

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.90



健康通信

「生活習慣豆知識 -骨粗しょう症-」

リハビリノート

「自宅でできる生活不活発（廃用性症候群）の予防」

あおぞらニュース

「退院時アンケートの集計結果報告」

あおぞら通信

「レクリエーション」

失語症友の会 コスモス通信

「『失語症』について、知っていますか？」

図書通信

スタッフ ペット通信



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

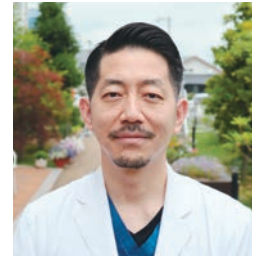
<https://www.okayama-reha-hp.or.jp/>

健康通信



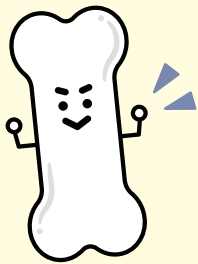
生活習慣豆知識

岡山リハビリテーション病院 循環器医師 鼠尾 晋太郎



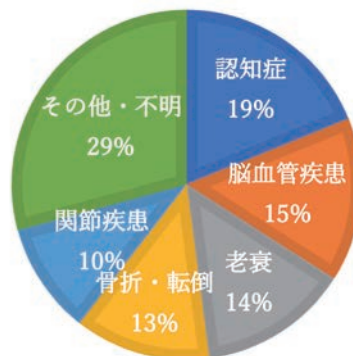
骨粗しょう症って？

骨粗しょう症は骨が弱くなって骨折しやすくなる病気です。骨が弱くなっても自覚症状は少なく、骨折して病院に行くと初めて骨粗しょう症と診断されることがよくあります。中高年以上の女性の骨折は、骨粗しょう症が原因であることが多く、骨折が寝たきりや認知症につながる危険性もあります。そのために、骨粗しょう症対策は早めにしておくのを勧めます。自治体の骨粗しょう症検診などで、積極的に骨密度を測る様にしましょう。



介護が必要になった主な原因

■ 認知症 ■ 脳血管疾患 ■ 老衰 ■ 骨折・転倒 ■ 関節疾患 ■ その他・不明



(平成 28 年国民生活基礎調査の結果から)



骨粗しょう症の検査

骨の強さは骨密度と骨質の二つの要素で決まります。骨密度は、骨の中のカルシウム量を示し、病院や健診などで測定しています。骨質の測定は検査ではできません。

採血・尿検査

骨の代謝の状態を知る。

骨量測定検査

骨のカルシウム量を測る。

× 線検査

骨の状態を診る。

骨粗しょう症の予防と治療

骨粗しょう症の治療は、食事と運動に気をつけながら、適切な薬剤を使うことが重要です。

骨を作るためには材料が必要です。その材料がタンパク質とカルシウムです。骨の半分はタンパク質からできています。肉、魚、牛乳などは良質なタンパク源です。カルシウムは腸管から吸収されにくい栄養素ですが、魚やキノコ類に多く含まれるビタミンDは、その吸収を増加してくれます。また、ビタミンKも骨形成には大切です。納豆やブロッコリーなどに多く含まれています。

骨は負荷をかけると強くなります。そのため、運動習慣や活動的な日常生活を送ることは、骨粗しょう症の予防に有効です。骨に適度な刺激を与えて、強い骨を作る運動をしましょう。

骨粗しょう症の人に役立つ運動

【歩行運動】

1日30分程度
週3回



【スクワット運動】

足は肩幅よりやや広めに開き
深呼吸をするペースで
1セット5-6回を1日3回



【かかと上げ運動】

足を上げ膝を伸ばした状態で
5秒静止させ下ろす。
片足ごとに1日50回



【開眼片足起立運動】

片足ごとに1分間を
1日3回おこなう
(壁やテーブルにつかまりながら)



