

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.80

春

2020/4

病院長新年度ご挨拶

私のふるさと紹介

「広島県福山市」

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」

バリアフリー施設の紹介「車椅子で出かけよう！」

「笠岡ベイファーム」のご紹介

失語症友の会 コスモス通信

失語症者向け「意思疎通支援者養成研修」を終了しました。

栄養部通信

低栄養を予防する食べ方の工夫



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

新年を迎え今年と比較的暖かい冬で、インフルエンザ流行は穏やかでしたが、一転して新型コロナウイルスの感染拡大が脅威となり、世界中に広がりつつあります。マスクの供給がストップするだけでなく世界経済自体が異常事態となっています。この疾患自体まだわからないことが多く治療薬もなく、できるだけ予防をすることしかできない状況であり、早く終息することを祈るばかりです。私共の病院、財団でもできる限りの対応をして、地域行政・地域医療・介護施設、サービス事業所などとの連携を取り、情報共有を行いながら、患者様はもちろん職員・家族・地域を守りたいと思っています。

さて今年度4月から当院は体制を少し変更します。病棟は従来通り回復期リハビリ病棟3病棟で急性期病院からの転院を中心に対応しますが、外来診療を原則予約制とさせていただくことにいたします。特に退院直後の問題点の洗い出し、サービスの再調整、仕事復帰に向けての訓練と調整、車の運転の評価などを集中して行います。

また通所リハビリを短時間のリハビリテーションに特化することにいたしました。病院に併設している特性を活かし、全身管理を行いながら専門的なリハビリを集中的に行うことができるように、入浴、食事の提供を中止させていただくことになりました。以前からの利用者様には大変ご迷惑をおかけすることになりますが、近隣に長時間利用可能なすばらしいサービス事業所が多数ございますので、無理を利いていただきました。訪問リハビリは継続してお伺いいたしますのでご利用をお願いいたします。

昨年4月より当財団は公益財団法人になり、今までより一層地域医療体制の向上を図るために活動をする事となりました。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、今年度もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

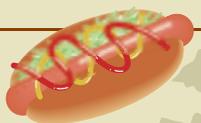


病院長
十河 みどり

私のふるさと紹介

理学療法士 小川

広島県福山市



少し前にも紹介されたところではありますが・・・岡山との県境に位置するのが、私の故郷、広島県福山市です。福山市と言っても私の生まれたのは、市街地から離れた山奥にある新市町という町です。自然に囲まれたいい町で冬には星も綺麗に見えます。そんな地元ですが、あまり自慢できるような有名な観光地はありません。強いて挙げるなら、「備後一宮 吉備津神社」です。地元では「いっきゅうさん」の呼び名で親しまれています。毎年2月には「節分祭」で豆まきやホラ吹き大会、11月には「市立大祭」という催し物があり、屋台が立ち並んで地元の人たちで賑わいます。私も小中学生くらいまでよく参加していました。ただ地元だけでは限界なので、もう少し範囲を広げまして・・・

福山市の有名な場所として「鞆の浦」、その中でもパワー

スポットとして有名な「仙酔島」があります。周囲わずかに5kmほどの小さな島で交通手段は市営の船「平成いろは丸」のみとなっています(乗船時間約5分)。島にある海水浴場は、体に溜まった電磁波を放出できると言われる珍しい砂浜だそうです。さらに海岸沿いの遊歩道には「五色岩」と言われる青、赤、黄、白、黒の岩が連なっています。世界的にも珍しいらしくパワースポットの一つです。パワーを充電したい方は足を運んでみては?!泊まりで行かれる場合はキャンプ場や国民宿舎もあり、海の幸も堪能できますよ!

