

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.79

冬

2020/1

リハビリノート

「認知症予防脳トレーニング」のご紹介

在宅支援部門通信

当院「訪問リハビリテーション」のご紹介

失語症友の会 コスモス通信

「妻へのエール」“私は和恵が好～き”

栄養部通信

冬の「かくれ脱水」について

あおぞらニュース

ボランティア演奏会 「三胡と一緒に歌いましょう」

私のふるさと紹介

「兵庫県 朝来市和田山町」



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/>



「認知症予防脳トレーニング」のご紹介

・認知症予防

近年、高齢化社会への変遷により、認知症を有する方が増えています。ご本人だけでなく、ご家族などの周囲の方々も問題を抱え悩まれることが少なくありません。そのため、認知機能を維持することは、長い人生の中で重要な点でもあります。

認知症予防に注目されることが増えてきており、様々な場から色々な情報を得ることが出来るようになっていきます (テレビ、インターネット、書店など)。

今回はそれらの中から、認知症を有していたり、記憶力が落ちていると感じる方でも行いやすい脳トレをご紹介します。ご家族様やご友人、施設スタッフの方などとも一緒に取り組むことが出来るので、ぜひ参考にしてみてください。



「歌と鞠」

好きな歌で行えますが、テンポのゆっくりな曲が簡単です。

STEP

1

ハンドタオルを丸めて鞠を作る。

正方形のハンドタオルや厚地のハンカチを丸めて結び、鞠に見立てて使います。
この作業も指先の練習になります。

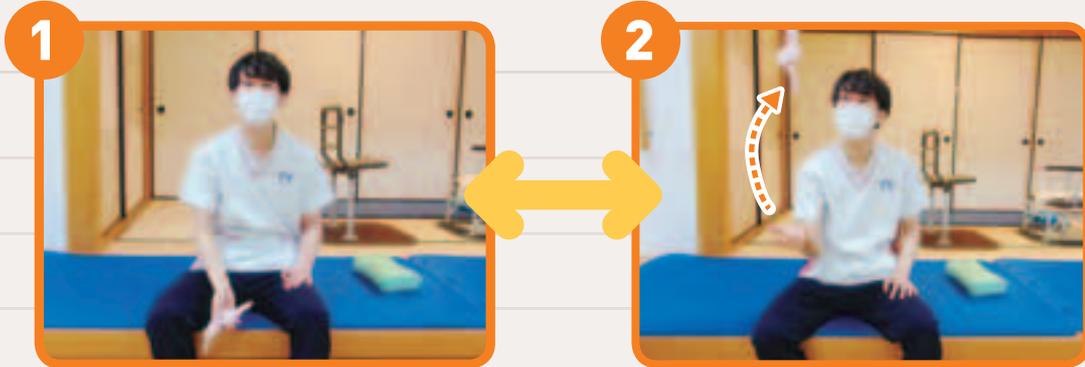




STEP
2

お好みの歌の 1 番を歌いながら上に投げる

まずはウォーミングアップをします。最初に作った鞠を、歌わずに片手で投げてキャッチします。この「投げる・取る」を数回ウォーミングアップとして行い、慣れてきたらお好みの歌の1番を歌いながら行います。



STEP
3

2 番を歌いながら投げ合う

2 番は 2 人 1 組になって行います。相手と向き合うように体をずらし、1つの鞠をお互いに投げ合います。歌いながら行うのが難しい場合は、ハミングしながら、リズムに合わせて投げ合うようにします。



岡山リハビリテーション病院 訪問リハビリテーションのご紹介

●訪問リハビリテーションについて

リハビリ専門スタッフがご自宅に訪問し、心身機能の維持・回復、生活動作の自立、社会参加支援を目的にリハビリテーションを行います。ご利用者様個人に応じた生活目標を設定し、機能訓練（関節拘縮予防、筋力強化、バランス練習など）、動作練習（歩行、日常生活動作、家事動作など）、環境設定などを行います。また、ご家族に介護、介助方法のアドバイスやご相談にも応じます。現在当院では、理学療法士1名、作業療法士1名が常勤しています。

