

A O Z O R A

# あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL  
NEWS & TOPICS

Vol.84

春  
2021/4

**リハビリノート**

**with コロナ**

～当院における新型コロナウイルス感染対策への取組～

**健康通信**

いつまでも健康でいるために、生活習慣病を予防しよう！

**失語症友の会 コスモス通信**

「失語症者向け意思疎通支援サービス」が  
4月からスタートします！

**図書通信**

当院の図書コーナーのご紹介

**あおぞら通信**

高齢者の運転免許更新について

**私のふるさと紹介**

「岡山県津山市」



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



# 感染症拡 ご協力



2020年秋号（あおぞら vol.82）で、岡山リハビリテーション病院の「with コロナ」を特集してからはや半年。新しい生活様式が世間に定着した今でも、新型コロナウイルス感染拡大に歯止めがかからない状況が続いています。

そんな中、当院の感染対策も日々アップデートを重ね、様々な取組を行っています。

2021年最初の「あおぞら」では、当院における新型コロナウイルス感染対策への取組をご紹介します。（2021年2月現在）

## 新システムの導入



### サーモカメラによる検温



正面入り口の検温機器を一新。  
スピーディな対応が可能になり、  
受付時の混雑緩和に一役買っています。

### オンラインのリモート面会

タブレット端末の導入によって、  
各病棟と多目的ホールの専用ブースをつなぎ、入院患者さまとご家族の  
リモート面会が可能になりました。  
(完全予約制 / ご家族様のみ、2名まで)



# 大防止に ください

## 状況に応じた感染対策

ICT・院内感染対策委員会・コロナ対策会議等々で、  
実情に即した対応の検討や、勉強会の開催を随時行っています。

### 取組の事例

- ◎ 「消毒系備品」の増強
- ◎ 「感染対策の基本」を促す掲示の増設  
(消毒の徹底等)
- ◎ 「防護用備品」の強化  
(ゴーグル/フェイスシールド等)
- ◎ 院内ルールの随時改訂(入退院/リハビリ/通所) etc...



## 環境向上に向けた取組

夏祭りを始めとするイベントの中止や、院外の方との面会停止。  
その他、様々な制限が続く中、病院内の環境を向上させる取組  
も進めています。

### フリー Wi-Fi の導入



### 病棟の飾り付け



職員一同、患者さまならびにご家族さまに、  
安心・安全な医療をお届けするため、創意工夫を重ねて参ります。  
ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

# 健康通信



## いつまでも健康でいるために、 生活習慣病を予防しよう



生活習慣病とは食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称をいいます。生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中などがあります。日本人の死亡原因は、脳卒中や虚血性心疾患（心筋梗塞など）の循環器病とがんの割合が多くなっています。その多くは生活習慣が関係する生活習慣病です。

