づき爽やかな季節となりました。

今回は秋の代表的な果物の「柿」についてご紹介します。柿は奈良時代から栽培されているおなじみの果物です。柿に含まれるビタミンCの量は日本人がよく食べる果物の中でトップクラスです。ビタミンCの成人一日の所要量は100mgですが、柿1個には約140mg含まれ、温州みかんの約2倍の量です。また柿のオレンジ色には、抗酸化作用のあるβカロテンのほか、同じカロテノイドの一種「βクリプトキサ

ンチン」が多く含まれていて発がん抑制作用があるといわれています。

ビタミンCの効果

- ・肌の張りを保ち、しみや小じわを防ぐ
- ・体に有害な活性酸素の除去を促進する
- ・ウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、風邪や感染症を予防する

これからますます美味しくなる季節です。秋の味覚・柿を食べて風邪を予防しましょう！

Recipe レシピ

柿と大根のなます



【材料】(4人分)

- ・柿(大) …… 1/4個
 - ・大根 …… 4cm
 - ・塩 …… 小さじ1/3
- 三杯酢
- ・酢 …… 大さじ2
 - ・砂糖 …… 小さじ2
 - ・薄口しょうゆ …… 小さじ2

【作り方】

- ①柿は皮をむき、種とへたを取って長さ5cmの千切りにする。大根は皮をむき、柿と同じ長さの千切りにする。
- ②柿と大根にそれぞれ塩をふり、4～5分おいてかるく水けを絞る。
- ③ボールに三杯酢の調味料を入れ、スプーンなどでよく混ぜ、水けを絞った柿と大根を加える。
- ④菜箸で全体をまんべんなく混ぜ、1/4量ずつ器に盛る。

1人分

- エネルギー：22kcal
- 塩分：0.6g
- ビタミンC：23mg

私のふるさと紹介

言語聴覚士 田本

沖縄県 南風原町

私が生まれ育ったのは、沖縄県南風原町という所です。

常夏の島沖縄は、日本唯一の亜熱帯性気候地域なので年中温暖で住みやすく、花と緑に包まれて四方を海に囲まれた日本最南端の県です。特に海がとてもきれいで、海に潜るとさんご礁や熱帯魚を見ることができ、海を見ると癒されると思います。

美しい自然を生かした観光を中心に、サトウキビや蘭・菊などの農業も盛んです。夏の夜は、電照菊がきれいに咲いています。また、外国人の出入りも多いため、市場に外国製品も豊富で、外国に来た気分になれる地域もあります。

沖縄は、1609年までは独立した琉球王国として中国(明)・タイ

・ベトナム・マレーシア・インドネシアと交易していました。その影響を受けて沖縄独自の文化(工芸品・建築物・音楽)などを作り上げています。その一番の魅力が旧暦のお盆の時期に見られる道ジュネーです。道ジュネーとは、沖縄県でエイサーとともに行われている先祖供養のために行う芸能や祭りで、練り行列です。夜になると、太鼓の音・三線の音が聞こえてきます。太鼓の音が一つに鳴り響き、迫力があり、魅力があるものとなっています。私も、家の前に道ジュネーが通ると、よく見に行っていました。勢いがあり、地域ごとで、太鼓の音色や勢いもまちまちなので、見ていてとてもおもしろいものとなっています。最近では、踊り自体を鑑賞するために、沖縄全島エイサー祭りをはじめとする、各地域のエイサーを集めたイベント等も開催され、重要な観光イベントとなっています。ぜひ、沖縄を訪れた際は、足を運んでみて下さい。



● 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
岡山桃太郎空港から… 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うける権利があります。
- 2 公正な医療をうける権利
患者さまは、差別することなく、公正な、最良の医療をう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うけ、理解し、納得のもとに適切な医療をう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)をう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



〒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/>