

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.81

夏
2020/7

リハビリノート

「立ち上がり介助（腰を痛めない方法）」
について

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

栄養部通信

「健康的なカラダを手に入れる」～腸活のススメ～

失語症友の会 コスモス通信

「コロナ禍」

あおぞら通信

「新入職スタッフ紹介」

私のふるさと紹介

「倉敷市真備町」



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

立ち上がり介助 腰を痛めない方法 について



梅雨に入り、雨が多くジメジメした日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は、立ち上がり介助（腰を痛めない方法）についてご案内したいと思います。

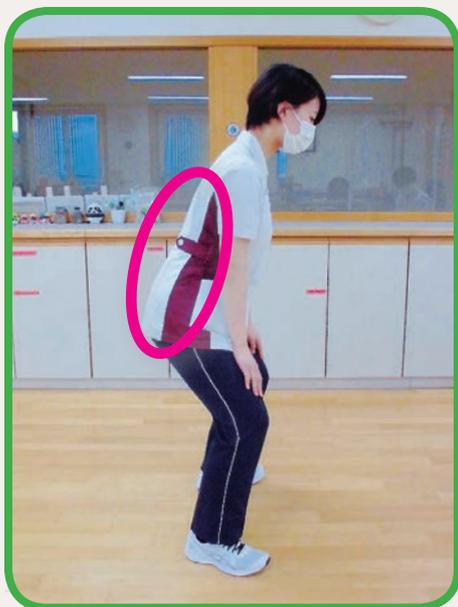
無理な立ち上がりの方法では、介助される方の身体を痛めてしまう可能性があります。その中でも腰痛には多くの方が悩まされていますので、腰を痛めないための立ち上がりの介助方法をお伝えしたいと思います。

STEP 2 介助実践編

相手に合わせて膝を落とし、脇の下に手を当てます。

STEP 1 介助の基本姿勢編

まずは膝を軽く曲げて腰を落とします。



相手の動きに合わせるのが
Point !!



Point !!

その際に背中が丸まらないように注意が必要です。

体を前にお辞儀するように誘導します。





お辞儀ができたなら前方に体重をのせるようにして
お尻を浮かせていきます。



Point !!

このとき力任せに
上に引き上げないように
気をつけます。



まとめ 3

おさらい

- ① 介助する際は背中を丸めないように正しい姿勢を心掛ける。
- ② 力任せに引き上げないように、相手の動きに合わせて行う。



岡山リハビリテーション病院 通所リハビリテーションのご紹介

令和2年4月より、当事業所は、短時間通所リハビリテーションに体制変更を致しました。

提供時間 午前9:00～12:00 午後13:00～16:00

1～2時間コース（家族または自己送迎の方のみ）・2～3時間コースを提供しています。
短時間で集中的にリハビリテーションを提供いたします。

提供日 月～金／土・日・祝日休み

特徴

理学療法士、作業療法士による定期的な評価、具体的な目標設定、カンファレンスを行いながら個別リハ、グループリハの提供、自主トレを導入します。また、家屋訪問を実施し、個々の能力にあわせた環境設定やご家族指導等も行います。
介護士による転倒予防体操、脳トレ、作業活動、看護師による医学的管理や指導も実施します。



通所リハビリテーション
の様子

- 平行棒や自転車エルゴメーター、クロスステップなど様々なリハビリ機器を取り揃えています。
- 畑や花壇の作業も利用者様と一緒に行っています。

●お問い合わせ先

岡山リハビリテーション病院
通所リハビリテーション

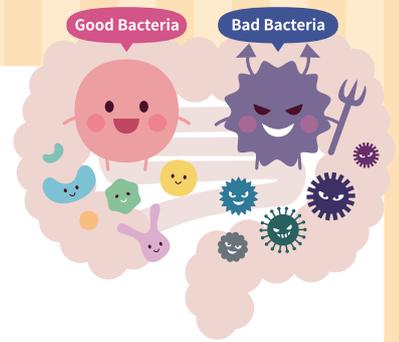
電話：086-274-7020（通所直通）

責任者：作業療法士 猪原



お気軽に
お問い合わせください

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。
見学も随時受け付けておりますので
宜しくお願いいたします。



健康的なカラダを手に入れる！ ～腸活のススメ～

腸内にはどのくらいの数の菌がいるかご存知ですか？およそ1000種類、100兆個、重さにすると1～2kgも生息していることが知られています。理想的な腸内細菌のバランスは善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割と言われていています。この3つはそれぞれ腸の中で日々陣取り合戦を繰り広げており、善玉菌を増やし、その活動を活性化させることが良い腸活に繋がります。まずは腸内環境を乱すNG習慣をチェックしてみましょう！

