

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.92

春

2023/4

リハビリノート

「脳を活性させる『コグニサイズ』」

あおぞら通信

「クリニカルパス委員会」

あおぞらニュース

「新しい医師の紹介、外来診療の変更」

「スタッフ ペット通信」

「院内研究会の報告」

失語症友の会 コスモス通信

「コスモスに忍び寄る老いの影～新たな課題が浮き彫りに」



公益財団法人 操風会

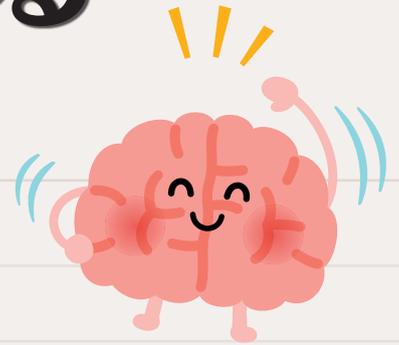
岡山リハビリテーション病院

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL

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



脳を活性させる 「コグニサイズ」



春風が心地よい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
今回は、自宅でできる脳を活性させる運動についてご紹介いたします。

コグニサイズ

コグニサイズとは運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。運動の種類によってコグニステップ、コグニダンス、コグニウォーキング、コグニバイクなどの運動がありますが、今回はコグニステップを紹介します。

コグニステップ：ステップ運動 + 3の倍数で拍手

準備

両足を揃え、
背筋を伸ばして立つ



自分側

1

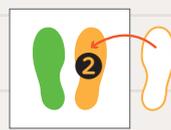
右横に大きく
ステップする



自分側から見た足の動き（以下同様）

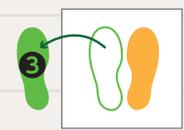
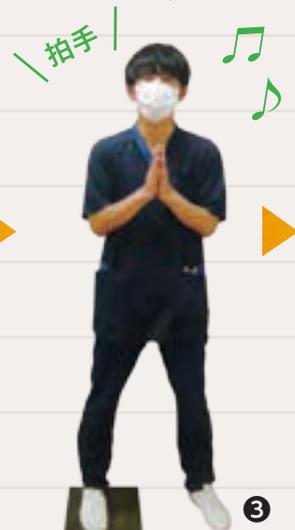
2

右足を
元に戻す



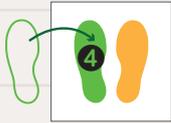
3

左横に大きく
ステップして拍手



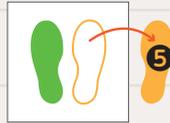
4

左足を元に戻す
ここまでが1セット



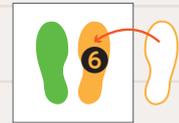
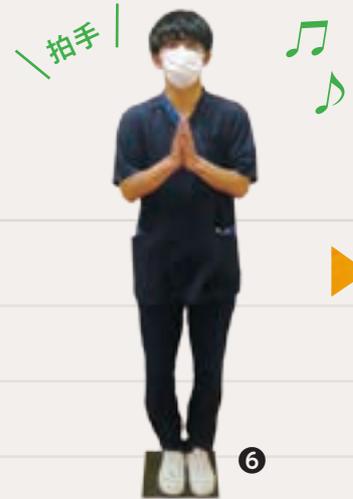
5

動きを繰り返していく
(右横に大きくステップする。)



6

右足を元に戻して拍手
(7以降も続けていく。)



まずは「3」の倍数で手をたたくことを覚えましょう。
慣れてきたらステップの順番を変えたり手をたたく倍数の数や数の数え方を変えたりと、
様々な方法を試してみましょう。

コグニバイク

当院ではコグニバイクプラスという機器をリハビリに導入しました。
通常の有酸素運動と筋力強化などの単純な課題に加え、認知機能課題を同時におこなうことができます。
画面がタッチパネルになっており、ペダルを漕ぎながら画面に出てくる問題をタッチして回答していきます。難易度も機械が調整してくれるのでそれぞれの患者さまに合った練習内容を提供可能です。
ゲーム感覚で楽しみながら運動を実施することができます。
当院では転倒予防と認知機能の向上を目的に、脳卒中患者さまや骨折をされた患者さまなど幅広い患者さまが使用されています。



ご不明な点や気になることなどがあればお気軽にリハビリスタッフまでお申し付けください。

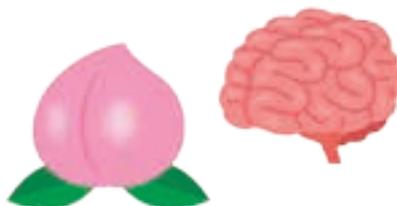
クリニカルパス委員会

今回は、病院間の連携で用いられる地域連携パスの紹介です。

高齢化社会の到来に伴って、手術や治療（急性期治療）を行ってそのまま在宅復帰するのが困難になっており、一つの病院ですべてが完結する時代ではなくなっています。このような医療の情勢に対応するために、岡山市内の病院を中心として急性期から回復期、維持期の病院が継ぎ目のない地域医療連携を円滑にしていける必要があります。

