

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.86

秋
2021/10

健康通信

「生活習慣豆知識 ー高血圧ー」

リハビリノート

「座ってできる認知症予防体操」

あおぞら通信

「退院時アンケートの集計結果報告」

図書通信

失語症友の会 コスモス通信

「失語症者の皆さん、リモートで繋がりませんか」

あおぞらニュース

「公式SNSを始めました！！！！」

私のふるさと紹介

「香川県高松市」



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

<http://www.okayama-reha-hp.or.jp/>

健康通信



生活習慣豆知識

岡山リハビリテーション病院 循環器医師 鼠尾 晋太郎



一 高 血 圧 一



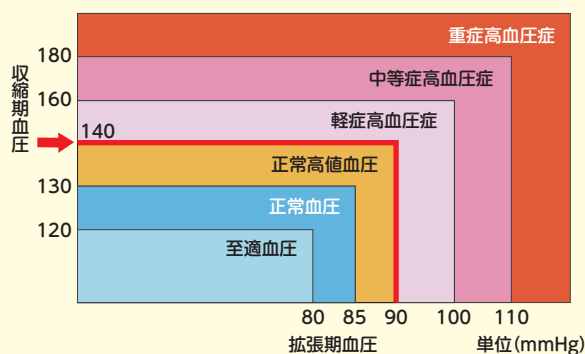
・ 高血圧は万病のもと

高血圧は最もポピュラーな疾患の一つで、日本では 40 歳以上の二人に一人は高血圧です。高血圧は、サイレントキラーといわれ、症状はほとんどありませんが、長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。その結果、脳卒中や心臓病、腎臓病などの合併症を引き起こして健康を害したり、寿命を縮めたりする危険があります。血圧を下げると脳卒中などの合併症が確実に減少することが、多くの研究から知られています。正常な血圧値を保つのは非常に重要です。

・ 血圧の値はどれくらいが良いのでしょうか？

診察室での収縮期血圧が 140mmHg 以上、あるいは拡張期血圧が 90mmHg 以上、自宅では収縮期血圧が 135mmHg 以上、あるいは拡張期血圧が 90mmHg 以上となると高血圧です。どちらか一方でも超えれば高血圧と診断されます。

また正常範囲内であっても、望ましい血圧（至適血圧）は 120/80mmHg 未満とされています。



※家庭血圧では、収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上が高血圧。

・ 高血圧の治療

本態性高血圧は、遺伝要素と生活習慣の乱れが組み合わされて発症します。治療法は、非薬物療法と薬物療法に分けられます。非薬物療法とは、生活習慣の是正です。生活習慣を正すことで、脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドローム、肥満も同時に低コストで治療することができます。

生活習慣是正の 6 か条。①減塩、②食生活の改善、③減量、④運動、⑤節酒、⑥禁煙、が重要です。

- ① 減塩：塩分は 1 日 6g 以下
- ② 食生活の改善：魚（魚油）・野菜・果物の積極的摂取。コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- ③ 減量：BMI（体重 (kg) ÷ [身長 (m)]²）が 25 未満
- ④ 運動：酸素運動を中心に定期的に（毎日 30 分以上を目標に）運動を行う
- ⑤ 節酒：エタノールで、男性 20-30ml/日以下、女性 10-20ml/日以下（ビール 350ml でエタノール 18ml）
- ⑥ 禁煙：受動喫煙の防止も含む

どれか 1 つの項目を中心に取り組むのではなく、いずれの項目にも総合的に取り組む方が効果的です。身につけてしまった生活習慣を修正することは少し大変かもしれませんが、できることから少しずつ目標に近づけていきましょう。

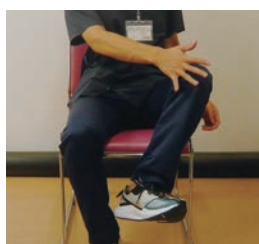


座ってできる 認知症予防体操

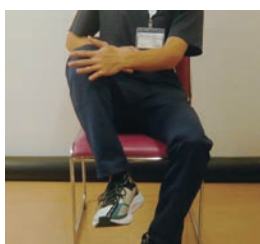
今回お家でも簡単にできる認知症予防体操をご紹介します。

基本的な流れ

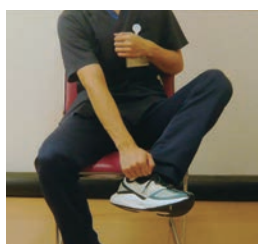
数字を数えながらからだタッチ + 3 の倍数でグータッチ



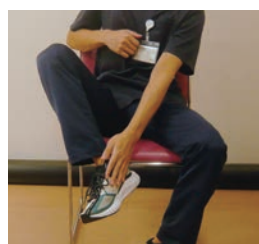
右手で左膝



左手で右膝



右手で左足首



左手で右足首

1



2



3



4



5



6



※慣れてきたら課題の難易度を変えていきましょう。

例えば… 「タッチする順番や場所を変える。」

「グータッチのタイミングを違う倍数に変える(2の倍数、7の倍数など)」



当院では、よりよい医療サービスを提供していくために、退院なさる患者様ご家族様にアンケートの記入をお願いし、記入後返信用封筒で郵送して頂いております。このたび令和3年1月～6月に返信頂いたアンケートを単純集計し、以下の結果を得ましたので、一部ですがご報告させていただきます。尚、返送頂いたアンケートはプライバシーポリシーに従い厳正に保管・管理させて頂いております。