### 生活習慣を予防するためのポイント

#### ①自分の体重に興味を持ち適正体重を維持しましょう。

BMI（体格指数）を計算してみましょう。（22前後の人が最も病気にかかりにくい。）

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

判定 / 25.0 以上…肥満、18.5 以上 25.0 未満…正常域、18.5 未満…やせ



#### ②脂肪の摂り過ぎに注意しましょう。食塩は1日6g以下を目指しましょう。

#### ③野菜・豆類・キノコ類・海藻など食物繊維を含む食品を多くとりましょう。



#### ④1日3食規則正しく、おいしく楽しく食べましょう。

また、水分も十分とりましょう。

#### ⑤運動の習慣をつけましょう。1日8,000歩を目標に、今より10分多く体を動かしてみましょう。

階段を使ったり、降りる予定の一つ前のバス停で降りて歩いたり、工夫しましょう。



#### ⑥睡眠を十分とりましょう。

#### ⑦禁煙しましょう。喫煙は血管を収縮させ血流を悪くし、 血圧を上げて血管に負担をかけ動脈硬化を引き起こします。

また、喫煙者の近くで副流煙の害のないようにしましょう。



#### ⑧お酒は適量に。一日平均アルコール20g程度

（ビール中瓶1本、ワイングラス1杯、日本酒1合にしましょう。）

週に2日続く休肝日をつくり肝臓の負担を減らしましょう。



#### ⑨歯を大切にしましょう。歯周病は、食生活や喫煙、歯磨き習慣などと深い関係があり 生活習慣病の1つと言われています。定期的に歯科受診を行いましょう。

#### ⑩自然を楽しみ、楽しく過ごしましょう。こころの健康が大切です。

生活習慣病は、症状がなく、早期に発見するためには検診を受けることが重要です。

特定保健指導の利用券が送られてきたら、ぜひ、保健指導を受けてください。

生活習慣の改善で、今からできることをはじめましょう！

参考 HP：厚生労働省スマートライフプロジェクト、一般（社）日本生活習慣病予防協会

文責 看護部 植田

## 『失語症者向け意思疎通支援サービス』が 4月からスタートします！

このサービスは、失語症により意思疎通を図ることが困難な方を支援するための制度で、外出時におけるコミュニケーションの援助を行うものです。

### 対象者

岡山県に在住し、失語症により意思疎通を図ることが困難な方  
※身体障害者手帳の有無は問いません。

### 派遣 内容

- ①失語症友の会など、失語症者のために行われる団体活動や催し物への参加促進に資する場合  
例：会話における理解と意思伝達の補助等
- ②買い物・通院・行政手続きなど社会生活上不可欠な場合  
例：文字読解の補助、支払いの補助等
- ③余暇活動、研修など社会参加促進のために必要と認められる場合  
例：公共交通機関の案内の補助、講演会の内容の理解促進の補助等

### 利用 料金

**無料**です。

※ただし、待ち合わせ後の意思疎通支援業務を行う際に必要となる意思疎通支援者にかかる交通費や入場料、参加費その他これらに類する費用については、申請者の負担となります。

### 申請 方法

原則、派遣を希望する期日の2週間前までに岡山県失語症者向け意思疎通支援者派遣申請書を提出してください。

提出先

〒710-0826 倉敷市老松町4-3-38  
倉敷平成病院 言語聴覚課 藤本憲正  
(e-mail) heiseist@heisei.or.jp



※用紙は岡山県障害福祉課・岡山市障害福祉課・倉敷市障がい福祉課のホームページからダウンロードできます。

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！

岡山リハビリテーション病院の図書コーナーについてご紹介させていただきます。

1階多目的ホールの一角に、図書コーナーを設けています。最近では電子図書が普及しつつあり、特に若い方は紙を使った図書を手にする機会が減っているのではないのでしょうか。紙の本はその重みや手触りなど、ほっとする温かさがあります。皆さまのお気に入りの1冊、学びになる1冊を見つけていただければ幸いです。お気軽にご利用ください。



図書はほとんどが患者さまや職員からの寄贈ですが、病院ならではの实用図書も少しずつ追加しています。

本屋大賞受賞作、映画化作品など話題の図書も意外と多く、全て貸し出しをしています。こんな本を読みたいなど、皆さまのご意見もお待ちしております。



脳卒中の症状の一つである『高次脳機能障害』について理解していただくため、病院で購入しました。理解されにくい障害ですが、患者さまや一般の方でもわかりやすい本を病院のスタッフで選定しました。



患者さまがポップを書いてくださいました。目につくフレーズで、可愛くデコレーションされておりとても素敵です。

おすすめしたい本があれば、どなたでもご記入いただいてもかまいません。また、ご同意いただきましたら紹介本の掲示もさせていただきます。



≪ 今回のおすすめ本 ≫

**【深夜特急 1～5】**

1986年刊行

バックパッカーの26歳の主人公が、特急列車に乗って香港・インド・ギリシャ・ロンドンなど各国を訪れる旅行記です。主人公の目線で旅先での出来事が淡々と描かれており、情景が想像がしやすく旅に行った気分を味わえます。今はインターネットで世界中の景色を見ることができても、本を読んで想像するのも楽しいですよ！

