

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.78

秋
2019/10

バリアフリー施設のご紹介「車椅子で出かけよう！」

「淡路島の平岡農園 みかん&レモン狩り」

在宅支援部門通信 通所リハビリテーション

「転倒予防、認知症予防を目的とした運動」について

失語症友の会 コスモス通信

「手記 あれから10年～笑顔で生きる」

栄養部通信

「秋の味覚について」

あおぞらニュース

「病院夏祭り」

私のふるさと紹介

「島根県 出雲市斐川町」



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

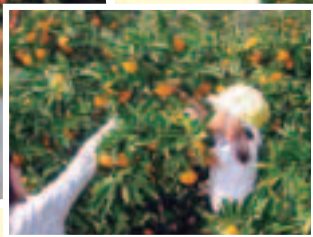
<http://www.okayama-reha-hp.or.jp/>

バリアフリー施設の紹介
車イスで出かけよう!

みかん&レモン 狩り

淡路島の平岡農園

レモン狩りの時期には、全国から淡路島の自然を楽しもうと
お越しくださる皆さまのにぎやかな笑い声が農園に響きます。



淡路島の恵まれた気候で、心を込めて育てたみかん&レモン。
創業 60 年以上の実績を誇り、低農薬・ノーワックスにこだわった
安心と信頼のフルーツ達をお届けします。
お子様やお年寄りの方、車イスの方、ご家族さま、皆さまが
楽しくみかん狩りをしていただける

車イス対応、バリアフリーの観光農園として、
『ひょうごユニバーサル社会づくり賞知事賞』を受賞しました。

青空ときれいな空気と風を感じながら
ゆっくりとみかん・レモン狩りを
楽しんでください。



開園時間

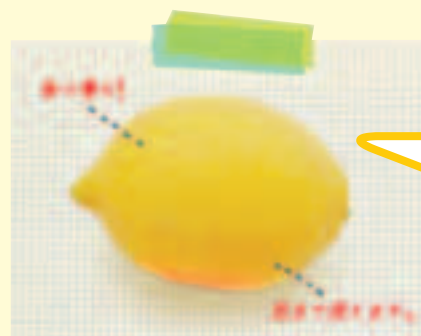
約 13:00 時

レモン・みかん本取

約 1,000 本

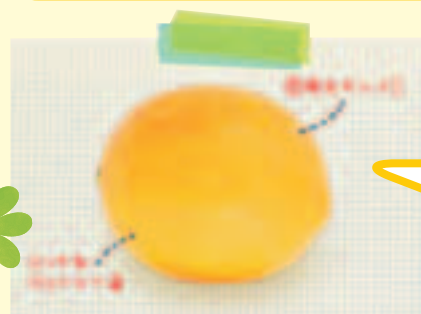
駐車場無料

～豊かな自然環境と最
淡路島は晴れの日が多く、雨
世界有数のレモン産地である
果樹栽培にとっても適し、糖度



みかん

口の中に広がるとろけるような甘さと、
コクのある後味のよさがたまりません!



平岡農園の

淡路島レ

こた



適な気候～

が少ない温暖な気候です。
地中海沿岸地方に近い環境が、
が高く甘～い果実が育ちます。



アレン・ユーレカレモン

『こんな良い香りは初めて！』と
驚かれる方が多数！
まろやかでなんとともいえない
さわやかな香りが特徴！



マイヤーレモン

果汁たっぷりジューシーな味わい♪
糖度はなんと約9度！
マイルドな酸味でとってもフルーティ！

モン作りの
だわり

農園で
お待ちしております！

入園料			
☆障がい者（ご来園当日、障がい者手帳をご提示ください） → 1割引			
みかん狩り	大人（中学生以上）	税込：900 円	園内（ミカン畑）で食べ放題 畑でもぎとったみかんは 量り売りでお持ち帰りもできます。
	小学生	税込：650 円	
	3・4・5 歳児	税込：450 円	
	※量り売り ： 1 kgあたり 税抜 350 円～ 400 円		
レモン狩り	お一人様 (大人・子ども)	税込：900 円	レモン 6 個をもぎとってお持ち帰りできます。
・お土産 ネット、カゴ、3kg箱、5kg箱などご予算に合わせてできます。			
開催期間			
【2019 年】 9 / 2 0 ～ 1 2 / 5			
★期間中無休で営業しています。個人ののお客様は予約なしでもご来園 OK です。 ★みかん、レモン、ライムののみのご購入も可能です。お気軽にお越しください。			
営業時間			
9：00～17：00			
アクセス			
〒 656-0012 兵庫県洲本市宇山 451			
自家用車	神戸淡路島鳴門道路 洲本 I.C から 14 分（6km） 洲本市街方面に向かい新潮橋北詰交差点を左折後 1km（案内看板あり）		
バス	JR 東海道本線三宮駅から高速バスセンター行で 1 時間 20 分 終点下車、タクシーで 10 分		
駐車場			
無料 ☆畑まで徒歩 1 分（乗用車 70 台、大型バス 10 台駐車可能） ☆広々とした駐車スペース！ 車イスの方でも安心して会場入り口へご案内できる歩道がございます！			