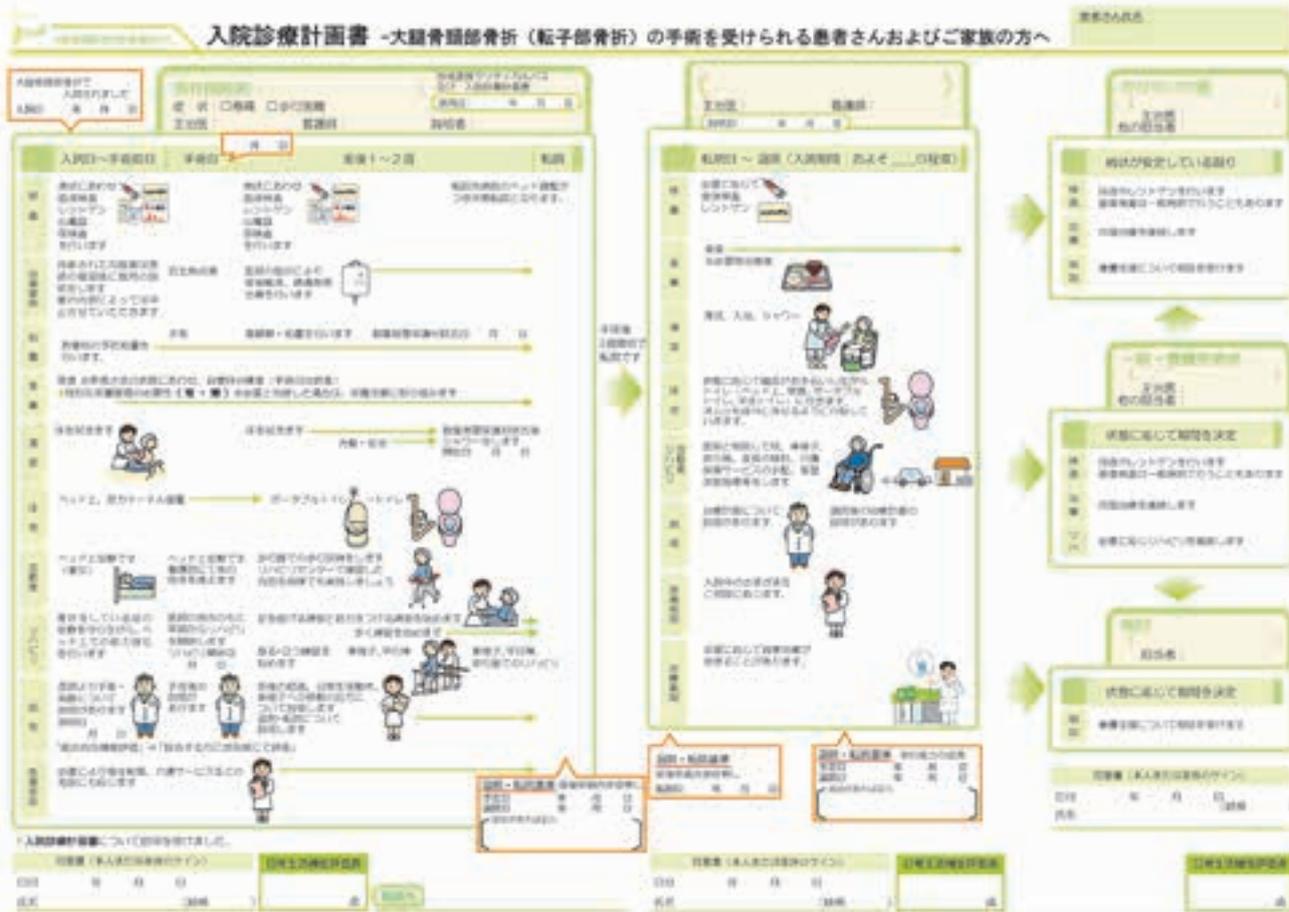
この地域医療連携を実施していくためのものとして、脳卒中と大腿骨頸部骨折の患者さまを中心に地域連携パスと言われる、連携シートを使用しています。これは急性期病院で作成され、回復期、維持期など医療への移行をスムーズにするために使用し、医療が完結するまで使用されます。この連携シートを使用して、その各病院の入院～退院までの患者さまの治療や状態などがどのような経過を辿ってきたのかを記載するようになっていきます。岡山市では、このような連携のネットワークを、もも脳ネット <http://momono-net.jp/> と名付けています（大腿骨＝腿＝桃（岡山の名産になぞらえて?））。

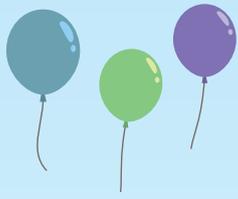
このように継ぎ目のない連携を実施していくことで、患者さま自身の治療などの負担を減らすことができ、より安全でスピーディーに医療から在宅への経過を辿ることができるようになります。