■全体的医療サービスについての満足度(図1)

図1のように59%の方に「大変よい」評価を頂きました。
ご回答から、患者様が目に見える回復をされ喜ばれた事、スタッフの優しく親切で丁寧な対応や患者様ご家族様に寄り添う姿勢などが良い評価につながっていると考えられます。
今後も院是の「しんせつな態度、ていねいな言葉」に努めて参ります。

■スタッフの対応についての満足度(図2)

スタッフの対応に対しては、平均で84.9%が大変よい・よいの評価でした。その中でも言葉遣い・対応に関する事、食事の内容に関する事など不満とされている意見もありました。患者様の気持ちやご意見を大切に、接遇に取り組んで参ります。

■その他のご意見

- ・リモート面会して頂き、新しい取り組みも素晴らしいと思います。
 - ・電話対応も非常に感じがよかった。スタッフも笑顔で親切な方々で良かった。
 - ・徹底したコロナの感染対策に家族としても安心できた。
- など

■その他のご意見により改善したこと

- ・「新型コロナウイルス感染症対策で面会ができない」
→洗濯物の交換時、病棟でのご様子をご家族様にお伝えし、またご家族様のご伝言を患者様にお伝えしています。
→毎月の医師の面談時、必要に応じて入院中の動作をiPadの動画を見て頂き病状と共に御伝えしています。
→ご家族様とのリモート面会を実施しており、院内でも自宅からでもできる体制を整えました。
- ・「売店に自由に行けない」「物品リストがあると助かります」
→売店の物品を写真も含めリスト化し、希望があれば代行で購入しお届けしています。
- ・「夜間、部屋で携帯電話の話し声が気になった」
→院内での携帯電話使用に関し、通話可能場所と通話禁止場所を入院のしおりに掲載し、周知を図りました。

図1 全体的医療サービス

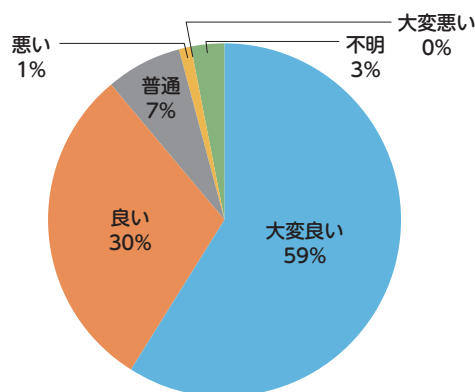
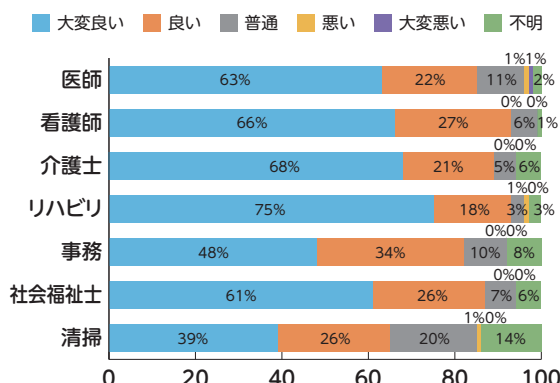


図2 スタッフの対応についての満足度



コロナ禍で面会制限が続き、患者様ご家族様にはご心労をおかけしております。これからも職員全員が一丸となり患者様ご家族様に満足頂けるサービスを目指していききたいと思います。

接遇委員会



昨年に引き続き、今年もレジャーや外食を控えるなど我慢の日々が続いています。自宅で過ごす時間が増え、本を読んだり映画を見たりする機会も増えたのではないのでしょうか。

本は知識を増やすだけではなくありません。例えば読書をする男性はロマンチックでレディファースト、好きな人に対し一途で自己幸福感も強い傾向にあるそうです。

ステイホームはもうしばらく続きそうです。この期間をプラスに捉え、普段あまり本を読まない方も読書にチャレンジしてみてください。

読書男子に人気の作家 10 名

- 有 1. 東野 圭吾 (探偵ガリレオなど)
- 有 2. 百田 尚樹 (永遠の0 など)
- 無 3. 伊坂幸太郎 (重力ピエロなど)
- 無 4. 夏目 漱石 (坊ちゃんなど)
- 有 5. 貴志 祐介 (黒い家など)
- 有 6. 村上 春樹 (1Q84 など)
- 有 7. 池井戸 潤 (下町ロケットなど)
- 有 8. 湊 かなえ (告白など)
- 無 9. JK ローリング (ハリーポッターなど)
- 無 10. 養老 孟司 (バカの壁など)