【背筋運動】

壁から20-30cm離れて立ち、
壁に沿って両手をできるだけ
上の方に伸ばす



【背筋運動】

頭の後ろで手を組み、
両肘をできるだけ後ろの方に
引き、胸を開く



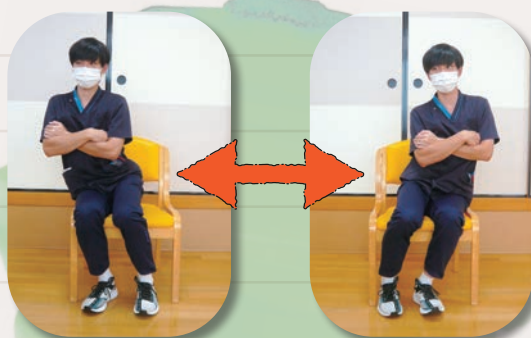
自宅でできる 生活不活発（廃用性症候群）の予防

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、「新しい生活様式」を実践し、中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、運動不足から身体的および精神的な健康を脅かす健康二次被害が懸念されます。さらに、感染してしまい自宅内隔離となってしまう場合は、不動により身体機能が低下してしまう場合もあります。そこで、隔離されたお部屋の中でも簡単におこなえる運動をご紹介します。



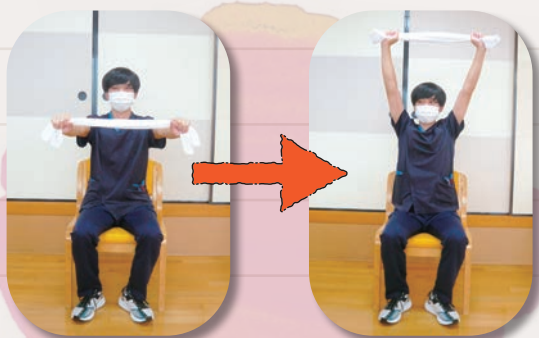
【膝伸展運動】 10秒保持 左右2セット

- ・膝を伸ばしきったところでとめます。



【骨盤傾斜運動】 左右交互10回

- ・背もたれにもたれず、背の高い姿勢で座ります。
- ・片側のお尻に体重を移動させ、反対側のお尻を浮かせます。
- ・顔と体幹はできるだけ真っ直ぐのまま。



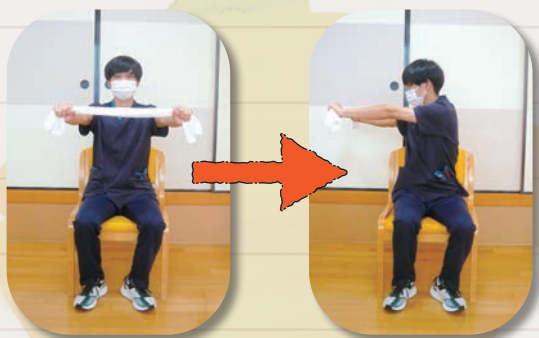
【手をあげる運動】 10回

- ・タオルを写真のように持ち胸の前で伸ばし、そのまま上に挙げていきます。



【体幹側屈体操】 5秒保持

- ・タオルを写真のように持ちしっかり上に伸ばします。
- ・ゆっくりと横に体ごと倒して、体幹側部をストレッチします。



【体幹回旋運動】 左右交互10回 3秒間保持

- ・両手でタオルを握って真っ直ぐ前に腕を伸ばします。
- ・腕を伸ばしたまま上半身を横に捻っていき保持します。

〈まとめ〉

意図的に運動することは、健康の保持増進だけでなく、ストレス解消・自己免疫力を高めて感染症予防にもつながります。

無理のない範囲で是非実践してみてください。

あおぞらニュース



令和4年1月～6月 退院時アンケートの集計結果報告

当院では、よりよい医療サービスを提供していくために、退院なさる患者さまご家族さま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4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56%の方に「大変良い」評価を頂きました。80%以上の良いの、ご回答から、患者さま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さまご家族さま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86.6%が大変良い・良いの評価で昨年の84.9%を上回る事ができました。言葉遣い・対応に不満と感じられている意見もありました。患者さま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