最後に、神辺(かんなべ)という町のお勧めのパン屋を紹介します。我が母校・神辺旭高校の近くにある「おきな堂」というパン屋です(JR福塩線の湯田村駅から徒歩10分弱)。珍しいパンはあまりないですが、どこか懐かしい感じでどのパンも美味です!立ち寄られた際はぜひご試食ください。



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の主な内容

- 身体機能へのアプローチ
- 歩行や車椅子の移動練習
- 家事動作練習
- 住環境の整備のための住宅改修の助言や福祉用具の提案 など
- 自主練習の提案と助言
- 着替え、トイレ、入浴などの日常生活動作練習
- 散歩や趣味等の余暇活動の検討

●このような方へ

- 自宅での動作に不安がある
- 身のまわりの動作をできる限り自分でしたい
- 趣味を再開したい
- 介護のやり方がわからない（ご家族へ）
- 家でリハビリを継続して受けたい
- まだ外に出る自信がない
- 自宅に手すりを付けたい など

訪問リハビリテーションの様子



●お問い合わせ先 お気軽にご相談ください
 岡山リハビリテーション病院 在宅支援室
 電話：086-274-7001（病院代表） 担当者：理学療法士 長江 / 作業療法士 山岡

《通所リハビリ体制変更のお知らせ 令和2年4月～》

- 1-2時間 2-3時間コース の提供に変わります（食事、入浴サービスが中止になります）
- 午前9：00～12：00 午後13：00～16：00 の2部構成になります
- 土・日・祝祭日がお休みになります

皆様にご満足いただけるよう、スタッフ一同力を合わせて取り組んでまいります。ご利用に際しご不明な点等ございましたらお気軽に通所リハビリスタッフまでお問い合わせください。



●お問い合わせ先 お気軽にご相談ください
 岡山リハビリテーション病院 通所リハビリ
 電話：086-274-7020（通所直通）
 責任者：作業療法士 猪原

ファーム



直売コーナーでは、
地元でとれた新鮮な農作物や
獲れたての鮮魚などを
販売しています。



「ポピーカフェ」
2016年10月に
OPENした
焼き立てパンの
お店です!

その他、施設もオススメ!!



レストラン
「四季彩」では、
地元食材を中心とした
イタリアンバイキング
が楽しめます!



「ひまわりカフェ」
ミルクとぶどうの
ミックスソフトが
超人気!

アクセス	岡山県笠岡市カプト南町245-5
電話	0865 - 67 - 6755
入場料	無料
駐車場	42台(内、普通車31台・大型車11台)
臨時駐車場	140台
身体障害者用設備	トイレ1器(ベビーシート)、駐車場1台、臨時駐車場2台
食事・喫茶	(11:00~15:00) 休/年始 50席
店舗・売店	(9:00~18:00) 休/年始
休憩所	24時間利用可能 休/無



失語症者向け「意思疎通支援者養成研修」を終了しました。



今後、意思疎通支援事業によって、失語症者がコミュニケーション上の支援サービスを受けられるようになります。

岡山県では昨年10月から半年間の養成研修を経て、岡山市・倉敷市で17名の方が支援者として認定証書を授与されました。今年

度も新しい支援者の養成を、真庭エリアや倉敷エリアで続けていきます。

また、令和3年度より、失語症者から要請を受けて失語症支援者として派遣される計画です。



4月25日を“失語症の日”として認定されました。

日本失語症協議会は、日本記念日協会に“失語症の日”を申請していましたが、この1月に認定されました。

↓は“失語症の日”のロゴです。4月25日(し(4)、ツー(2)、ご(5))の語呂合わせです。



失語症の日

APHASIA DAY

多くの人に、この障害について知ってもらうことで、失語症の理解が深まり、失語症への支援が広がり、社会参加が進むと考えています。

4月25日にはイベントができるといいですね。また意思疎通支援者も参加・サポートし、共に学べると更にいいですね。

(文責・岸田)

