

A O Z O R A

# あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL  
NEWS & TOPICS

Vol.75

冬

2019/1

リハビリノート  
「棒体操」

医療介護Q&A

「医療費控除について」

栄養部通信

「寒さに負けないよう体を温めてくれる食べ物と調理法」

失語症友の会コスモス通信

手記 「かならず幸せになる！」 ～失語症者の再就職の道～

あおぞら通信

動物ボランティア (CAPP) 活動

私のふるさと紹介

「広島県福山市」



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



棒を使って、簡単ストレッチ♪



# 棒ぼう体操



STEP

1

棒を持ち上げて背筋を伸ばす運動



座ったままでも  
効果がありますよ♪



ポイント!

背筋が一直線になるように意識する。

STEP

2

体を捻る運動



ポイント!

体を回す方に頭も向ける。



新年明けましておめでとうございます。  
寒い日が続きますが、体調等崩されないようお気をつけ下さい。  
今回は、立っても座っても、どちらでもできる

**棒体操**をご紹介します。

いっしょにがんばりましょう!



STEP

3

体を横にそらす運動



ポイント!

お腹の横を  
しっかり伸ばすように意識する。

STEP

4

棒を下に下ろす運動



ポイント!

立ってできる方は膝を伸ばして  
太ももの後ろも伸ばしましょう。

注 意 点

腰痛がある人は  
無理に動かさず  
動かせる範囲で動かしましょう。  
立ってできる自信がない方は  
座って安全に行いましょう。



# 医療介護Q&A

知っておこう!



## 「医療費控除」について

1年間に支払った医療費が一定額を超えるときに、  
受けることのできる所得控除を**医療費控除**といいます。



### 対象となる金額

次の式で計算した金額（最高で200万円）となります。

$$\left( \begin{array}{c} \text{1年間に} \\ \text{支払った医療費} \end{array} - \begin{array}{c} \text{還付された額} \\ \text{生命保険の給付金、} \\ \text{高額療養費など} \end{array} \right) - 10\text{万円} = \begin{array}{c} \text{医療費控除額} \\ \text{(最高200万円)} \end{array}$$



### 対象となる項目の例

① 診療費、治療費



② 治療、療養のための  
医薬品の購入費



③ 病院、診療所、介護老人保健施設、  
介護医療院、指定介護老人福祉施  
設、助産院などへの  
入院・入所費



④ 介護保険制度のサービス  
を利用した費用  
(サービスの種類により制限があります。)

※義足・装具等の購入費や医師が必要  
と認めた方のおむつ代等(医師の証  
明書が必要)も対象となります。



### 必要書類等

- ① 申告用紙
- ② 給与所得の源泉徴収票
- ③ 印鑑
- ④ 医療費の領収書



### 利用方法

- 翌年の**3月15日**までに管轄の税務署で  
確定申告を行います。
- **職業によって申告用紙が異なります**ので、  
詳細は税務署か当院の医療事務課へご相  
談ください。





—寒さに負けないよう体を温めてくれる食べ物と調理法—

厳しい寒さが続いています、いかがお過ごしですか？今の時期は年末からの忙しさに厳しい寒さも相まって体調を崩しやすくなります。そこで今回は「寒さに負けないよう体を温めてくれる食べ物と調理法」について紹介します。

**ポイント 1** 栄養バランスを整える

特にたんぱく質、ビタミンE、鉄分をたっぷり摂りましょう。ビタミンEには毛細血管を広げる働きがあり、冷えの改善に効果的です。植物油、ナッツ類、ウナギ、西洋かぼちゃなどはビタミンEが豊富に含まれています。また、貧血も冷えの原因の一つです。鉄分が豊富な食材には、貝類、レバー、赤身の肉などがあります。



**ポイント 2** 温熱効果のある食材を活用する

香味野菜・香辛料（生姜・ねぎ・にんにく・唐辛子など）の成分であるショウガオール、アリシン、カプサイシンが、新陳代謝をアップさせ、血行・発汗を促進します。薬味などで毎日摂取するよう心がけましょう。

**ポイント 3** 体を温める調理法をとり入れる

冷たい食べ物は体を冷やします。火を通したり、くず粉や片栗粉でとろみをつけて冷めにくい工夫することで、温かい料理・飲み物を摂れるようにしましょう。また発酵食品には体を温める働きがあります。味噌やしょうゆといった発酵調味料を併せてとり入れると、さらに効果的です。

