

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.85

夏
2021/7

リハビリノート
「腰痛予防ストレッチ」

医療介護 Q&A
労災の保険給付の種類

失語症友の会 コスモス通信
「失語症になっても仕事をしています！」

栄養通信
「海藻で暑い夏を乗り切ろう」

あおぞらニュース
「サーモグラフィカメラ導入しました」 「消防訓練を実施しました」

私のふるさと紹介
「山口市下関市」

あおぞら通信
「新入職スタッフ紹介」



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/>



② ② ② ②

腰痛予防ストレッチ



腰痛予防に効果のあるストレッチを紹介します。腹筋や背筋、太ももを意識して伸ばしましょう。

寝たままできるストレッチなので、暑い日に家で涼むついでにしてみてください。

☑ ひざを胸につける

片ひざを両手で抱えて胸の中央の方に引き付けます。
これを左右おこないます。
太ももの後ろからお尻が伸びているのを意識します。



☑ 両ひざを胸につける

両ひざを両手で抱えて胸の中央の方へ引き付けます。
お尻から腰の後ろを伸ばすように意識します。



☑ 半身ひねり

片ひざを持ち上げて伸ばしている足の方へ傾けます。
両肩は床につけたままおこないます。
これを左右おこないます。



☑ 両足を開く

仰向けの状態で両ひざを軽く曲げて外に倒します。
太ももの内側が伸びるのを意識します。



ストレッチの ポイント

- ◎リラックスしておこなきましょう。
- ◎ゆっくり呼吸しながら 15 ～ 30 秒ほどおこなきましょう。
- ◎痛みを感じない程度に気持ちよくおこなきましょう。
- ◎無理な反動を付けずにゆっくりしましょう。
- ◎短時間でも毎日続けることが大切です。
- ◎お風呂上がりにおこなうとより効果的です。





医療介護 Q&A 患者医療支援室

労災の保険給付の種類



医療ソーシャルワーカー 林

労災保険とは、労働者が業務を原因として、または通勤中の負傷、疾病、障害または死亡した場合の保険給付です。労働者とは正社員のみでなく、パートやアルバイトも含まれます。要件を満たして労災と認められた場合には以下のような種類の補償を受けることができます。

○療養（補償）等給付

負傷や疾病が治癒するまで必要な療養の現物給付、またはその費用の給付。

○休業（補償）等給付

休業4日目から、休業1日につき給付基礎日額の60%相当額。

○障害（補償）等給付

- ・障害（補償）等年金：障害の程度に応じて、給付基礎日額の313日分から131日分の年金。
- ・障害（補償）等一時金：障害の程度に応じて、給付基礎日額の503日分から56日分の一時金。

○遺族（補償）等給付

- ・遺族（補償）等年金：遺族の数等に応じて、給付基礎日額の245日分から153日分の給付。
- ・遺族（補償）等一時金：給付基礎日額の1000日分の一時金。

○葬祭料等

315,000円に給付基礎日額の30日分を加えた額。

○傷病（補償）等給付

障害の程度に応じて、給付基礎日額の313日分から245日分の年金。

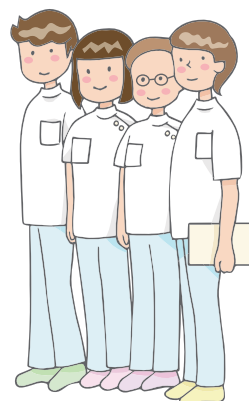
○介護（補償）等給付

常時介護の場合は介護の費用として支出した額。親族等により介護を受けており介護費用を支出していない場合、または支出した額が72,990円を下回る場合は72,990円。随時介護の場合は、介護の費用として支出した額。親族等により介護を受けており介護費用を支出していない場合は支出した額が36,500円を下回る場合は36,500円。

○二次健康診断等給付

二次健康診断および特定保健指導の給付。

負傷や疾病、障害などによって一時的にでも仕事ができない状態となったときの大事な補償になります。詳しく知りたい方は職場の担当部署や労働基準監督署、病院の医療ソーシャルワーカーへご相談ください。



失語症になりましたが、今も仕事をしています

失語症になったのは13年前

くも膜下出血で倒れ、後遺症の失語症になりました。ひとことも喋れませんでした。岡リハに入院し、リハビリを頑張って、ST、PT、OTには大変お世話になりました。

言語リハビリとは

毎日、言語リハビリをしながら思いました。「失語症は、脳の損傷によって今まで学んだことを忘れてしまったんだ。言語リハビリは、小学校時代の国語を再勉強することで、忘れてしまったことを思い出す。算数や英語、パソコン操作も思い出す」と。

1年半後に復職

仕事に復職しましたが、会議や雑談についていけませんでした。スピードが速くて理解できず、突然意見を求められるとうまく答えられませんでした。認知機能が低下したと思われ、仕事を任せてもらえませんでした。

失語症者にお勧め

「オーディオブック」は朗読された本を耳で聴くサービス、「Kindle（キンドル）」は電子書籍サービスのことで、本を聴く時代です。快適に読むための様々な機能が付いているので、家族や友人に教えてもらってください。聴きやすい「速度」で聴け、「集中して聴く」から徐々に「聴きながら作業」へ変えていくことも可能です。