※詳しくは、平岡農園のホームページをご覧ください。

<https://www.hiraokanouen.com/>



「転倒予防、認知症予防を目的とした運動」について

当通所リハビリでは、各療法士と行う「個別リハビリ」や、小集団または全員で行う「集団体操」をサービスの一つとしてご提供させていただいています。個別リハビリは、療法士付き添いのもと、生活能力の維持・改善に向けて、やや難易度の高い運動を行うことがあります。一方で集団体操は、身体機能および活動量の維持改善を目的に、誰でも安全かつ簡単に行える運動プログラムとなっています。自宅での自主トレーニングとしても行えるため、運動習慣とすることで介護予防の増進につながります。今回は、集団体操の中から「転倒予防」と「認知症予防」を目的とした運動を1つご紹介させていただきます。

歌と足踏みの二重課題

例) ●足踏みをしながら「故郷」を歌います。

●歌詞の中の「か行」のときに手拍子をします。

●大きく手足を挙げて、動きが止まらないように注意します。

※その他にも「あんたがたどこさ」を歌いながら足踏み、「さ」のときに手をクロスするなど歌や方法を変えても行えます。

立って行う場合は、より脚腰の筋力・バランスの運動になります。

またグループで行うと、お互いにきちんと動いているか指摘し合えて楽しく行えます。



う～さ～



ぎ



お～いし



か～の～
や～ま～♪



二重課題？

二重課題はデュアルタスクとも言われ、歩きながら会話をする、歩きながら携帯を使うなど、2つ以上の事を同時に行う能力のことで、日常生活では自然に行っています。老化により、このデュアルタスク能力が低下している人は転倒しやすいと言われています。歩くためには、筋力・柔軟性・バランス・姿勢の4つの要素が必要と言われていますが、これらを鍛えるだけでは不十分です。このデュアルタスク能力を向上させることが、転倒予防および認知症進行予防には重要になってきます。



私は、10年前の2009年11月19日の夕方に、岡山赤十字病院で脳動静脈奇形による脳出血で緊急手術を受けました。53歳でした。翌日麻酔から覚めた時に、まだ自分に何が起こったのか何もわかりませんでした。でも夫の話では、その時微笑みを浮かべていたそうです。

その日、名古屋から駆けつけてくれた息子の顔を見てホッと、命が救われたことに安堵して、嬉しそうな顔をしたことは覚えています。

しばらくは声を出すことさえもできませんでした。でも、笑顔だけは浮かべていました。この岡山リハビリテーション病院に転院後も、いろんな方から笑顔を褒めてもらいました。

しかし、時間が経ち、現在の自分の状況が理解できるようになるにつれて、悲しみが強く襲ってきました。当初のように笑顔ではいられなくなりました。

リハビリが進むにつれて、身体は元通りにはならないという現実と向き合わなければならなくなりました。右片麻痺とは死ぬまで付き合わなければならないと覚悟しました。

そして、病院のベッドで数日間思いっきり泣きました。それで少し吹っ切れたように思います。

退院後は、夫と二人だけの生活に戻りました。最初の半年くらいは、お互い意思の疎通をとるのが大変でした。夫は、入院中でも私の言いたいことを看護師さんを介してしか理解してくれませんでした。ですから、夫は私の言うことを全然分かってくれず、そんな夫に対して、かんしゃくを起こすこともしばしばでした。夫は夫で、何度聞き返しても同じ言葉ばかりを繰り返す私にいら立っていました。

そんな時を経て、今では旅行を楽しんだり、同じ境遇の方たちと楽しく語らう日々を過ごしています。

けれども、10年経った今でも無性に涙が込み上げてくる時があります。そんな時は、「折角拾った命のだから、“生きる”ということをどん欲に追求しよう」と、自分に言い聞かせて、無理やりに笑顔を作ります。

これからもできるだけ笑顔で前向きに生きていこうと思っています。

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！

秋の味覚について

秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏の疲れを回復させる働きがあります。また、これから迎える冬に備えた体作りに役立つ栄養素も豊富です。今回は秋に旬を迎える食材の特徴についてご紹介します。

☆魚（さんま、さば、鮭など）

脂が乗ってとても美味しくなります。魚の脂には多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血液中の余分な中性脂肪や悪玉コレステロールを減らしてくれる効果があると言われています。さんまやさばの血合いには粘膜を正常に保つビタミンAも多く含まれます。

☆きのこ（しいたけ、しいたけ、まつたけなど）

エネルギーが低く食物繊維やビタミンB群、ビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質がエネルギーになるときに必要で不足すると疲労物質がたまり疲れやすくなります。しいたけには日光に当てるとビタミンDに変化するエルゴステロール

