

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.77

夏
2019/7

リハビリノート

「認知症予防体操」

在宅支援部門通信

「当院 通所リハビリテーションのご紹介」

あおぞらニュース

「なかまち一ずフェスティバル」

「岡リハももたろう体操」

栄養部通信

「災害時の食事～非常時を乗り切るために～」

失語症友の会 コスモス通信

失語症のための「意思疎通支援」事業が始まります

あおぞら通信

「新入職スタッフ紹介」

私のふるさと紹介

「香川県三豊市」



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

認知症予防体操



梅雨時でジメジメした天気が続いていますが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？
今回はお家でもできる簡単な「認知症予防体操」をご紹介します。

STEP

1



前に出す手がパー、胸元の手がグー
(これを10～20回程度繰り返して下さい)



STEP

2



STEP ①とは逆の手をパーにして前に出し、胸元の手はグー (これを10～20回程度繰り返して下さい)
この運動は左右交互に行うと効果が上がります。

STEP

3



右手は、グーで膝の上をトントン叩きながら左手はパーで膝の上を前後になでる(スリスリ) 10回できたら、左右反対にして10回繰り返す。



岡山リハビリテーション病院 在宅支援部門

当院では、在宅生活を支援する部門として、「通所リハビリテーション」と「訪問リハビリテーション」があります。今回は通所リハビリテーションのご紹介をします。

当院 通所リハビリテーションのご紹介

介護保険で認定を受けられた要支援・要介護の方を対象に、機能訓練・歩行訓練・日常生活訓練、脳への刺激で認知症予防などを目的に、リハビリテーションを行う通いのサービスです。通所リハビリテーションは、利用者様が可能な限り自宅で自立（自律）した日常生活を送ることができるよう、医師の管理に基づき、日常生活の支援や、生活機能自立のための積極的なリハビリテーションを提供する場です。

当院の通所リハビリテーションをご利用されることで、利用者様の生活の質がより高いものになるように支援していくことを目指しています。

提供時間

6～7時間コース	※1～2、2～3時間コースのご利用は午前中のみとなります。
5～6時間コース	
2～3時間コース	
1～2時間コース	

通所リハビリテーション部スタッフ

■医師	3名（内非常勤1名）
■看護師	2名
■介護福祉士	9名
■理学療法士	4名
■作業療法士	3名
■言語聴覚士	2名（兼務）
■歯科衛生士	1名（兼務）
■管理栄養士	1名（兼務）
■運転手	3名
■事務	1名

営業日

営業日：月～土
※日曜日・祝日・年末年始は除く

通所リハビリスタッフ



通所リハビリ風景



随時、受け付けしていますのでお問い合わせください。ご利用をお待ちしています。

あおぞらニュース

なかまちーずフェスティバル

平成31年3月31日(日)

「なかまちーず」ってご存知ですか？ パッと連想されるのは、なかま？チーズ？

どちらも正解です。なかまちーずとは、「中区」の「仲間」が「チーズ」のように溶け合って、一つのコミュニティを作っていきますよという活動のことです。岡山市の事業をきっかけに、中区で自主運営として医療・介護施設を中心に立ち上がりました。平成31年3月31日、そのメインイベントとして「第3回なかまちーずフェスティバル」が岡山ふれあいセンターで開催され、地域の方に多数ご来場いただきました。

当院は、「いつまでも食事を楽しむために」というテーマで、嚥下についてブースを出展しました。当日は、院長を始め看護師・言語聴覚士・歯科衛生士・医療ソーシャルワーカーが参加し、約140名の地域の方がお越し下さいました。嚥下についてのクイズコーナーでは、「これ(嚥下)って何て読むの?」と言われる方をはじめ、全問正解の方、引っかけ問題に引っかかる方、様々でしたが皆さま真面目に取り組まれていました。食物を口から食べるということは当たり前のようですが、年齢を重ねたり病気になることで、その難しさ・大切さに気付かされます。今後もこのような活動を通じて、リハビリ病院として地域の方へ「健康」や「リハビリ」について発信していきたいと思えます。



岡リハももたろう体操

毎週水曜日 13時～

平成31年4月から、当院多目的ホールにて『岡リハももたろう体操』を毎週水曜日の13時より開催することになりました。岡山市中区介護予防センターの方にも来院いただき、初回は地域から38名の方の参加をいただきました!