※有は図書コーナーにあります！



(<https://honto.jp> より)



〳 今回のおすすめ本 〳 【欲が出ました】 ヨシタケ シンスケ

欲が出るから失敗するけど、欲が出るから人間って面白い！

絵本作家のヨシタケ シンスケさんが、普段ふと書き留めたイラストを解説しているエッセイ本です。読んでいて「あー、何か分かる」「なるほど、そうだね」と思わずクスッと笑ったり、共感できるお話がたくさんあります。イラストも可愛くて、ちょっとした時間に気軽に読める本です。機会があれば読んでみてください！



《栄養に関する本》

食欲の秋です。カロリーや栄養バランスの参考に！



- 糖尿病の人の簡単作り置きレシピ
- 外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド
- 冷凍保存でかんたん嚥下食

他



寄贈図書

(R 3 年 3 月～8 月末)

- 鬼滅の刃 (全巻+外伝) ※漫画本
- 骨関節リハビリの頼れる病院 2021
- へこたれない心

他、計 38 冊の寄贈をいただきました。

寄贈して下さった皆様、ありがとうございました！

失語症者の皆さん、リモートで繋がりませんか

新型コロナ感染状況の収束が見えない日々の中、失語症の皆さんはどう過ごされていますか。

我が家は、週に一度の買い物に外出するだけの「引きこもり生活」が続いています。失語症の妻は、他人（ひと）と話す機会が減ったせいで「最近、滑舌が悪くなった」と嘆いています。

毎月一度失語症者同士が集まって、ゲームをしたりおしゃべりをしてきた「岡山失語症友の会コスモス」の例会は、昨年から一年半の間でわずか3回開かれただけです。人の繋がりが少なくなっていました。

そんな今だからこそ、ご紹介したい会があります。

「失語症友の会 アトム」です。

この会では、ZOOMというアプリを使って、離れた人とリモートでお互いの顔を見ながら会話を楽しみ交流する取り組みをしています。会には、言語聴覚士も参加し、適宜サポートをしてくれますので、症状の重い方でも安心して参加できます。

パソコン（カメラ・マイク・スピーカ機能が必要）があってインターネットを繋いでいるか、スマートフォン・タブレットを持っている方なら、簡単に参加できます。IT関係は苦手という方には、電話やマニュアルの送付などで操作のご指導をいたします。

集まることができ辛くなった今、リモートで繋がりましょう。

関心のおありの方は、

syukou_meiri@yahoo.co.jp

にご連絡下さい。

岡山失語症友の会コスモス 事務局 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！

あおぞらニュース

公式 SNS を始めました!!!



令和3年7月1日より、岡山リハビリテーション病院公式のフェイスブック・インスタグラムを始めました。SNSを通して、当院からのお知らせや院内イベントをはじめ、院内の雰囲気や日々の様子などをお伝えしていきたいと思っております。ぜひご覧ください。フォロー・“いいね”もお願いします。

フェイスブック



岡山リハビリテーション病院
で検索してください。

インスタグラム



アカウント名
okareha_hp

私のふるさと紹介

事務部 藤本 今日子

香川県 高松市

私のふるさと香川県高松市について紹介します。香川県といえば自県をうどん県とアピールするほど、うどんを愛する県ですが紹介したいのはうどん屋だけではありません。

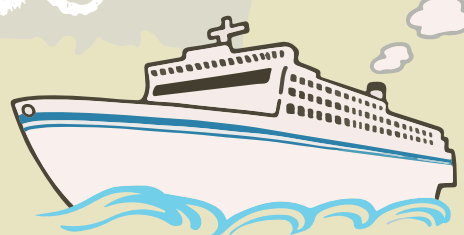
高松市南部にある塩江温泉は県内最古の温泉郷で「高松の奥座敷」として親しまれています。道の駅には無料で利用できる足湯もあり、秋には紅葉を楽しみながら疲れを癒やすことができます。

高松市東部にある屋島は瀬戸内海に突き出した溶岩台地で、頂上部が平坦で屋根に似ていることから屋島と名付けられたといいます。平安時代末期には源平合戦の場となった事でも有名です。屋島山上からは瀬戸内海や高松市街が一望でき絶景スポットとなっています。山上に向かうドライブウェイの途中には目の錯覚で上り坂が下り坂に見えてし



まうミステリー坂と呼ばれる坂があり、とても不思議な体験をする事ができます。

香川県には高松市以外にも瀬戸内芸術祭でアートの島と呼ばれるようになった直島や、オリーブやそうめん、醤油で有名な小豆島など岡山県からフェリーで直行できる島もあります。他にも多くの魅力がありますので、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/>