

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.83



リハビリノート

**「コロナに負けるな！
座って出来る体操をご紹介します！」**

**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
「退院患者さまの近況報告」**

栄養管理室通信

**「免疫力アップで
病気に負けない体作り」**

失語症友の会 コスモス通信

「秋の幻想庭園～後楽園～」

あおぞらニュース

「全館LED照明化、無料Wi-Fi導入について」

私のふるさと紹介

「鳥取県鳥取市」



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

コロナに負けるな!

座って出来る体操をご紹介します!



STEP

1

足首の運動 (ふくらはぎの筋肉を鍛えます)

かかと踵上げ⇒つま先上げを交互に繰り返します。(各 10 回、2～3 セット)



POINT!

足首周囲の筋力を鍛えるとともに、ふくらはぎの筋肉を動かすことで血流の改善も期待できます!!!



STEP

2

膝の運動 (太ももの筋肉を鍛えます)

膝を伸ばして 10 秒キープしましょう。(左右 5 回ずつ、2～3 セット)



POINT!

太ももの筋肉を鍛えることで変形性膝関節症の予防にも繋がります!!!



STEP

3

もも上げ (股関節の筋肉を鍛えます)

膝を曲げたまま太ももを持ち上げて下ろす動作を左右交互に繰り返します。(20 回、2～3 セット)



POINT!

股関節の筋肉を鍛えることで、歩く際の踵き減少に繋がります。



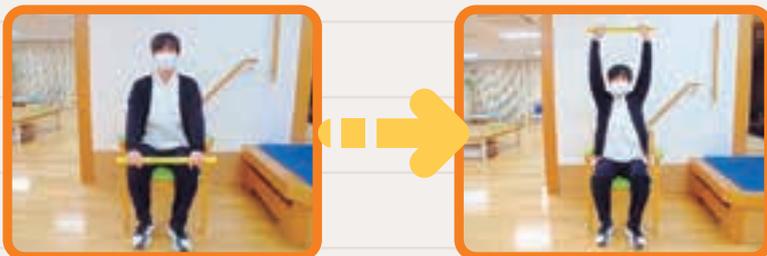
近頃寒くなってきていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
 コロナ禍で外出機会が減り、お家で過ごす時間が増えた方も多いの
 ではないでしょうか？お家にいると運動不足が気になりますよね？
 そこで、今回はどなたでも**安全におこなえる運動**をご紹介します。



STEP
4

腕上げ

棒の両端を持って出来る高さまで腕を上げましょう。(約 10 回)



POINT!



腕を上げるための筋を鍛えるほかに背筋もよく伸ばすことができます。

STEP
5

前に腕伸ばし

胸の前から前方に棒を出します。この時、体は動かさずにできるだけ腕のみでおこないます。
 引く時、出す時にしっかりとおこなう事がポイントです。(約 10 回)



POINT!

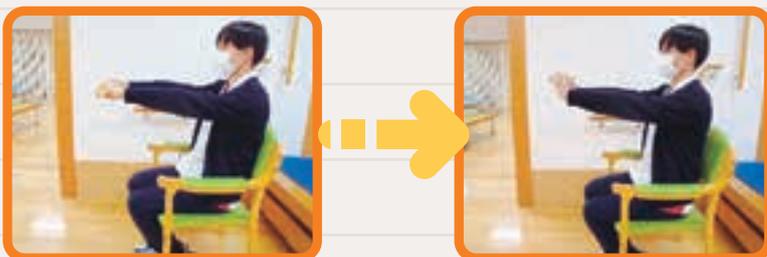


胸が開く効果の他に肩甲骨周辺の運動にもなります。

STEP
6

手首曲げ

手首を上下に曲げます。写真では腕を伸ばしておこなっていますが、縮めた状態でも可能です。
 (約 10 回)



※写真の棒は新聞紙を丸めて作成したものを使用していますが、お持ちの杖やタオル等でも代用できますのでお気軽に試してみてください！



回数はあくまでも目安ですので体調や身体機能に合わせて調整して下さい。
 簡単な運動ですのでぜひおこなってみて下さい。



訪問リハビリテーションより 退院患者さまの近況報告

現在、訪問リハビリテーション利用中の方にご協力いただきました。

入院中にリハビリスタッフ等がご自宅へ訪問し、環境調整をさせていただきました。



普段は車椅子での移動ですが、
リハビリでは歩行練習も頑張られておられます。



干し柿作りに挑戦されました。生活の中ではできる
範囲で麻痺している手も積極的に使われています。

◎ご本人へインタビュー

① 自宅退院にあたり不安に思っていたこと

入院期間が長かったため十分なリハビリができ、自宅に帰るための指導をしてもらえたため、不安はなかった。

② 入院中におこなったリハビリで現在役に立っていること

入院中に自宅訪問をおこなってもらい、環境面を整えてもらえたことは良かった。
リハビリでは姿勢を正すことや、右手を動かす際には左手や顔などに力を入れすぎないように気をつけることなどを教わり、生活の中でも気をつけている。調理をする際の便利な道具や、やり方も教わった。

③ 今後の目標

来年の冬にはデイサービスでシャワー浴から浴槽に入れるようになりたい。台所で立って簡単な調理をしたい。再来年頃には庭の草取りができるようになりたい。将来的には車椅子なしで外にも出られるようになりたい。

●お問い合わせ先

電話：086-274-7001 (病院代表) 在宅支援室 責任者：長江





免疫力アップで病気に負けない体作り

日に日に寒さが増し、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節となりました。それに加え、今年は新型コロナウイルスも蔓延しています。風邪や感染症の予防にはこまめな手洗い・うがいですが、免疫力を高めウイルスに負けない体作りも大切です。