- 肉ばかり食べて野菜や海藻をあまり食べない。
- 偏ったメニューばかり食べてしまう。
- お酒を飲みすぎてしまうことがよくある。
- 仕事はデスクワーク中心。長時間座りっぱなしでいることも多い。
- 移動で歩く以外に運動する習慣がない。
- 寝る時間や食事の時間が不規則になっている。
- 深夜まで夜更かしをすることが多く、睡眠不足気味。
- ストレスを感じる事が多く、なかなか解消できない。

いくつかあてはまりましたか？こうした習慣は、なるべく避けたいところです。悪玉菌は、肉や揚げ物が多く野菜をほとんど摂らない偏った食事・不規則な生活・ストレス・便秘などが原因で増えてきます。腸内環境が乱れて便やガスが腸内に滞留してしまうと、腸からの栄養吸収や免疫機能が低下しやすくなります。体の健康には悪玉菌を抑え、善玉菌の

割合を増やすことが重要

です。腸内環境を整える＝“腸活”で良い腸をキープし健康的で快適な毎日を過ごしましょう！

腸活のススメ

- ① 善玉菌を含むもの『プロバイオティクス』を摂る
⇒ 発酵食品・・・ヨーグルト・納豆・ぬか漬け・味噌・キムチ・チーズ・甘酒など
- ② 善玉菌の栄養源（＝エサ）となるもの『プレバイオティクス』を摂る
⇒ 食物繊維やオリゴ糖・・・野菜・きのこ・海藻・いも・豆・果物など
- ③ 善玉菌と栄養源のセット『シンバイオティクス』を摂る **重要！**
善玉菌とエサを合わせて摂ることで腸内環境を整える効果をより期待できます。
- ④ 善玉菌を守る

プロバイオティクスやプレバイオティクスを毎日摂っても、揚げ物や甘い物、スナック菓子など脂質が多くて食物繊維が少ない食事（＝悪玉菌の大好物）を摂っていたらせっかくの努力も報われません。お肉を食べる時は食物繊維たっぷりの野菜もしっかり摂りましょう。

*その他にも朝食は必ずとって腸をしっかりと動き出させること、水分を十分に摂ること、適度な運動と良質な睡眠をとるようにしましょう！

Recipe レシピ

納豆キムチ ぶっかけそば

♪茹でて刻んでのせるだけ簡単おすすめレシピ♪



1人分 ■エネルギー 432kcal

【材料】(1人分)

茹でそば	200g
納豆	1P
キムチ	30g
オクラ	3本
わかめ	10g
きざみのり、白ごま	適量
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と1/2

【作り方】

茹でたそばにたれを混ぜた納豆、キムチ、茹でて刻んだオクラ、わかめ、のり、ごまをのせる。めんつゆをかけてできあがり！

クックパッドより

失語症者たちの「コロナ禍」

新型コロナ感染拡大により、私たちコスモスは活動の場を失い、2月の例会を最後に休止状態が続いています。会員の生活も「コロナ」の影響を強く受けています。その何人かの例をご紹介します。

◆ Nさん (60代男性)

これまでは奥さんの母親(90代)が一人、東京に暮らしているので、週に数日面倒を見に上京していました。でも今は県をまたぐ外出は厳しく「自粛」が「要請」されているため、ホームヘルパーに家事援助を頼むこととしましたが、気がかりでなりません。

◆ Sさん (40代男性)

就労移行支援事業所に毎日通い、再就職のための職業訓練を受けています。でも、企業が従業員の募集を停止している状況なので、就職活動ができず社会的自立が少し遠のいています。

◆ Nさん (50代女性)

東京に住む義弟が脳卒中で倒れ、右半身まひと失語症が残り、しばらくは東京の病院に入院していましたが、独り身のため、家族のいる岡山のリハ病院に転院してきました。しかし、コロナ禍により一度も面会はできないまま、6月末に退院の運びとなりました。受け入れ準備に自宅をバリアフリーに改修しようとする際には、コロナ感染予防のため病院の担当セラピストに

よる自宅訪問はできず、家屋内部の写真を撮って改修の指示を仰いだそうです。

◆ Tさん (50代女性)

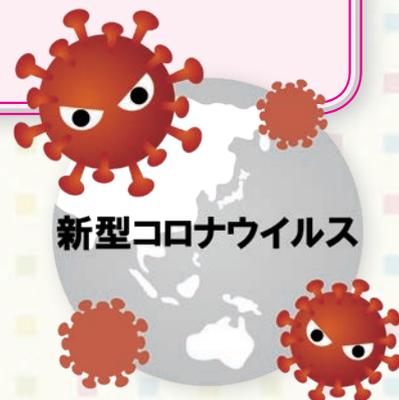
複雑な作業手順がなかなか覚えられず、苦勞してやっとエステティシヤンの資格を取り、3月から友人の店で働くようになりました。でも、「濃厚接触」を避けたいお客さんの予約キャンセルが相次ぎ、店は苦しい状況です。