毎日、日記を書いて、考えや思いを残しておくといいです。後で読み直すと、自分の変化に気づくんです。グループで雑談することもお勧め。いろいろないい方法を教えてもらえるし、自分でアウトプットすることがとっても大事です。

岡山失語症友の会コスモスとは

10年前、「岡山失語症友の会コスモス」を始めました。毎月の例会の写真をご覧ください。今はコロナ禍で例会を自粛していますが、事務局にお電話いただくと、アドバイスをいたします。

ホームページ：<http://www.cosmos-okayama.com> 電話番号：090-3499-3873

意思疎通支援サービスとは

失語症者向け「意思疎通支援サービス」が、この4月から始まっています。意思疎通支援者によるコミュニケーション支援を無料で利用することができます。詳細は、あおぞら春号 Vol.84 をご覧ください。

(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！



海藻で暑い夏を乗り切ろう



暑さから体力が落ちて、食が細くなりやすいこの季節におすすめの食材が海藻です。海藻はミネラルを多く含み、ぬるぬる・ねばねばの成分である水溶性食物繊維も豊富です。また、うまみがあり、のどごしもよく手軽に調理できます。

こんぶ



うまみ成分のグルタミン酸が豊富なこんぶ。主に北海道で採れ、漁期は7月から8月頃。乾燥保存品が主なので通年使える食材です。独特のぬめりの成分である水溶性食物繊維やカリウムが豊富で、便秘解消や血圧の上昇を防ぎます。

わかめ



独特のぬめりのもとは水溶性の食物繊維のアルギン酸です。アルギン酸はカリウムとナトリウムのバランスを調整する働きがあり、高血圧予防にも効果的です。抗ガン作用や抗酸化作用で注目されるフコイダンも含まれています。冬の終わりから春にかけてが旬で生のものが流通し、乾燥、塩蔵などの加工品も多様で一年を通して手に入りやすい食材です。

もずく



そうめんのような細長い形状で、他の海藻類に付いて生育することから“藻付く”と名付けられたと言われています。日本に流通しているもずくのほとんどが沖縄県産の養殖もずくです。ぬめり成分の水溶性食物繊維のフコイダンは、こんぶの約6倍も含まれています。

ひじき



日本人が不足しやすいカルシウムやヨウ素を多く含みます。ヨウ素は代謝を高める甲状腺ホルモンを作る材料として重要な役割を担っています。旬は2月から4月頃で、茎の部分を長ひじきといい、小枝のみ集めたものを芽ひじきといいます。旬をすぎると硬くなりすぎるため、多くは乾物として流通しています。最近ではドライパックされ、水で戻さずそのまま利用できるものもあります。

ミネラルや食物繊維以外にも夏を元気に過ごすのに必要な栄養素はタンパク質、ビタミンB1、ビタミンC、などです。暑さはもちろん、食欲低下もまねきやすい時期なので、海藻と組み合わせて毎日の食事に上手に取り入れて夏を乗り切りましょう。

Recipe レシピ

簡単もずくのさっぱりそうめん

もずく酢を使用するのでねばねば効果でのど越しよく、酸味もあって食べやすいメニューです。ツナをプラスすることで手軽にタンパク質も摂れます。



【材料】(1人分)

そうめん	1.5 束
a もずく酢 (三杯酢) 70g	1 個
b めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 2/3
ライトツナ	1/2 缶
ミニトマト	2 個
みょうが	少量
しょうが	少量
青ネギ	少量

1人分

■エネルギー：398kcal
■塩 分：2.7g

【作り方】

- ① a と b を混ぜておく。
- ② そうめんをゆでて冷水で冷やす。
- ③ そうめんをゆでている間にトマトと薬味をカットする。
- ④ 冷水で冷やしたそうめんを器にのせ、①をかける。その上にトマトとお好みの薬味をのせる。

あおぞらニュース

サーモグラフィカメラ（AI 顔認識非接触体表面温度検知システム）導入しました

4月中旬より、受付前に新しい『サーモグラフィカメラ』が導入されました。通過すると体温が自動計測されますので、立ち止まらず同時に複数名の体温の確認ができます。来院の方にご負担をかけずチェックすることが可能となりました。



消防訓練を実施しました

6月9日、院内において消防訓練がおこなわれました。

新型コロナウイルス感染対策で訓練場所の制限があるため、今回の参加対象は新入職者のみとなりましたが、火災発生時の初期消火や避難方法について周知を図りました。当院では、もしもの災害に備えて、火災発生を想定した「消防訓練」を年2回、地震（津波を伴う）や洪水発生を想定した「防災訓練」を年1回おこなっております。



私のふるさと紹介

リハビリ部 理学療法士 岡山

山口県下関市

私のふるさと下関市について紹介します。下関市は山口県の最西端に位置し、三方を海に囲まれ豊かな自然や温暖な気候に恵まれています。巖流島の決闘、源平壇之浦の合戦、幕末維新など数々の歴史の舞台となったまちでもあり、関門海峡や山陰の海岸線、角島大橋などの美しい景観も魅力の一つです。また、フグやウニ、アンコウ、クジラなどの海産物や伝統の味として瓦そばも有名です。その中で