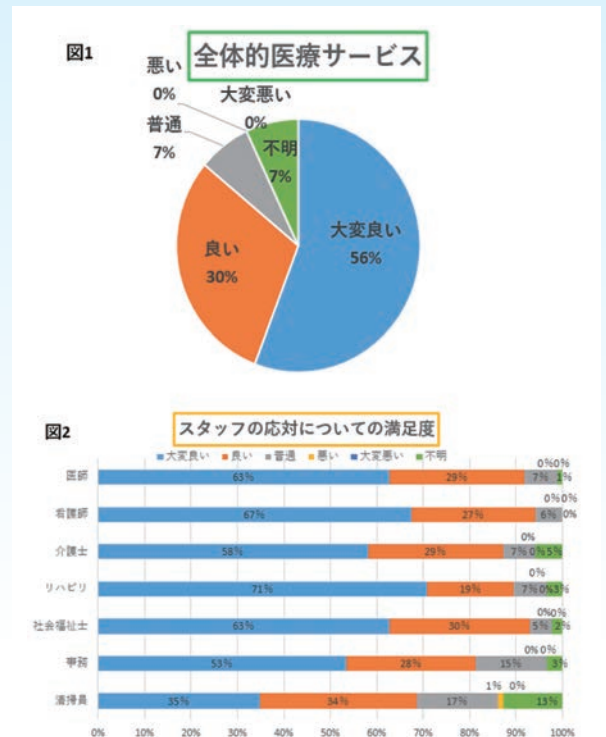
- ・患者の身になって、よくサポートしてもらえ病院の方針を変えないで続けてほしい。
- ・職員の皆様がとても明るく沈みがちな患者の心を前向きに希望をもたせてくれた。
- ・全職種すばらしい人材が揃っていて常に笑顔で気配りができており安心して過ごせた。
- ・コロナで面会ができず寂しかったが洗濯の受け渡しの際に丁寧に様子を教えてもらえ安心しました。
- ・心の通う言葉をかけてくださった。親身になって対応してくれ病院全体としての方向性がよいのだと思います。

■その他のご意見により改善したこと

- ・売店に買い物に行けない→売店の病棟への移動販売を開始しました。
- ・売店に置いて欲しいものがある→ご希望を聞き、物品を増やしてもらいました。

コロナ禍で面会制限が続き、患者さまご家族さま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さまご家族さまへ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



あおぞら通信

レクリエーション

4階病棟では今年度から認知症の方を中心としてレクリエーションに取り組んでいます。7月8月はラジオ体操と風船バレーを実施し、毎回10名程の患者さまが参加されました。ラジオ体操ではモニターでラジオ体操を流し職員が患者さまの前で実施しました。「昔はよくやっていた。」との声もあり意欲的に取り組まれました。風船バレーでは、日頃表情の乏しい患者さまにも笑顔が見られ、活動量の少ない患者さまも風船に手が伸び、思わず立ち上がろうとする場面も見受けられました。レクリエーションを提供することで療養生活やリハビリの場面では見ることのできない患者さまの一面を知ることが出来たと思います。これからも患者さまの生き生きとした表情が引き出せるようなレクリエーションを提供していければと考えています。



『失語症』について、知っていますか？

みなさんは「失語症」と聞いて、どのようなことを思い浮かべるでしょうか？

失語症は、脳梗塞などの脳血管疾患によって大脳のことばを司る部位がダメージを受けることによって生じる、ことばの障害です。

私たちが普段何気なく使っている“ことば”は、「聴く」「話す」「読む」「書く」という様々な側面をもっています。失語症になると、それらのことばの仕組み全体が障害されるため、例えば、相手の話していることがわからない、自分の気持ちや考えをうまく伝えることができない、などといった困難が生じます。

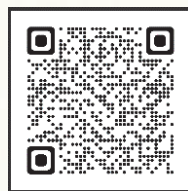
家庭や社会での生活において、“ことば”を使用したコミュニケーションはとても重要なものです。例えばみなさんが、“ことばもわからない外国に、突然放り出された状態”を想定してみてください。周囲の人が何を話しているのかわからない不安や、言いたいことが伝わらないもどかしさなどが想像できるのではないのでしょうか。

失語症のみなさんもそのように、コミュニケーションがうまくいかないことによる生活の難しさやもどかしさ、いら立ちなどを多く抱えています。さらに、失語症の社会的な認知度はまだ高いとはいえず、周囲の人や社会的な理解・支援が不足しているのも現状です。



そのような現状を受けて、「失語症者向け意思疎通支援事業」が全国的に開始され、岡山県でも、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、「失語症者向け意思疎通支援サービス*」がスタートしています。

また、失語症についてテレビ番組や新聞でも取り上げられる機会も増えていて、春にはテレビせとうち (TSC) で、岡山失語症友の会コスモスにも参加している失語症者の方に密着したドキュメンタリー番組、『おかあさんとおとうさんの絵日記 ～失語症 言葉の糸をつむぐもの～』も放送されました。実際に失語症となった方とご家族の発症からこれまでの生活、気持ちの変化など、とてもわかりやすくまとめられています。さらに、コスモスの月例会の様子や、失語症者向け意思疎通支援サービスについても取り上げられています。