◆ Mさん (60代女性)

県内に住む母親が5月に卒寿(90歳)を迎えるのでその祝いを考えていましたが、旅行は「自粛」、食事に行くのものはばれる雰囲気です。せめて母の家で祝おうとしましたが、母親には心臓の持病があり、コロナ感染をひどく怖れ、娘の訪問も喜びません。仕方なく、祝い金を振込むだけの味気ない祝いとなりました。

「コロナ」は人々の絆を壊し、家族を分断し、社会復帰の機会を奪おうとしています。世間では、「もはや以前の生活に戻ることはできない、新しい生活様式が求められる」と言われています。今後どう活動し、生活していけば良いのか、私たちは戸惑うばかりです。

(文責 織田)



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！

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

理学療法士 (PT)



笹野 有希

- ① 愛媛県
- ② 映画鑑賞
- ③ 人見知りですが、笑顔を絶やさず業務も地道にコツコツ頑張ります！



良田 佳奈美

- ① 岡山県
- ② 旅行、テニス
- ③ 毎日少しずつ、日進月歩で頑張ります！



高橋 洸晶

- ① 香川県
- ② 音楽鑑賞、新しい趣味探し中です！
- ③ 小さいことからコツコツチャレンジ精神いっぱいで頑張ります。



兒山 光

- ① 岡山県
- ② ギター演奏、映画鑑賞
- ③ 一日でも早く、患者様のお役に立てるよう臨床も勉強も頑張ります。



久山 莉佳

- ① 岡山県
- ② カラオケ、旅行、スポーツ
- ③ チャレンジ精神を持って1つ1つの仕事を一生懸命頑張ります。

作業療法士 (OT)



蓬 春奈

- ① 香川県
- ② 旅行、寝ること、DVD をみる
- ③ こと
- ④ 毎日全力投球で笑顔で楽しんで頑張ります！



守分 志穂子

- ① 岡山県
- ② ハンドメイド
- ③ 患者様も自分も笑顔で楽しくリハビリができるように頑張ります！



夏目 もも子

- ① 岡山県
- ② 水族館、動物園に行くこと
- ③ 患者様に寄り添えるようなセラピストになれるよう、精一杯頑張ります！！



正成 健至朗

- ① 大分県
- ② ドライブ
- ③ 緊張しやすい性格ですが、患者様に貢献できるように一生懸命頑張ります。



森下 真彩

- ① 岡山県
- ② 音楽鑑賞、ピアノ、ドラム
- ③ 笑顔を忘れず“素敵な OT”とってもらえるように頑張っていきます。

言語聴覚士 (ST)



末友 亜依

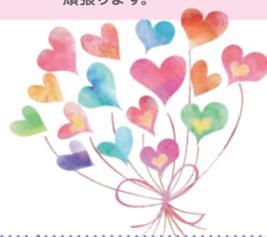
- ① 岡山県
- ② 歌を歌うこと
- ③ 元気に明るく頑張ります！！

看護師



柏内 祐紀

- ① 岡山県
- ② ドライブ・映画鑑賞
- ③ 笑顔で明るい性格と言われていました。以前は療養病棟で勤務していました。患者様ひとりひとりとしっかり関わって、1日でも早く仕事を覚えられるように頑張ります。



事務



小西 衣莉

- ① 岡山県
- ② カフェ巡り
- ③ マイペースな性格です。何事にも前向きに頑張りますので宜しくお願いします。



守屋 恵

- ① 岡山県
- ② おしゃべり
- ③ 良くも悪くもポジティブである。感謝の気持ちを忘れないように心がけている。

私のふるさと紹介

医療ソーシャルワーカー 山崎

岡山県 倉敷市 真備町

倉敷市真備町と言えば、記憶に新しいのは2017年の豪雨災害です。現在は復興途中ですが、町は少しずつ以前の様子に戻りつつあります。倉敷市のベッドタウンという印象もある真備町ですが、以前は吉備郡真備町という地名で2005年に倉敷市と合併しました。

有名な特産品は竹の子で、祖母がよく竹の子の煮物や竹の子ご飯を作ってくれたのを覚えています。また、作家・横溝正史が戦時中真備町へ疎開し、金田一耕助シリーズを執筆した事が有名で、ふるさと記念館や散策コース

などが街中に設けられています。また金田一耕助のコスプレツアーや八墓村ツアーなどのイベントも開催されています。その他に、四季折々の花木が楽しめるまきび公園、高橋川河川敷での水遊びやバーベキュー、キャンプもできる『真備美しい森』など、遊べるスポットがたくさんあります。

コロナウイルス感染予防の関係で現在閉鎖している施設もありますが、落ち着いたらぜひお立ち寄りください。



● 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/>