令和2年度は、228冊の寄贈をいただきました。(2月末時点) ありがとうございます。

今後も、患者さまや来院された方により親しんでいただけるようなコーナーにしていきたいと思っております。

# 高齢者の運転免許更新について



現在、運転免許更新期間が満了する日における年齢が70歳以上の免許保有者が免許証の更新をされるときは、免許証有効期間満了日前6か月以内に高齢者講習を受けなければなりません。

この場合、75歳以上となる人は認知機能検査を受け、その結果に基づいた高齢者講習を受ける必要があります。高齢者講習の受講については、お近くの自動車教習所にお問い合わせください。

## 70歳～74歳の場合

### 高齢者講習 (2時間)

- DVD等、講義の受講
- 動体視力、夜間視力、視野の測定
- ドライブレコーダー等で記録しながら車を運転し、助言を受ける

免許証の更新



## 75歳以上の場合

### 認知機能検査 (30分)

● 検査の結果により、その後の流れが変わる

#### 第3分類

認知機能が低下している  
おそれがない者

#### 高齢者講習 (2時間 4,650円)

- DVD等で、交通ルールや安全運転に関する知識を再認識して、指導員より運転に関する質問などを受けながら講義を受講します。
- 器材を使って、動体視力、夜間視力及び視野を測定します。
- ドライブレコーダー等で運転状況を記録しながら車を運転して、必要に応じて記録された映像を確認しながら、指導員から助言を受けます。

#### 第2分類

認知機能が低下している  
おそれがある者

#### 第1分類

認知症のおそれがある者

臨時適性検査または主治医等の診断書の提出

認知症に  
あらず

認知症

免許の停止または取消し

#### 高齢者講習 (3時間 7,550円)

- DVD等で、交通ルールや安全運転に関する知識を再認識して、指導員より運転に関する質問などを受けながら講義を受講します。
- 器材を使って、動体視力、夜間視力及び視野を測定します。
- ドライブレコーダー等で運転状況を記録しながら車を運転して、必要に応じて記録された映像を確認しながら、指導員から助言を受けます。
- ドライブレコーダー等に記録した映像などを使いながら、運転に関する個人指導を受けたり、DVD等で安全運転を学びます。

免許証の更新

一般社団法人 全日本指定自動車教習所協会連合会 高齢者運転支援サイトより引用  
(<http://www.zensiren.or.jp/kourei/flow/flow.html>)

## 私のふるさと紹介

看護師 柏内

## 岡山県津山市

今回は、私のふるさとである津山市について紹介したいと思います。

津山市は岡山県北東部に位置し、北は中国山地、南は中部吉備高原に接する都市と自然が融合する表情豊かな地域です。

津山城のふもとにある鶴山公園の桜は、日本さくら名所100選にも選ばれているほどの絶景スポットです。城から桜のある鶴山公園を見下ろすと、まるでピンク色のじゅう



たんを敷きつめたように一面が桜色に染まった見事な景色を見ることができます。

また、昔から牛や馬の流通の拠点として発展してきたため、新鮮な肉が食べられることでも知られています。そんな背景から誕生したのが新名物・津山ホルモンうどん。有名なB級グルメコンテストでシルバーグランプリを獲得したこのうどんは新鮮な牛ホルモンと各店独自のタレ・うどんが絶妙に絡み合い、ヤミツキになる美味しさと評判です。



そして、ロック界のトップアーティストでもある稲葉浩志さんのふるさととしても知られており、ゆかりの地を巡る「稲葉浩志さん想いロード」も人気です。

ご紹介した他にも津山にはまだ多くの魅力があり、津山駅周辺だけでもとても一日では回り切れません。脈々と受け継がれる津山の魅力。その刺激的な魅力にぜひ触れてみてください。

## ● 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60分  
岡山駅から…………… 約20分  
新岡山港から…………… 約10分  
岡山ICから…………… 約40分  
早島ICから…………… 約30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 ボランティア担当) 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/>