も、私が毎年楽しみにしているイベントは夏祭りです。山口県下最大の40万人を超える人出で賑わう市民祭として「馬関まつり」があります。「馬関」とは下関の昔の呼称で、市民総出でおこなう平家踊りは圧巻です。コロナウイルスの影響により2019年を最後に中止が続いている為、コロナが落ち着き開催される日が待ち遠しいです。また、別日には関門海峡花火大会も開催されており、1万5千発の花火が福岡県北九州市と下関市で同時に打ち上げられます。両岸から競うように打ち上げられる為かなりの迫力があり魅了されます。

ご紹介した以外にも魅力がたくさんあります。是非、感染予防をして遊びに来てください。



内科



成本 仁 先生

令和3年4月より、通所リハビリテーションに週3回勤務されています。内科を専門とされています。

- ① 岡山県
- ② パソコンはよく使っています
- ③ 内科が主でありましたので、リハビリ関係に生かしていきたいと思います。

言語聴覚士（ST）



宗元 綺音

- ① 岡山県
- ② バイクに乗る、料理、読書
- ③ 最初は人見知りしてしまいましたが積極的に話しかけられるように頑張りますので宜しくお願い致します！！

看護師（4F）



田口 ひとみ

- ① 栃木県
- ② ゴルフ
- ③ 看護師として少しブランクもあり、御迷惑をおかけすることもあると思いますが、頑張りますのでよろしくお願いします。

理学療法士（PT）



前田 遼太郎

- ① 岡山県
- ② バasketボール、ゴルフ
- ③ 笑顔で真面目に頑張ります！よろしくお願いします！



役重 友梨

- ① 香川県
- ② パン屋巡り
- ③ 明るいのが取り柄なので元気に頑張ります!!!!!!



曽我 亜希子

- ① 愛媛県
- ② ドライブ・YouTube
- ③ 性格はのんびりでおっとりしている方だと思います。ここでの仕事は初めてのことはばかりで戸惑っていますが、看護師としてやりがいを感じられるよう頑張りたいと思いますのでご指導よろしくお願いします。



福村 侑哉

- ① 岡山県
- ② 服を見ること、買うこと、漫画鑑賞
- ③ 人見知りな性格ですが積極的に行動し頑張ります！よろしくお願いします！

看護師（3F）



高生 千奈

- ① 広島県
- ② 音楽鑑賞
- ③ 性格は明るめで、人見知りもしませんがよく喋ります。業務中ご迷惑をお掛けすることがあると思いますが、一生懸命仕事を覚えていくのでご指導よろしくお願いします。

看護師（5F）



露無 友香

- ① 岡山県
- ② ウーパールーパー飼育、ストレッチ
- ③ ポジティブな性格です。何年も風邪をひいたことがなく、健康面には自信があります！！

作業療法士（OT）



山田 朱璃

- ① 岡山県
- ② バasketボール、映画鑑賞
- ③ 元気に明るく頑張ります！よろしくお願いします！



石丸 拓実

- ① 岡山県
- ② ゲーム、旅行
- ③ 仕事中は緊張したり、焦っていることも多くうまく話がまとまらずご迷惑をかけてしまうことも多いかもしれませんが、拳動不審にウロウロしていたら、温かく見守ってください。



森岡 美佳子

- ① 岡山県
- ② 旅行
- ③ マイペース



大石 優子

- ① 高知県
- ② 動画鑑賞・動画編集
- ③ 笑顔がチャームポイントです！一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



秋山 しずか

- ① 岡山県
- ② 映画鑑賞、読書
- ③ 熱しやすく、冷めやすいところがあります。好きなことに対しては情報収集や関連物品をチェックしたりする事が好きです。1人で黙々と没頭したりする事も好きです。病棟業務、職場に慣れていける様頑張っていきたいです。

診療技術部 放射線技師



成本 健太

- ※所属は岡山リハビリテーション病院ですが、勤務先は岡山旭東病院となります。
- ① 岡山県
 - ② バイクで海沿いを走る
 - ③ 「温厚な性格だね」とよく言われます。趣味でよくバイクに乗ります。もしバイクに乗られる方がいれば、ぜひ声をかけてください！



柳瀬 あかね

- ① 岡山県
- ② 絵を描く
- ③ 笑顔で精一杯頑張ります！よろしくお願いします！



妹尾 紗弥

- ① 岡山県
- ② ダンス（HIP-HOP）、食べる
- ③ 持ち前の笑顔と明るさで患者様が笑顔で安全に退院できるように援助・看護をおこなっていきます！

事務



大倉 誠一

- ① 岡山県
- ② マラソン
- ③ 早く仕事を覚え戦力になれるよう頑張りますので宜しくお願い致します。



中桐 良恵

- ① 広島県
- ② 映画鑑賞
- ③ 1月に就職しました。同世代・同い年のスタッフが多く心強いです。よろしくお願いします。



● 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、親切的な態度、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 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/>