Recipe レシピ

生姜たっぷり  
鶏団子スープ

【作り方】

- ①長ねぎはみじん切り、白菜、にんじんは短冊切り、しめじは石付きを除いて食べやすい大きさにほぐす。
- ②＜A＞をボウルに入れて混ぜておく。
- ③鍋に＜B＞を入れ中火にかける。沸騰したら②をスプーンで一口大にすくって形を整えながら入れる。
- ④鶏団子に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【材料】（4～6人分）

＜A＞

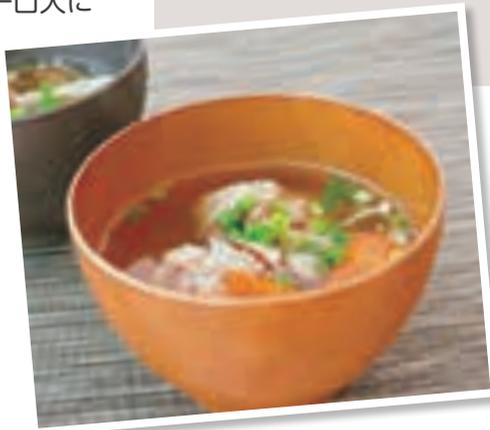
- ・鶏ひき肉 …… 300g
- ・長ねぎ …… 1/2 本
- ・生姜すりおろし 1 かけ
- ・塩 …… 小さじ 1/2
- ・しょうゆ …… 小さじ 1/2
- ・酒 …… 大さじ 1
- ・ごま油 …… 大さじ 1/2
- ・白ごま …… 大さじ 1
- ・片栗粉 …… 大さじ 1

＜B＞

- ・白菜 …… 3 枚
- ・にんじん …… 1/4 本
- ・しめじ …… 1 パック
- ・鶏がらスープの素 …… 大さじ 1
- ・水 …… 800ml
- ・しょうゆ …… 大さじ 1
- ・塩こしょう …… 少々

水溶き片栗粉

- ・片栗粉 …… 小さじ 2
- ・水 …… 小さじ 2



1 人分 ■ 190kcal  
■ 塩分 2.2g

生姜の辛味成分であるジンゲロールは皮に多く含まれるので皮ごと使いましょう。薬味としてキムチや青ネギを入れても美味しく食べられます。



# 岡山失語症友の会 コスモス通信

## 失語症者の再就職の道

手記 かならず幸せになる！

佐々井 三太郎

私は、現在 42 歳の男性です。3 年前に脳梗塞を発症し、失語症と軽い右手の麻痺が残っています。この 10 月に再就職し、今元気に仕事をしています。

病気で倒れてからは、仕事を失ってしまい、障害を持った身体での再就職は難しく、やむなく生活保護を受けて暮らしていました。でも、きちんと仕事について自立した生活をしたいとずっと思い続けていました。

そんな私に、リハビリを受けているセラピストから地域活動支援センターを紹介され、そこで障害者の就労を支援する「就労移行支援事業所」を知りました。その事業所では、働きたい障害者に対して、働くために必要な知識と能力を高める職業訓練が受けられ、就職先を見つけて、就職したら職場の定着を支援してくれるとの事でした。

私は、昨年春から「就労支援事業所 H」に通いました。そして今年 6 月、事業所から Y 社を紹介され、見学に行きました。Y 社の親会社は農業機械などを作る会社ですが、Y 社はその「特例子会社」で、イチゴやトマトなどの栽培を行っています。

「特例子会社」とは、企業が障害者の雇用を促進する目的でつくる子会社のことです。障害者雇用促進法は現在、従業員 45.5 名以上の企業に対し、全従業員に対して 2.2%以上の障害者を雇用するよう義務付けていますが、特例として、企業が障害者のために特別に配慮した子会社を設立し、一定の要件を満たすなら、その子会社の障害者雇用数を親会社やグループ会社全体の雇用数として合算できるという制度です。

私は 9 月に Y 社の就職面接を受けました。1 週間後に採否の通知をすると聞いていたのに連絡がありません。気をもんでいたその 1 週間後、連絡が来ました。合格でした。

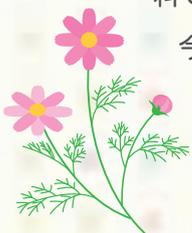
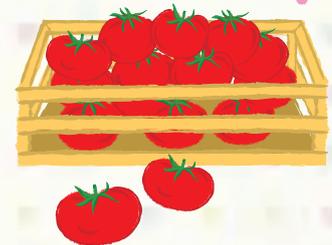
私は、毎朝 5 時半に起床し、自宅アパートから自転車で岡山駅まで行き、電車で倉敷駅に着いたら、仲間とタクシーに乗り合わせて、倉敷市船穂町にある会社まで通っています。仕事は、現在トマトの栽培を担当しています。

