

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.76

春

2019/4

病院長新年度ご挨拶

私のふるさと紹介

「熊本県八代市」

医療介護Q&A

「入院患者様のお医療機関の受診」について

バリアフリー施設の紹介車椅子でかけよう!

「とっとり花回廊」のご紹介

栄養部通信

「食べる時間から体のリズムを整える」

失語症友の会コスモス通信

手記「今、絵日記に夢中です」



公益財団法人 操風会

岡山リハビリテーション病院

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL

<http://www.okayama-reha-hp.or.jp/>

病院長新年度ご挨拶

昨年は西日本豪雨災害で今まで災害にはほぼ縁のなかった岡山でも甚大な被害が出ました。当院からもJMAT岡山へチームでの参加、また、JRATにもたくさんの職員が支援活動に参加し、改めて災害医療支援の重要性を知ることができました。

また、7月には鼠尾名誉院長が死去いたしました。今まで長年お世話になりご支援いただきました皆様に深く感謝いたします。この冬は岡山市内には珍しく雪が積もりましたが、その寒さも過ぎ、2019年の春を迎えました。今年の春は例年とは異なり4月には新元号の決定、5月には天皇陛下のご退位と新天皇のご即位で長期連休になります。私ども医療・介護業界は患者様や利用者様ができるだけ御不自由をされないように体制を整え、様々な準備をしておく必要があります。

この長期連休中、当院は2日間通常診療を行い、通所リハビリテーションは3日間開所いたします。病棟のリハビリテーションはもちろん休みなく毎日行います。

また、新年度を迎え当院の体制が4月から変わります。副院長の柚木が退任し、変わって鼠尾晋太郎が副院長に就任しますのでよろしくごお願いいたします。新入職員は11名で総職員数は241名となります。

また、4月1日から当財団は「公益財団法人」操風会になります。公益法人の目的は **主に脳・神経・運動器の疾患について、予防、急性期、回復期、在宅復帰するまで全人的医療・介護を提供する活動等を通じて、地域医療体制の向上を図ることを目的とする** です。

それを踏まえて今年度の重点方針は

- ・リハビリテーション専門病院としての役割を果たす
- ・在宅支援体制の強化
- ・地域へ向けての活動の拡大と強化 としました。

新しい企画、取り組み、奉仕・支援活動などにもチャレンジしていくつもりですので今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

病院長
十河 みどり



私のふるさと紹介

栄養部 吉川

熊本県 八代市

私が生まれ育った八代市は熊本県の南部に位置する人口12万余りの農業と工業が盛んな地域です。演歌歌手八代亜紀さんの出身地で芸名にもなっています。



岡山からは九州新幹線で約2時間45分と昔に比べると随分早くなりました。八代の特産と言えば畳の材料となるい草です。全国生産量の9割を占めています。

また重さ3kgにもなる晩白柚やメロン、トマト、キャベツなどの栽培も盛んです。天草諸島に囲まれた八代海でとれる“このしろ”は盆正月・祝い事などのときにこのしろ寿司にしてよく食べます。

毎年10月にはやつしろ全国花火競技大会が開催され、全国の有名花火師の技を堪能



できたり、11月には九州三代祭りの一つでユネスコ無形文化遺産にもなっている八代妙見祭もあります。新八代駅からは肥薩おれんじ鉄道の観光列車「おれんじ食堂」が運行されていて、美しい景色をみながら特産品で作られた料理やデザートを楽しむことができます。

八代以外にも熊本には阿蘇や黒川温泉、天草などの観光地、馬刺しやからしれん根、熊本ラーメン、太平燕(タイピーエン)、いきなり団子など美味しいものもたくさんあります。ぜひ一度訪れてみて下さい。



「入院患者様の他医療機関の受診」について



現在、骨折で入院中です。胃が痛くなったので検査を受けたいのですが？



入院中の患者様は原則、その医療機関で全身管理を行うため検査も入院中の医療機関で行います。

ただし、専門的な検査や治療が必要な場合は、他の医療機関を受診して検査や治療を行っていただくことがあります。

その場合、入院中の医療機関と他の医療機関で治療上必要な情報共有を行う必要がありますので、事前に主治医または病棟スタッフへご相談下さい。



現在、脳梗塞で入院中の母に、目薬がなくなったからいつも行っている眼科でもらってくるように頼まれました。家族だけで目薬をもらってきてもいいですか？



入院中の患者様は原則、その医療機関で全身管理を行うため目薬も入院中の医療機関でお渡しします。

ただし、専門医の治療が必要な場合や専門的なお薬が必要な場合は、他の医療機関でお薬を処方していただく場合があります。

その場合、入院中の医療機関と他の医療機関で治療上必要な情報共有を行う必要がありますので、事前に主治医または病棟スタッフへご相談下さい。



現在、脳梗塞で入院中です。入れ歯の具合が悪いので歯医者にいきたいのですが？



当院に入院中の患者様が歯科の治療が必要となった場合、症状により患者様のかかりつけの歯科や当院近隣の歯科の先生に往診にきていただくことができます（歯科によっては往診をされていないところもあります）。