活動内容は、○ストレッチ体操、○お口の体操、○筋力トレーニングとなります。

地域の(元気な)方々と、お顔を合わせてコミュニケーションを図る機会が少ない当院のスタッフとしては、地域の皆さまにお越しいただき、交流が図れる貴重な機会となります。

今後は、『岡リハももたろう体操』終了後、当院専門スタッフによる「リハビリ」や「健康」に関する講義なども企画をして実施予定ですので、多くの皆さまのご参加をお待ちいたしております。



毎週水曜日 13時～15時 当院
1階多目的ホールにて(岡リハももた
らう体操は約35分間です。)

※当日の飛び込み参加も可能ですの
で、ご遠慮なくご参加下さい。



災害時の食事～非常時を乗り切るために～

全国各地で地震や豪雨などの自然災害が多く発生しています。昨年私たちが暮らす地域でも大きな被害が発生しました。

災害発生直後は、周囲からの食料や生活物資などの支援を受けることは難しく、そのため家族が3日程度は生活できるための食料など、必要な物資を準備しておくことが大切です。またライフラインの復旧遅延、食料の確保が困難な場合に備え、非常用に持ち出す物以外に、日頃使っている保存の効く食品を買い置きしておくのも有効です。

また、ご家庭に普通の食事が食べられない乳幼児や高齢者がいる場合は、状態に合わせて食料を備蓄しておく必要があります。

右記に備蓄食品リストの例を挙げています。突然の災害から自分や家族の命を守るためには、まず家庭内での対策が重要です！

【備蓄しておきたい食品 1人1日分】

- 飲料水 2L…水分補給のための飲み物（ミネラルウォーター・野菜ジュース・スポーツドリンクなど）
- 主食…アルファ化米、乾パン、カップ麺、レトルトご飯など
- おかず…レトルト食品、魚・肉の缶詰、即席汁など
- その他…チョコレート、あめなど

【日頃使う保存の効く食品】

無洗米、乾麺（そうめん・うどん・そば）、スパゲティ、餅、いも類、コーンフレーク、カレー・シチュー・どんぶりの具（レトルト）、ツナ缶、さば缶などの缶詰、佃煮、乾物、粉末スープ、果物缶、ゼリー、ナッツ類など

【家族に合わせた備蓄食品】

- 乳幼児…粉ミルク、レトルトのベビーフードなど
- 高齢者…レトルトのお粥や、やわらかいおかず、栄養補助食品、とろみ剤、ゼリードリンク

Recipe レシピ

切干大根の 胡麻ドレサラダ

包丁もまな板も使わない、ストック食材だけでできるお助けメニュー

【材料】（4人分）

- ・切干大根（乾） ……50g（1袋）
- ・ツナ缶 ……1缶
- ・コーン缶 ……1缶
- ・胡麻ドレッシング ……大さじ3
- ・マヨネーズ ……大さじ1
- ・黒こしょう ……お好みで
- ・いりごま ……お好みで



1人分 ■エネルギー 132kcal
■たんぱく質 4.4g

【作り方】

- ①切干大根は軽く洗って水で戻しておく。
- ②戻した切干大根をしっかり絞り、ほぐしておく。
- ③ボールに②とツナ、コーン、胡麻ドレッシング、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④お好みで黒こしょう、いりごまをふってできあがり。

クックパッドより

失語症のための「意思疎通支援」事業が始まります

「意思疎通支援」事業とは、障害者と障害のない人との意思疎通を支援する事業で、これまで例えば難聴者には、手話通訳とか要約筆記などの支援がありました。このたび失語症者にもこうした支援が行われることになりました。

この事業により失語症者が、地域の集会や買い物などに行きたいときに、「意思疎通支援者」に同行してもらい、コミュニケーション上の支援サービスを受けることができるようになります。

失語症者は、下記のような場合に、市町村に対して「利用申請」ができるようになります。

- 外出の付き添い、買い物の付き添い、病院の付き添いなど。
- 役所などで手続きの援助、銀行などで窓口の援助、会議や友の会の援助など。
- その他、日常生活で意思疎通支援の必要を感じる場合。