免疫とは、病原体から体を守るために備わっている自己防衛機能のことです。そのため免疫力が低下すると細菌やウイルスに感染しやすくなります。今回は食事で免疫力を高めるための5つのポイントを紹介します。

①タンパク質をきちんと摂ろう

タンパク質は炭水化物、脂質とともに三大栄養素の中の1つです。食事から摂取したタンパク質は免疫細胞の材料にもなるため、不足してしまうと免疫力の低下を招きます。タンパク質は肉・魚介・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれています。

②抗酸化ビタミンたっぷりの野菜を

ビタミンA(β-カロテン)・ビタミンC・ビタミンEには強い抗酸化作用があり、免疫力アップに効果的です。また、これらが2つ、3つそろえるとさらにその力が高まります。ビタミンA・ビタミンCは緑黄色野菜(色の濃い野菜)に、ビタミンEは植物油やナッツに多く含まれています。



③食物繊維たっぷりのきのこを

きのこに多く含まれる食物繊維の一種β-グルカン、免疫力アップや抗ウイルス効果などが期待される成分です。また、干しきのこにはビタミンDも豊富に含まれています。



④亜鉛などのミネラルも大切

免疫機能を正常に維持するためには、微量ながらも亜鉛などのミネラルを摂ることが大切です。亜鉛を多く含む魚介や肉などは、ビタミンEの多い植物油などで調理すると吸収率が高まります。



⑤植物性食品の色素や香りの成分も

野菜や果物、豆類などの植物性食品に含まれる色素や香りの成分には、免疫細胞を活性化させる作用があります(にんにく・しょうが・ブロッコリー・トマト・にんじん・大豆など)。

①～⑤を意識し、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。栄養バランスのよい食事の基本は、主食・主菜・副菜の3つをそろえることです。これら3つをそろえると必要な栄養素をほぼまんべんなく摂取することができます。

- ・**主食**：ご飯・パン・麺など
- ・**主菜**：肉・魚介・卵・大豆製品などが中心で献立のメインとなるおかず
- ・**副菜**：野菜・きのこ・海藻・芋などが中心で献立ではサブのおかず



Recipe - レシピ

かきと豆腐のみそ炒め

♪免疫力アップのためのおすすめレシピ♪



1人分 ■エネルギー：173kcal
■塩分：1.5g

【材料】(2人分)

かき	120g
木綿豆腐	2/3丁(200g)
乾きくらげ	2g
ブロッコリー	60g
油	小さじ2
しょうが(せん切り)	適量
A みそ	小さじ2
みりん	小さじ1

【作り方】

- ①豆腐は角切りにする。きくらげは水で戻し、ひと口大に切る。ブロッコリーはゆでて小房に分ける。
- ②フライパンに油をあたため、しょうが、かきを炒める。かきがかぶくらかしてきたら、①を加えて炒め、合わせておいたAを加えて味を調える。

(からだにうれしいキッチン栄養学より)

岡山失語症友の会

コスモス通信

秋の幻想庭園～後楽園～

今回は、後楽園の秋の幻想庭園に行ってきました。
園内がライトアップされ、とても幻想的な雰囲気でした。



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！

あおぞらニュース

全館 LED 照明化、無料 Wi-Fi 導入について

当院では、環境にやさしい病院を目指し、利用していただきやすい快適な病院づくりの一環として、2020年9月に院内全館 LED 照明への変更、同年12月には無料 Wi-Fi の導入をいたしました。当院では今後も環境にやさしく皆さまに快適にご利用いただける病院を目指した取り組みを進めてまいります。



岡山リハビリテーション病院

無料 Wi-Fi

全館内で利用できます

※屋上と屋外は使用できません



ネットワーク名 (SSID)
院内の掲示をご確認ください。

パスワード (KEY)
院内の掲示をご確認ください。

- 利用規約にご同意いただき、上記ネットワークを選択し、パスワード (KEY) を入力していただく場合は無料 Wi-Fi がご利用できます。
- 無料 Wi-Fi のご利用で生じたトラブル等について、当院では一切の責任を負いかねますので、セキュリティ等の対策はご自身の責任において管理をお願いいたします。また、機密の設定等の相談等はあきらめてください。
- Outlook 等のメールソフトのご利用はできませんので予めご了承ください。

2020. 12. 1



私のふるさと紹介

リハビリ部 作業療法士 吉村

鳥取県 鳥取市

私のふるさとである鳥取県鳥取市は、人口約19万人の日本海に面した町です。

今回は、鳥取の観光名所と特産物について紹介したいと思います。

まずは、皆さんご存じの鳥取砂丘です。およそ10万以上もの歳月をかけて生まれた日本最大の砂丘で、広さは東西16km、南北2.4kmあります。1955年に国の天然記念物に、2007年には地質百選にも選ばれました。広大な砂丘は四季折々様々な顔を見せてくれます。

最近では、砂の美術館という砂と水のみで作られるアート作品の「砂像」が多数展示されている施設もあり、世

界屈指の砂像彫刻家が毎年テーマを変えて大迫力なスケール感と、細部まで表現された技術の高い作品の展示をおこなっています。

鳥取は日本海や山々に囲まれた土地なので豊かな自然を背景に海の幸や山の幸が豊富にあります。海岸部では、特色ある砂地農業が営まれ、全国に知られる特産物である「砂丘らっきょう」を生産しています。透き通るような白さと線維が細かく歯ざわりが良いという特徴の他に、毎年10月頃には薄紫色の可憐な花が一斉に咲き誇り、見ても食べてもおいしい！ので、気になった方は是非調べてみて下さい。

近頃では、観光にも力を入れており、車がなくても駅から市内を巡るバスが多く出ています。らっきょうの他にもちくわや梨、カニなど美味しい食べ物や観光名所が沢山あるので、コロナ終息後に是非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/>