その場合、当院の歯科衛生士から事前に患者様またはご家族様にお手続き等についてご説明させていただきます。歯について気になることがございましたら、主治医または病棟スタッフまたは歯科衛生士へご相談下さい。



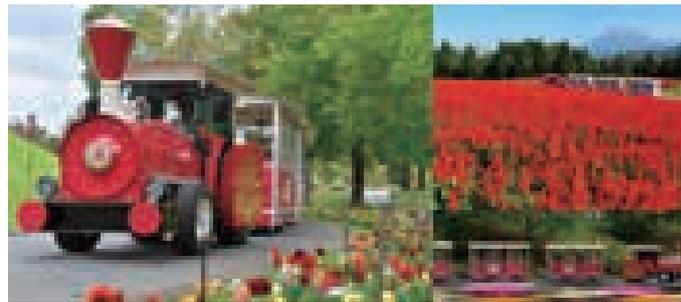
バリアフリー施設の紹介

車椅子で
出かけよう!

鳥取県立 とっとり



なだらかに広がる10,000㎡の広大な花畑、季節の花をふんだんに配した花壇の数々はどれも必見！
日常では味わえない開放感と華やぎを演出してくれます。



園内を周回する フラワートレイン
(約15分、大人300円/小中学生150円)

フラワー
カートには
車椅子も
乗せられます



その時期の見所を
じっくり巡る
フラワーカート
(約1時間、大人1,000円/小中学生500円)

植樹祭メモリアル展示

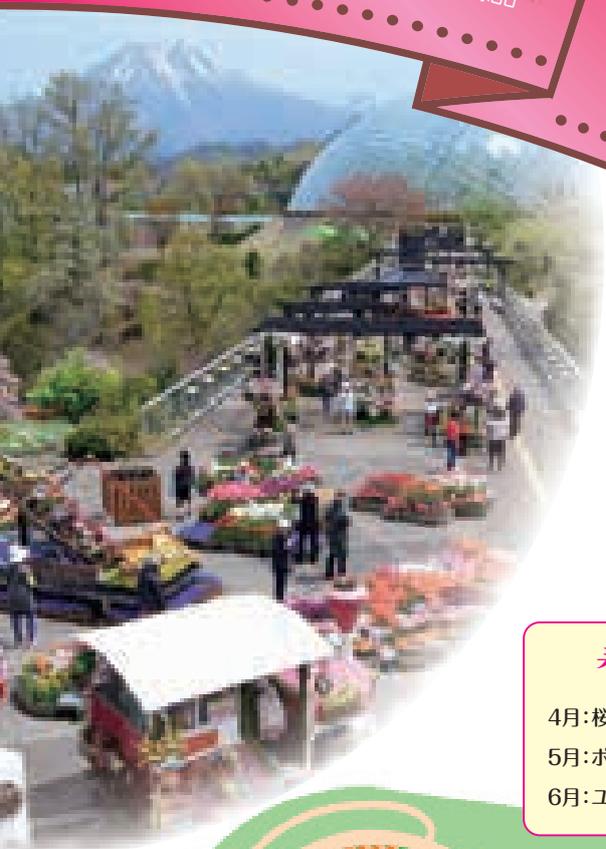
憩いゾーン



花回廊



“とっとり花回廊”は、平成11年に開園した日本最大級のフラワーパークです。季節を問わず楽しめる大温室や展示館のほか、1kmもの屋根付き展望回廊があり、雨の日も安心してお楽しみいただけます。



開園時間	4月～11月 AM9:00～PM5:00 (入園 PM4:30 まで) 12月～1月中旬 PM1:00～PM9:00 (入園 PM8:30 まで) 1月中旬～3月 AM9:00～PM4:30 (入園 PM4:00 まで) ※開園時間は、イベント等により変動します。詳細はホームページをご確認ください。
休園日	4月～6月、9月～11月 無休。 7月～8月、12月～3月 火曜日。※一部開園日あり。
入園料	●大人：1,000円 ●小中学生：500円 (幼児無料) ※12月～3月、夜間営業日 PM5:00 以降の入園は大人 700円・小中 350円 ※団体割引の他、障がい者・要介護者等が無料になる制度もあります。
アクセス	●JR：岡山～米子駅 (伯備線経由) →約2時間 ●バス：JR米子駅～とっとり花回廊 (無料シャトルバス) →約25分 ●車：岡山～米子 I.C 経由 →約1時間30分

※詳しくは、とっとり花回廊のホームページをご覧ください。
<http://www.tottorihanakairou.or.jp/>

春の見所 Pickup!