最近トマトを収穫し、選果、発送を行いました。野菜を育て収穫する喜びを少し感じています。

悲しいこともありました。就職が決まり、生活に目途が立ったのを機に、思いを寄せていた女性に思い切って告白したのですが、残念ながら振られてしまいました。かなり落ち込みました。初給料でやけ酒をあおりました。

今強く思っています。私は必ず幸せになる！と。

(聞き取り 織田)



年3回、日本動物病院協会の皆さまにお越しいただき、当院の多目的ホールで開催している「動物ボランティア (CAPP) 活動」(人と動物とのふれあい活動)の様子です。

小さなかわいらしいワンちゃんから、おっとり優しい大型のワンちゃんまで勢ぞろい。

患者さまもスタッフも、満面の笑みが絶えない心安らぐひとときです。

動物ボランティア開催日は、院内掲示板をご覧ください、ご確認ください。



## 私のふるさと紹介

介護福祉士 倉田

# 広島県福山市

私が生まれ育ったのは、広島県福山市というところです。

福山市は広島県内第2位の人口で約47万人を擁する中核都市なのです。福山市の方言は広島弁ではなく、福山弁であり岡山弁や備後弁に近いところもあります。

福山市の花はバラで、毎年5月下旬にはばら公園を中心に「ばら祭り」が開催され、観客動員数も人口を大幅に超える約83万人前後の方が見にこられています。また、お盆の頃には福山駅周辺や芦田川の河川敷を中心に「二上がり踊り」や「福山花火大会」が開催されています。この花火大会の打ち上げ数も1万6千発と多く、行って良かったランキング中国地方で第1位となっています。しかし、嬉しい事ばかりではなく、花火大会が開催されている「芦田川」は中国地方の一級河川の中でも水質ワースト1位というお痛な一面もあります。

そんな福山市は広島県の南東端に位置し、東隣には岡山県笠岡市や井原市、西隣には広島でラーメンといえば「尾道ラーメン」で有名な尾道市があります。近隣に有名な市がある福山市は一昨年に市制100周年を迎えました。

福山市も岡山市と同じように地震や台風などの災害にあまりあった事のない土地柄で、交通の便もJR福山駅があり、新幹線や在来線の本数も多いため、とても住みやすいところです。

福山市が誇るものといえば、現在では全国展開を行い、洋服業界売上第1位の洋服の青山(青山商事(本社は今でも福山市に存在。))もここ福山で起業し現在に至っています。また、再建の城ではありますが、全国の城の中でも最も駅に近い城となっている福山城(福山駅から徒歩5分)があります。

ここ福山市は徳川家康公の従兄弟にあたり水野勝成公が城を

築くまでは、現在の市の中心は海となっており、ほとんどが埋め立てで出来ています。また福山駅がある場所は福山城の城内そのものなのです。そのため、駅周辺の最近の工事でも福山城の御堀が発掘されることが度々あります。

福山駅から車で30分程度走れば、宮崎駿監督のジブリ映画「崖の上のポニョ」の舞台にもなった、鞆の浦があります。この鞆の浦は1925年に国の名勝「鞆公園」に指定され、1934年には初の瀬戸内海国立公園に指定されました。

また、幕末の藩士である坂本龍馬が京都の近江屋で暗殺される半年前にここ鞆の浦に寄り、海援隊と紀州藩の交渉が行われました。その場所は鞆の浦の観光名所となっている「対潮楼」です。鞆の浦港には、江戸時代の港湾施設である常夜灯や雁木、波止場などが現在でも残っています。このように全てが残っているのは全国的にもここだけです。そんな昔ながらの建物や町並みが残っている鞆の浦は昨年には「日本遺産」にも登録されました。

鞆の浦から少し走ると、松永町があります。松永は夏のお祭りなどで皆さんが良く使われている下駄の生産量日本一の場所です。

松永の近くには沼隈町というところがあり、そこには子供たちの楽しい遊園地、大人たちは懐かしい時代へタイムスリップできる「みろくの里」もあります。

余談になりますが、映画「少女たちの羅針盤」をご存知でしょうか。この映画は私の母校であります「学校法人銀河学院、銀河学院中・高等学校」がメインの舞台となっており、主演の成海璃子などが着ている服も銀河の制服です。また、銀河以外にも福山市内のいたるところで撮影しています。

そんな福山市は岡山から車でも2時間前後で行ける場所なので、ドライブがてらでも、家族でのお出かけの際にでも是非行ってみたい下さい。



## ● 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



〒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/>