●対象となる方

介護保険で要介護・要支援と認定された方。
介護保険の認定を受けていない方は医療保険でのご利用もお受けしています。

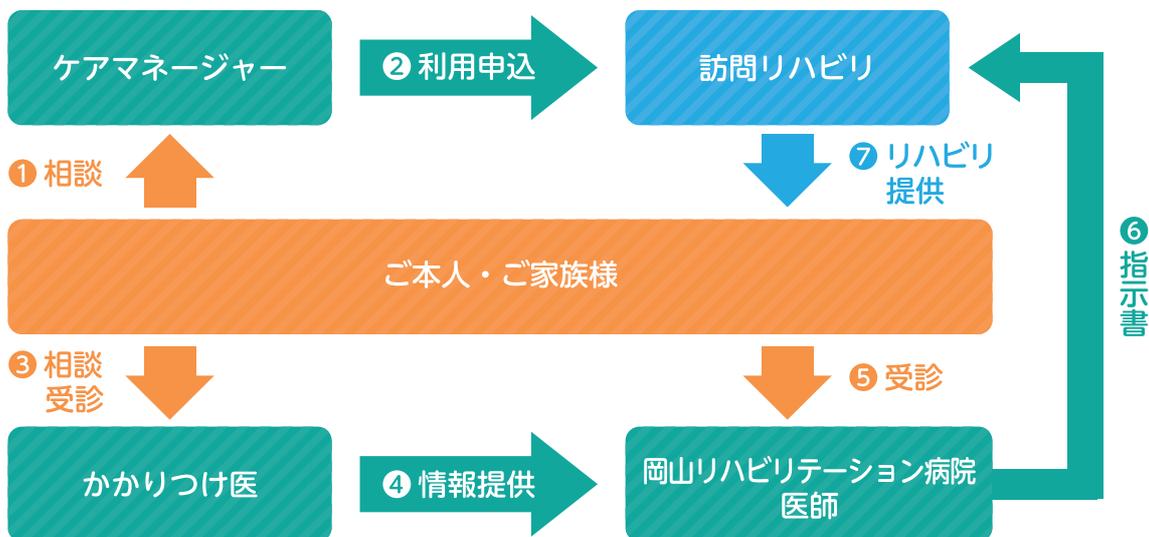
●提供地域

岡山市内南東部（当院から車で片道約20分圏内）

●提供日時

<提供日>月曜日～土曜日　<時間>9:00～17:00　1回40分程度
*但し、年末年始（12月29日～1月3日）は除く

●ご利用の流れ



※当院（医療機関）からの訪問リハビリテーションの指示期間は**3ヶ月**です。
継続利用の場合は**3ヶ月に1度、かかりつけ医からの情報提供書と当院受診**が必要です。
医療保険の場合は1ヶ月に1度受診が必要となります。

●お問い合わせ先

電話：086-274-7001（病院代表）
岡山リハビリテーション病院 在宅支援室
責任者：理学療法士 長江 / 作業療法士 山岡



お気軽に
ご相談ください。

妻へのエール “私は和恵が好～き”

岡山失語症友の会コスモスの秋の恒例行事となった女性コーラスグループ「こんぺいとう」のミニコンサートが、11月16日岡山リハビリ病院多目的ホールでありました。会場にはコスモス会員30人の他に入院中の患者さんや家族でいっぱいでした。

3曲を歌い終わって、お客さん参加の歌遊びが始まりました。これは、指名された人が自分の名前と、好きな人やペットなどの名前を言い、「AさんはBさんが好～き、AさんはBさんが好～き」と「10人のインディアン」のメロディーに載せて皆で歌う楽しい企画です。

進行役の方が「どなたか自分がやるぞ、と言う方はいませんか」と呼びかけると、70歳頃と思われる男性の手が挙がりました。隣にはパジャマ姿の奥様が座っています。「名前は俊明と言います。私の好きな人は妻の和恵です」と言い、奥様に顔を向けると、それまで表情を硬くしていた奥様の顔が少し緩み、微かに笑顔が浮かびました。男性は皆と一緒に大きな声で、「俊明さんは和恵さんが好～き、俊明さんは和恵さんが好～き」と歌い、奥さんは恥ずかしそうに微笑んでいました。

男性は、見た目はいかつく少し怖そうで、とてもそんな遊びに参加してくれるようには見えません。そんな方が真っ先に手を挙げました。おそらく男性は、病気で突然倒れ失意と絶望と不安でいっぱいの奥様を何とか励まそうと、恥ずかしさを払いのけて手を挙げたのだと思います。この歌に、「俺がそばにいるから、一緒に頑張って行こう」というメッセージを乗せたのではないのでしょうか。

後にご本人の酒井さんに話を伺うと、奥様が30年前と3年前にくも膜下出血を発症し、再発により今年8月から岡リハ病院に入院、11月の下旬に退院されたそうです。お会いして話をすると、見た目とは違い（ごめんなさい）、とても優しい方でした。

これからも夫婦仲良く、支え合って暮らしていられる事でしょう。

(文責 織田)



▲ コンサートの様子



▲ 酒井様と息子様

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！

冬の「かくれ脱水」について

寒さが厳しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。皆様は冬の「かくれ脱水」をご存知ですか。脱水といえば夏のイメージが強いと思いますが、実は冬にも脱水の危険が潜んでいるのです。冬の「かくれ脱水」は放っておくと脳梗塞などの病気につながる危険性もあるため要注意です。