- 4月:桜、チューリップ
- 5月:ポピー、リビングストーンデイジー、バラ
- 6月:ユリ、アジサイ、ブルーサルビア



入口ゲートで、
車椅子や
シルバーカー等の
無料貸出を
行っています

～食べる時間から体のリズムを整える～

暖かくなり、過ごしやすい季節になりました。

みなさんは、1日3食「いつ」「どのように」食べていますか？私たちの体の中で行なわれている消化、吸収、代謝の働きは体内時計によって大きく左右されています。そのため、体内時計を考えた食生活を送ることは、体調管理の第一歩です。新年度は環境の変化から疲れが溜まりやすい時期です。食べる時間から体のリズムを整えましょう。

① 朝食を摂りましょう

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされています。朝食を摂らないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下してしまいます。また、朝食を抜いて空腹のまま昼食を食べると、血糖値が急激に上がり、体はエネルギーを余分に溜め込んで太りやすくなります。

② 食事の量は「朝4:昼3:夕3」が理想

体内時計の働きで、私たちの体は、夕食の時間帯に食べた物を体に脂肪として蓄えるようになっています。そのため、夕食の量が多い人は太りやすいと言われています。夕食の量を減らすのが難しければ、せめて昼食と同程度に朝食をしっかり食べましょう。

③ 夕食は、朝食から12時間以内に摂ることが理想

一日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間（絶食）が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることも大切です。できるだけ絶食時間を12時間は確保したいものです。夕食が遅くなるときは、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食を摂っておき、帰宅後に主菜や副菜（肉、魚、野菜など）を摂るようにするとよいでしょう。そうすることで体内時計も乱れにくくなります。

Recipe レシピ

さばサンドイッチ

一品で炭水化物、たんぱく質、食物繊維が摂れます。缶詰やカット野菜を常備しておけば、忙しい時でも簡単に準備できます。



1人分 ■ 580kcal
■ 塩分 3.3g

【材料】（2人分）

- ・食パン（6枚切り）……4枚
- ・バターまたはマーガリン ……適量
- ・カット野菜（キャベツ千切り）…1袋（100g程度）
- ・塩 ……1/3
- ・黒こしょう ……少量
- 〈A〉
- ・さば水煮缶 ……1缶（190g）
- ・玉ねぎ ……40g
- ・マヨネーズ ……大さじ1
- ・粒マスタード ……大さじ1/2

【作り方】

- ①カット野菜に塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ②玉ねぎは薄く切る。水にさらし5分程したら水気を絞る。
- ③サバをほぐしながら②と〈A〉を混ぜておく。
- ④食パンをトーストし、片面にバターまたはマーガリンを塗る。
- ⑤食パンで①と③を挟み半分に切る。

手記 「今、絵日記に夢中です」

岡山失語症友の会コスモス 砂田 真弓

私は8年前、51歳の時に脳梗塞を発症し、後遺症として失語症になりました。話そうとしても言葉にならず、伝えたいのに伝わらない。そんなもどかしい日々が続きました。

退院後も通所や訪問リハビリを受け、購入した言語訓練補助装置の「言語くん」を利用して、一生懸命回復に努めました。

2年経った頃、絵日記を始めました。

「ラーメン博に出かけた。父さんが小豆島ラーメンを食べて『まずい』と言った。」



最初、たったこれだけの文章を書くのに四苦八苦でした。その後も、言語聴覚士さんや夫に送り仮名や助詞などを直されてばかりなので、本当は書くのが嫌でした。

でも、笠岡バイファームで季節ごとに開催される菜の花やポピー、ひまわり、コスモスなどのフラワーフェスティバルに行ったことや、深山公園のノルディックウォークや倉敷ソーデーマーチ、山陽新聞健康ウォークに参加したことなど、いろんな体験を書



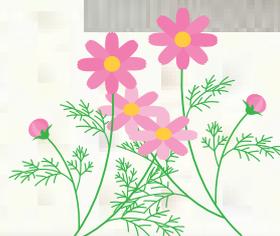
いているうちに、絵日記に夢中になりました。「継続は力なり」の信念で書き続け、今では絵日記は6冊になりました。自分でも出来栄はどんどん良くなっていると感じています。

また、人前で話すことも苦手でなくなりました。きっかけは、パステル・アートと笑い文字の教室です。この二つを使って大好きな家族を表現した作品などを作っています。教室では、新しい参加者が増えるたびに自己紹介をするのですが、そのおかげでだんだん上手く話せるようになっていきます。

私には、子どもたちに絵本の読み聞かせをする、という夢があります。今その訓練を続けています。

これからもフェイスブックを活用して仲間と交流したり、そこから得た失語症関連イベント情報を通じて、いろんなことに挑戦していきたいと思っています。

私を支えてくれたST・友達・家族の皆さんどうもありがとう。



コスモスは、失語症者の社会復帰と雇用支援に向けて、これからも頑張ります！

● 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…

公益財団法人操風会 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
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 (公財)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/>