岡山県では事業初年度として、失語症者向けの「意思疎通支援者」を養成していきます。

- 支援者の養成は、講義 8 時間+実習 32 時間が必須になります。講師は厚労省の養成講座を受けた言語聴覚士が行います。
- 養成された支援者は各市町村に配置され、派遣されます。
- 意思疎通支援者には報酬が支払われます。
- 支援者の対象者は、友の会や会話サロンのような失語症者が集まる場を活用します。
- 支援者は岡山市と倉敷市で 10 名以上を目指します。

岡山失語症友の会コスモスは、「意思疎通支援」事業に賛同・協力し、意思疎通支援者を増やして、失語症者が住みやすい岡山県になるようにお手伝いしていきたいと考えています。



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！

新入職スタッフ紹介

岡山リハビリテーション病院の新しいスタッフです！よろしくお願いします！

- ① 出身地 ② 趣味
③ 性格・自己PR

看護師	面代 菜月 ① 島根県 ② Youtube ③ 笑顔を絶やさず患者様と接していきたいと思ひます。	理学療法士 (PT)	藤川 夏海 ① 岡山県 ② カフェ巡り ③ マイペースでおっちょこちょいです。真面目に頑張りますので宜しくお願いします。	作業療法士 (OT)	真鍋 和早 ① 香川県 ② 旅行 ③ しっかり者に見られがちですがヌケた部分も多いので、1つ1つ丁寧に頑張ります。
	林 彩香 ① 岡山県 ② ジムで体を動かすこと ③ ひとつひとつを確実ににはやく動けるように頑張ります。		田中 千奈都 ① 岡山県 ② DVD鑑賞 ③ あがり症で手と声が震えがちですが頑張ります。		南山 咲里 ① 兵庫県 ② 洋画鑑賞 ③ よく喋り、笑い、よく食べる。これが南山です。宜しくお願いします。
	言語聴覚士 (ST)		海老塚 麻世 ① 岡山県 ② 音楽、ギター、ドラム ③ あがり症ですが、しっかり声を出して頑張ります。宜しくお願いします。		赤木 菜名 ① 岡山県 ② 食べ歩き ③ ミステリアス。自己開示しながら頑張ります。宜しくお願いします。

私のふるさと紹介

リハビリテーション部 作業療法士 **真鍋**

香川県 三豊市

私が生まれ育ったのは、香川県西部に位置する三豊市です。讃岐の山々と瀬戸内海に囲まれた自然溢れるのどかな町です。今回は、7つの町が合わさった三豊市の一部をご紹介します。

まず、詫間町は浦島太郎伝説で有名な町で、かつて荘内地区が「浦島」と呼ばれていたことが由来となっており、町内には浦島太郎伝説が基となった地区や浦島太郎のお墓など町おこしとして浦島伝説に関するモニュメントが数多く設置されています。例えば竜宮城や玉手箱を模した公衆トイレもその1つです。詫間町には実際に浦島太郎が存在し、三代目浦島太郎が催し物の際には竜宮城から帰ってきた長い白ひげを蓄えたおじいさんの姿をして現れます。詫間町は海水浴場も多く、最近では詫間の島々をサイクリングしながら観光したりと自然を感じながらレジャーを楽しめる町でもあります。

次にご紹介するのは、詫間町の隣にある仁尾町です。仁尾町は「日本のウユニ塩湖」とSNSで密かに話題の父母が浜(ちちぶがはま)海水浴場がある町です。遠浅の海面が、時間帯や天候によっては水鏡の様に映し出され、夕方になると県外から多くの方がこの海水浴場を目当てに訪れ、それぞれ思い思いの写真を撮っています。

さて、主に三豊市の2つの町についてご紹介しましたが、他にも魅力は沢山あります。

その一つが三豊観光のドライブのお供やうどんを食べた後のデザートにオススメの島坂まんじゅうです。創業は150年前の江戸時代から続く峠の饅頭店であり、秘伝の饅頭専門自家製甘酒を使用した生地のみならず、わりしっとりした独特の食感のお饅頭です。ぜひご賞味ください。

三豊市にはまだまだ紹介しきれない魅力がたくさんありますので、遊びに来てみてください。



● 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…

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



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

〒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/>