☆なぜ冬に脱水になるの？

①水分摂取量の減少

夏は熱中症対策などで意識的に水分補給を心がけている方も多いと思います。しかし冬になると、喉が渇きにくい、トイレの回数が増える、体が冷えるなどの理由から水分摂取量が少なくなりがちです。

②不感蒸泄ふかんじょうせつの増加

不感蒸泄ふかんじょうせつとは皮膚や粘膜・呼吸などから無意識に失われている水分のことをいいます。冬は夏よりも空気が乾燥し、知らないうちに体内の水分が失われています。

☆かくれ脱水のサイン

- ・カサ 手先などの皮膚がカサカサすること
→空気の乾燥を意識
- ・ネバ 体の乾燥サインで口の中がネバること
→脱水の始まり
- ・ダル 脱水症状初期から現れる症状でダルさを感じる事
→脱水の初期状態
- ・フラ めまいや立ちくらみでフラットすること
→脱水がかなり進行している状態

☆予防と対策

①水分補給

脱水の予防と対策として、最も効果的な方法は水分補給です。食事のときだけではなく、意識してこまめに水分を摂るようにしましょう。しかし、利尿作用の強いカフェイン飲料やアルコールではさらに脱水に陥りやすくなります。普段の水分補給は水や白湯、カフェインの含まれていないものを摂りましょう。また、スポーツドリンクには塩分や糖分が多く含まれているため、普段の水分補給として摂るのは控えましょう。

冬に流行するノロウイルスやロタウイルスによる嘔吐や下痢があるとき、高熱で大量の汗をかいたときなどは水と電解質（ナトリウムなどのミネラル）の両方を失うこととなります。そのときには、水だけではなく経口補水液やスポーツドリンクなどで電解質も一緒に補給することが必要です。

②乾燥対策

部屋の湿度は50～60%を心がけましょう。部屋の湿度を上げることで乾燥を防ぎ、体の表面から蒸発する水分を減らすことができます。同時にウイルス対策もできるので風邪予防にもつながります。加湿器を利用したり、濡れたタオルや洗濯物を室内に干したりするだけでも効果があります。

経口補水液の作り方



【材料】

- ・水 …………… 1L
- ・砂糖 …………… 大さじ4と1/2 (40g)
- ・塩 …………… 小さじ1/2 (3g)

(レモン果汁 … 大さじ1)

※レモン果汁を入れると風味がよく飲みやすくなります。また果汁からクエン酸やカリウムなどを摂取することができます。

ドラッグストアなどで売られている経口補水液ですが、緊急時など買いに行けないとき、自宅で簡単に作る方法をご紹介します。

※注意点

糖分とナトリウムのバランスが重要です。計量は正確に行いましょう。

手作り経口補水液は雑菌が繁殖する可能性もあるため作り置きはしないようにしましょう。

脱水は早めの予防と対策が大切です。冬だからといって油断することなく、こまめな水分補給を心がけて快適な冬を過ごしましょう。



あおぞらニュース

ボランティア演奏会「二胡と一緒に歌いましょう」 2019年11月29日(金) 14:00～15:00

当院をご退院された患者様のご紹介で、岡山市立山南公民館館長の河合賢一様による「二胡と一緒に歌いましょう」と題し、ボランティア演奏会が開催されました。

「二胡」という2本の弦を間に挟んだ弓で弾く、中国の伝統的な擦管弦楽器の演奏ということで、普段あまり聞くことができない幻想的で繊細な音色に魅せられ、心に染みる演奏会をご披露いただきました。



会場に来られた患者様やご家族の方も素晴らしい音色に「この楽器の音が聞けてとても感動しました」等の感想が多く聞かれ、アンコールの声もあり、予定よりも数曲多くご演奏いただき、とても心が豊かになるひと時を過ごすことができました。



私のふるさと紹介

通所リハビリテーション 作業療法士 猪原

兵庫県朝来市和田山町

私の故郷は、兵庫県朝来市和田山町です。兵庫県の北部に位置し但馬地方に属します。山深い田舎ですが、JRは山陰本線と播但線が、国道は312号線と9号線が交わり、交通が盛んであったため、お店も多く、住みやすい街だと思えます。



近年有名になったのが、標高353.7mの山城「天空の城」と呼ばれる竹田城跡です。私にとっては小学校の遠足で何度も登った慣れ親しんだ山です。この地域は秋のよく晴れた朝に濃い霧が発生しますが、この朝霧が竹田城跡を取り囲み、まるで雲海に浮かぶように見える姿から、いつの頃からか「天空の城」と呼ばれるようになりました。早起きをして反対側の山に登れば雲海を見渡すことができますので、ぜひお来いただき壮大な風景をご堪能下さい。

その他にも少し足を伸ばしていただければ高原やキャンプ場、日本海、温泉も多く、お楽しみいただける場所が沢山ありますので、ぜひお立ち寄り下さい。



● 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…

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/>