テレビせとうちのホームページから番組を視聴することができますので、ぜひご覧になってみてください。(右のQRコードからアクセスできます)

(文責：言語聴覚室 高山)

* 「失語症者向け意思疎通支援サービス」

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

支援内容：友の会等への参加、外出（買い物・通院・行政手続き）、趣味活動の参加等へのサポート

利用料金：無料（意思疎通支援者にかかる交通費や入場料等は申請者の負担となります）

申請方法等は、岡山県のホームページ (<https://www.pref.okayama.jp/page/715857.html>) をご参照ください。
(「岡山県」「失語症者向け意思疎通支援サービス」で検索)

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！



当院には脳卒中を発症した方が多く入院されています。今回は、脳卒中により高頻度で呈する高次脳機能障害について取り上げます。当院1階多目的ホールには、高次脳機能障害に関する書籍もいくつか置いてあります。高次脳機能障害は目に見えない障害ですので、個々の患者さまの障害を理解するのは容易ではありません。一般向けに発売されている書籍の中でもわかりやすい物をいくつか紹介していきます。



○高次脳機能障害のリハビリがわかる本 (監修：橋本圭司、出版社：講談社)

高次脳機能障害の特徴に合わせた接し方や便利なコミュニケーションツールなど関わり方のポイントや工夫を教えてくれる書籍です。福祉サービスの利用や復職に向けての手順についてわかりやすく説明してあるので将来的なイメージがしやすくなっています。

○50シーンイラストでわかる高次脳機能障害「解体新書」 (監修：阿部順子、出版社：メディカ出版)

日常生活の中で起こりやすい高次脳機能障害によるトラブルとその対応策がわかりやすいイラストで紹介されています。日常の「あるある」がエピソードとしてまとめられていますので大変読みやすいです。また、生活や職場で使える代償手段(ツール)が紹介されていますので、障害とうまく付き合っていくヒントが見つかるかもしれません。



○みんながわかる高次脳機能障害 生活を立て直す脳のリハビリ 記憶障害編 (著者：中島恵子、出版社：保育社)

「記憶障害」がある方を対象にしたリハビリ問題集がついているのが特徴です。回答結果を踏まえて、対処の仕方や伸ばしていきたいポイントも解説してくれています。また、生活場面で記憶力を高めていくための工夫についても紹介されています。

○「脳コワさん」支援ガイド (著者：鈴木大介、出版社：医学書院)

著者の鈴木さんは脳梗塞を発症し高次脳機能障害となった当事者です。ご自身の体験談のみならず、必要な支援について経験を通じて感じたことを伝えてくれています。全体の文字数がやや多いですが、イラストやコラムを挟みながら、高次脳機能障害の当事者の生の声が響いてきますので一読の価値があります。

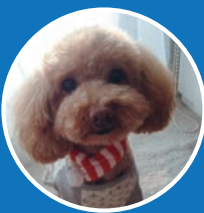


スタッフ ペット通信



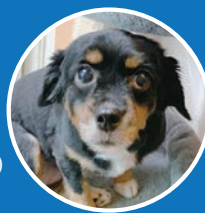
森定 3階看護師
のペット

名前：チャコ
トイ・プードル
11歳 メス
おとなしい性格です。



小橋 3階介護士
のペット

名前：びじ
ミックス(狎とダックス)
8歳 メス
さみしがり屋で家族が居ないとキュン
キュン言ってる甘えん坊な子です。



名前：モコ

野良猫
4歳 メス
気分屋ですが人なつっこい子です。
よく一人で散歩に出かけて何かと戦って傷を負って帰ってきます。



● 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



● 経営理念

- 1 安心して、生命をゆだねられる病院
- 2 快適な、人間味のある温かい医療と療養環境を備えた病院
- 3 他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
- 4 職員ひとりひとりが幸せで、やりがいのある病院

● 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・ご家族さまの自己決定を尊重し、患者さまにそれぞれの疾病・障がいにあった支援を可能な限り行い地域での生活を旨とし、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、急性期および地域医療・介護に携わるスタッフとも密接な連携を図り、回復期から生活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ご家族さまや環境も考慮し、社会における患者さまの役割を提案し支援いたします。
- 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

訪問リハビリテーションの
お問い合わせは…

〒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 在宅支援室
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 <https://www.okayama-reha-hp.or.jp/>