を多く含むので天日干しするのがおすすめです。また、しいたけにはβグルカンが多く含まれ免疫力を高めてくれる効果があるといわれています。

☆いも類（さつまいも、里芋など）

食物繊維が豊富に含まれ胃腸の働きを助けてくれます。さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。また抗酸化作用のあるβカロテンも含まれています。里芋は芋類の中でもエネルギーが低く特有のねばりには傷ついた粘膜の修復作用や胃腸の粘膜を保護する働きがあるといわれています。

☆果物（柿、梨、りんご、ぶどう）

柿にはビタミンCが非常に豊富で美容や老化防止にも効果的です。梨に多く含まれるアスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸には疲労回復作用があります。りんごやぶどうの皮に多く含まれるポリフェノールは活性酸素を減らしてくれる効果があります。

Recipe レシピ

きのここと鮭の蒸し焼き

鮭は白身魚ですが、身のピンク色は天然の色素アスタキサンチンによるもので、強い抗酸化作用があります。

【材料】（4人分）

- ・ 鮭切り身 …… 4切れ
- ・ ハーブソルト 適量
- ・ 小麦粉 …… 適量
- ・ サラダ油 …… 大さじ1
- ・ しめじ …… 1パック
- ・ たまねぎ …… 1/2個（薄切り）
- ・ 塩こしょう …… 少々
- ・ バター …… 大さじ1
- ・ 白ワイン …… 大さじ3
- ・ レモン汁 …… 1/2個分（大さじ1）
- ・ レモン …… 1/2個（いちょう切り）
- ・ パセリ …… 適量（みじん切り）

石づきを取り、小房に分ける



1人分 ■エネルギー 240kcal

【作り方】

- ① 鮭は半分に切り、ハーブソルトをふって、薄く小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を並べ入れ、両面を焼き、いったん取り出す。
- ③ ②のフライパンにバターをとかし、たまねぎ、しめじを炒め塩こしょうする。しんなりとしてきたら②の鮭を戻して白ワインをふる。
- ④ ふたをして2～3分蒸し焼きにし、レモン汁をふる。火を止めてレモンを加えパセリをふる。

あおぞらニュース

2019年 岡山リハビリテーション病院 夏祭り

2019年7月27日(土)

夏の病院恒例行事「夏祭り」を本年も盛大に開催いたしました。

昨年は開催が中止になったこともあり、今年は内容を少しボリュームアップしての開催となりました。

岡山市の桃太郎祭りで有名な、うらじゃ踊りの踊り連である「俄嘉屋(にわかや)」さんによるうらじゃ踊りの演舞、岡山市社会福祉協議会福祉の店「元気の輪」の方による岡山市障害者就労施設等製作商品の販売、フレッシュジュースとコーヒーショップ「マルゴデリ」さんによるジュースの販売、その他、「福祉車両の展示会」、カラオケでは患者さまがご自慢の歌声をご披露され、多くの皆さまのご参加をいただき、大変盛況のうちに無事終わることができました。



また、焼きそば、揚げたこ焼き、フランクフルトといった当院スタッフによる屋台もほとんどの店舗で完売状態となり、スーパーボールすくいやお菓子すくいのコーナーでも子供さんをはじめ、多くの方が楽しんでいた様子でした。

そして夏祭りの最後を締めくくる“噴出し花火”も夜空に綺麗に映え、夏の風情を感じることができ、大変充実した夏祭りとして終えることができました。

これもひとえに、ご協力いただきましたうらじゃ踊り連の皆さま、外部から販売・展示に参加いただいた皆さま方にご協力いただいた賜物と感じております。皆さまには心から感謝いたしますとともにお礼申し上げます。

来年もまた皆さまにご満足いただける夏祭りを開催したいと思いますので宜しくお願いいたします。



私のふるさと紹介

リハビリテーション部 作業療法士 面代

島根県出雲市斐川町

島根県の出雲市斐川町という所が私の地元になります。斐川町と言えば宍道湖、斐伊川などの豊かな自然に恵まれ、国宝の荒神谷遺跡等もあり、産業と文化の調和が図られている地域です。また、日本三大美人湯の湯の川温泉や島根県の空の玄関である出雲縁結び空港があります。出雲縁結び空港から私の家まではそう遠くないため飛行機が家から見える時や家の上を低空で通ったりする時があります。天気がいい時に庭から山脈を背景に見る飛行機がとても気に入っています。



出雲で有名な場所と言えば、国譲りの神話を伝える古社で縁結びや開運の神として知られている出雲大社があります。正月には必ず出雲大社に参っていますが、天候等が多少悪くてもそれに負けず、毎年多くの方が参拝され賑わっています。出雲大社の神門通りにはご当地グルメの出雲そばのお店がたくさんあります。出雲そばは、そばの実を殻ごと挽くため、他のそばと比べて色が黒く、香り、コシともに強いことが特徴です。日本三大そばの一つと言われているので、まだ食べたことのない方は、ぜひ食べてみてください。

● 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…

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/>