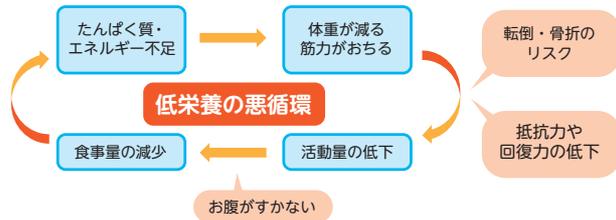


コスモスは、失語症者の社会復帰と雇用支援に向けて、これからも頑張ります！

～低栄養を予防する食べ方の工夫～

低栄養状態とは、「体をつくり維持するうえで欠かせない栄養素をとれなくなり、たんぱく質やエネルギーが不足した状態」です。低栄養状態の人では、食べる量や活動量が減って、体重や筋肉量の減少などが見られます。日頃の食生活のちょっとした工夫で低栄養を防ぎましょう。

※糖尿病や腎臓病などで食事指導を受けている方は医師や管理栄養士の指導に従ってください。



●ポイント1 毎食、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を！

食べやすいごはん、麺類、パンなど（主食）に偏らず、栄養価の高いおかず（主菜、副菜）も一緒に食べることが大切です。食が細い場合は、たんぱく質を補える主菜から食べましょう。1回の食事で十分な量が摂れない方は間食も上手に利用しましょう。

●ポイント2 たんぱく質を増やす！

筋肉を作るためには、たんぱく質（主菜）が必要です。加齢とともにエネルギー必要量は少なくなりますが、たんぱく質の推奨量は18歳以降変わりません。筋肉量を維持したい場合は体重1kgあたり、たんぱく質1g必要です。たんぱく質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。（例：体重60kgの人が必要なたんぱく質→60g）

たんぱく質を少しずつ普通の食事に足していきましょう。

例えば…朝食のコーヒーを牛乳に変える、酢の物にしらすをプラスする、納豆や卵豆腐などを1品プラスする etc.

たんぱく質量

さわら(80g) 1切	16.1g	たまご(50g) 1個	6.2g
豚ロース肉(100g) トンカツ用1枚弱	19.3g	牛モモ肉(100g) カレー用5切	19.5g
木綿豆腐(100g) 1/4丁	6.6g	鶏もも肉(100g) 唐揚げ用3個	16.2g
まぐろ刺身(50g) 5切	13.2g	牛乳(200ml) コップ1杯程度	6.6g
鶏ささみ肉(100g) 2本	23.0g		

●ポイント3 噛んだり、飲み込む力が落ちてきた場合は、食べやすい工夫を！

加熱する→料理がやわらかくなります（煮物、和え物など）

パサパサさせない→適度に水分をプラスする（パンはフレンチトーストに）

つなぎを入れる→卵、山芋などを利用し食べやすくまとめる（ハンバーグ、肉団子）

切り方を工夫→野菜は繊維を断つように切る

油脂を加える→食べ物が滑らかになり、飲み込みやすくなります（ポテトサラダ、スイートポテト）

とろみをつける→口や喉をゆっくり通過でき、むせにくくなります（ポタージュスープ、あんかけ料理）

噛みにくい、喉につまりやすい、むせやすい食材に注意

ばさつきやすい（パサパサ）：パン、カステラ、ふかし芋、ゆでたまごなど

ばらけやすい（ポロポロ）：ごはん粒、そばろ、かまぼこなど

むせやすい（サラサラ）：水、お茶、ジュースなど

はりつきやすい（ペラペラ）：のり、わかめ

※粘り気の強い餅や噛み切りにくいイカ、タコなどにも注意が必要です



1回の食事が少ない方は、間食で、たんぱく質、カルシウムを積極的に摂りましょう。

Recipe -レシピ-

きなこヨーグルトドリンク

【材料】(2人分)

- ・きなこ …………… 大さじ2
- ・はちみつ …………… 大さじ2弱
- ・プレーンヨーグルト …… 1カップ
- ・牛乳 …………… 1カップ

1人分

- エネルギー：197kcal
- たんぱく質：9.6g
- カルシウム：230mg

【作り方】

- ①ボールに、きなこ→はちみつ→プレーンヨーグルト→牛乳の順に加えながらその都度よく混ぜる
 - ②1人分ずつグラスに注ぐ
- ※はちみつは好みで調整してください



● 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/>