もも脳ネットの詳細はこちら

例) 大腿骨頸部骨折の地域連携パス





あおぞらニュース



新しい医師の紹介

名前 くろせ ひろみち
黒瀬 浩通

趣味 写真撮影、歴史関係の読書

応援するスポーツチーム 西武ライオンズ



ひとこと

本年1月に岡山リハビリテーション病院に就職いたしました、黒瀬浩通です。
1970年久米南町生まれ、1995年大分医科大学卒業後、大分や岡山の消化器疾患や広く内科のcommon disease（一般の病気）の診療にあたっていました。リハビリは他の治療行為に比べ患者さんご本人が主体的になっていただく分野になります。スタッフとともに、今までの経験プラスαで皆様をサポート出来るよう努めますのでよろしく願いいたします。

聞きたいことがあれば何でもお尋ねください。

外来診療の変更

2023年3月1日改訂

診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	鼠尾 (リハビリのみ)	鼠尾	十河	黒瀬	鼠尾	十河
	黒瀬	-	-	-	-	森田
午後 14時30分～17時	十河	森田	休診	森田	森田	休診

スタッフ

ペット通信

通所リハビリ ST 三山のペット

名前：茶太郎
雑種 ソマリ
11歳 オス
いちごとお水が大好きです！



通所リハビリ DH 白杵のペット

名前：ココ
トイプードル
11歳 オス
おちゃめな初老です！



院内研究会の報告

第22回岡山リハビリテーション病院 院内研究ポスター発表会が開催されました。本年度の各部署の取り組みに関する報告がありました。各部署が各々の課題の改善・克服に向け、さまざまな取り組みを行っており、その成果が掲示されました。

1

2022年度医療安全対策委員会活動報告

部署：医療安全管理部門

2

清拭FIM向上のための取り組み

部署：3階病棟

3

経鼻経管栄養者のテープ固定方法の検討

部署：3階病棟

4

病棟看護師への口腔ケアに対する意識調査と取り組み

部署：4階病棟

5

質の高いチーム医療実施に向けたシステムづくり ～サブリーダーシステムの今までとこれから～

部署：5階病棟

6

当院における上肢用ロボット型運動訓練装置ReoGo-Jの運用

部署：リハビリテーション部 作業療法室

7

認知症予防プログラムコグニバイクプラスの使用状況と展望

部署：リハビリテーション部 理学療法室

8

なぜナスコールが押せない患者様がいるのか ～認知機能スクリーニング検査MMSE-Jの分析を通して～

部署：リハビリテーション部 言語聴覚室

9

コロナ禍での通所の取り組み

部署：通所リハビリテーション部

10

訪問リハビリテーションの現状と課題 ～リハビリテーションマネジメントとは～

部署：リハビリテーション部 在宅支援室



岡山失語症友の会 コスモス通信

コスモスに忍び寄る老いの影 ～新たな課題が浮き彫りに

岡山失語症友の会コスモスが活動を始めて10年が経ちました。

始めた頃にはまだ60歳だった者ももう70歳。失語症当事者は、維持できていた言語機能も、麻痺のある身体も加齢により徐々に衰えを感じ始めています。

そして家族も身体の不調を訴える者が多くなりました。以下は、最近の家族の状況を聞き取ったものです。

- Sさん（男性69歳）は、一昨年の冬頃から立ち上がれないほどの原因不明のめまいに襲われるようになり、月に2度ほどの頻度で半日寝込むような状態が続いています。最近では、めまいが無い時でも頭がスッキリしないと言います。
- Fさん（女性71歳）は、この正月に強い腹痛を起こし、医師から疲労からくるものだと告げられました。
- Mさん（女性72歳）は、昨年10月旭川の土手道を車で走っていて、気づいたら土手下に横転し大破した車の中でした。幸いケガはありませんでしたが、その前後の記憶は無いということです。
- Nさん（女性77歳）は今年1月、一人で暮らす母親の世話に行った実家で急に倒れ込みました。疲れによるものと思われる。
- Oさん（男性70歳）は昨年2月、自宅で新聞を読んでいると、頭がモヤモヤしてきて、夢の中にいるような状態になりました。小一時間して意識ははっきりしましたが、今が何時なのか分からず、家族以外の人の名前などが思い出されません。翌日、記憶は戻りました。後日検査を受けたところ、異常はなかったものの、念のため危険因子と思われる高血圧の治療を受けています。

このように、会員家族の4割の者が身体にトラブルを抱えている状況です。

当事者家族は、長く介護する生活を続けて来ています。心身の疲れの蓄積と加齢が、身体を弱らせています。そして、会員の多くは夫婦二人だけの生活で、自分が倒れたらどうなるかと不安も抱えています。こうした課題に対し、コスモスとして何ができるのか、みんなで考えていかなければなりません。



12/25 クリスマスビンゴ大会の様子

● 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

おもいやり的心、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/>