

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.102

秋
2025/10

健康通信

「高血圧は万病のもと」

リハビリノート

「高次脳機能障害“見えない障害”とは?!」

あおぞら通信

「退院時アンケートの集計結果報告」

あおぞらニュース

「医療DXで進める持続可能な医療
ー職員3名の全国学会発表から学ぶ効率化と環境配慮ー」

「夏祭り」

「あっ晴れ！もも太郎体操 再開のお知らせ」

岡山失語症友の会 コスモス通信

「健康教室に参加して」



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/>

高血圧は万病のもと

「サイレントキラー」と呼ばれる高血圧。特に症状がなく動脈硬化が進行し、命にかかわる病気につながります。

血圧計測のポイント

●起床後 1 時間以内と就寝前にする

●座った姿勢でリラックスしておこなう

●排尿・排便は済ませておく

●室温は 20 度前後が望ましい

(オムロンヘルスケアのホームページから)

Point!

血圧の高い人は、毎日測定し記録しておきましょう。毎年健診で確認することも大切です。

高血圧症について

成人における血圧値の分類 (mm Hg)

※赤字部分が一般的にいう高血圧 (日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」より)

正常血圧は収縮期血圧 <120 かつ拡張期血圧 <80

分類	診察室血圧		家庭内血圧	
	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
正常血圧	<120 かつ <80		<115 かつ <75	
正常高値血圧	120 ~ 129 かつ/または <80		115 ~ 124 かつ/または <75	
高値血圧	130 ~ 139 かつ/または 80 ~ 89		125 ~ 134 かつ/または 75 ~ 84	
I 度高血圧	140 ~ 159 かつ/または 90 ~ 99		135 ~ 144 かつ/または 85 ~ 89	
II 度高血圧	160 ~ 179 かつ/または 100 ~ 109		145 ~ 159 かつ/または 90 ~ 99	
III 度高血圧	≥ 180 かつ/または ≥ 110		≥ 160 かつ/または ≥ 100	
(孤立性) 収縮期高血圧	≥ 140 かつ <90		≥ 135 かつ <85	

ご案内

当院では、生活習慣病予防チームによる「糖尿病」と「高血圧症の教室」を毎月交互 (第 3 火曜日 14 時~) におこなっております。どなたでもご参加いただけます！
※変更もございますので、詳しいことは病院スタッフにお声がけください。(生活習慣病予防チーム)

健診を受けましょう

生活習慣病は、日本人の死因の半数以上を占めています。特に、がんは 30 年以上連続で日本人の死因の第 1 位となっています。生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する、がん (悪性新生物)、心疾患 (狭心症や心筋梗塞などの心臓病)、脳血管疾患 (脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病) といった様々な病気のことを言います。

メタボリックシンドロームの診断基準

①内臓脂肪肥満型

腹囲

男性で
85cm以上

女性で
90cm以上

※内臓脂肪面積の測定ができる場合には、男女ともに内臓脂肪面積が 100cm²以上

②その他の危険因子

血圧

収縮期血圧 130mm Hg 以上かつ/
または拡張期血圧 85mm Hg 以上

血糖

空腹時血糖値 110mg /dL 以上

脂質

中性脂肪 150mg /dL 以上かつ/または
HDL コレステロール 40mg /dL 未満

その他の危険因子
が 1 つの場合
メタボリックシンドローム
予備群

その他の危険因子
が 2 つの場合
メタボリックシンドローム
該当者

気づかぬうちに...

「生活習慣病」

レベル 1

- 身体活動・運動不足
- 不適切な食生活 (エネルギー・塩分・脂肪の過剰等)
- 喫煙 ●過度の飲酒 ●過度のストレス

私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。

レベル 2

- 肥満 ●高血糖 ●高血圧
- 脂質異常

メタボリック
シンドローム※

レベル 3

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病 ●高血圧症 ●脂質異常症

レベル 4

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

レベル 5

- 半身の麻痺 ●認知症
- 日常生活における支障

出典：厚生労働省
「生活習慣病のイメージ」
を基に作成

※メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

健診で病気の早期発見ができ、あなたと大切な人を守ります。
健診を受けましょう。

岡山市のがん検診・健康診査
岡山市けんしん専用ダイヤル

TEL. 086-803-1202





高次脳機能障害 “見えない障害” とは?!

第2弾

記憶

記憶とは、過去に体験したことや覚えたことを忘れずにとめておくことです。

認知症とは違う…?!

高齢や認知症による記憶力の低下だけではなく、脳の損傷でも記憶の障害が起きる場合があります。一般的な物忘れであれば、“買い物に來たけど買うものを思い出せない”のように自覚がありますが、記憶障害の場合は、過去の出来事の記憶自体が抜け落ちている状態なので、本人が“忘れている”という自覚がないのが特徴的です。

記憶の分類

- **短期記憶**…記憶できる時間が短く、数十秒～数分保持する記憶
一度に覚えられる情報量には限りがある
- **長期記憶**…記憶できる時間が長く、数ヶ月～数年保持する記憶
覚えられる情報量に限りはない

長期記憶を更に細かく分類すると…

- **エピソード記憶**…個人が体験した出来事に関する記憶
例) 昨日の夕食をどこで誰と何を食べたか など
- **意味記憶**…言葉の意味などの知識
例) 花や動物の名前 など
- **手続き記憶**…体で覚える記憶
例) 自転車に乗る、料理をする など

✓ 例えば …

- **直前のことを忘れる**
ついさっき見ていたテレビの内容を聞いても覚えていない などといった場合があります。
- **同じ質問を繰り返す**
「今日の夕飯は何？」など、同じ質問を何度も尋ね周囲の人が困ってしまう などといった場合があります。
- **出来事の順番が混同する**
いつの出来事が順番がわからなくなり話が矛盾する などといった場合があります。
- **記憶の混乱**
自身の記憶を補おうと「〇〇から言われたから～したと思う」など他者が言った内容を引用したり、事実として受け止めたりする などといったことがあります。
- **親しい人のことがわからなくなる**
よく知っている人のはずなのに、記憶が抜け落ちその人のことがわからなくなったり他人と間違える などといった場合があります。

✓ 家族が注意障害と診断されたら …

本人の状況を受け入れる

- 「何で覚えていないの」などといった声かけでは、本人も思い出せず不安が募る一方。
- 本人の言った内容は否定せず受け入れ、間違えていた場合はさりげなく正しい内容を伝える。

記憶を留めるための工夫

- メモを残す、メモリーノートや日記を活用する
- アラームをセットする
- 物の置き場所を固定化、元の場所に戻す
- スケジュールのルーティーン化
- 内服カレンダーの活用 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またはQRコードよりの入力を頂いております。このたび2025年1月～6月に返信頂いたアンケートを集計し、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。

退院患者数 292 人 アンケート回収数 104 件 回収率 36%

■病棟・病室の環境についての満足度(図1～図2)

図1では、病棟・病室環境について、「大変良い」39%、「良い」46%でした。しかし、「悪い・大変悪い」の回答もあり、「いびきで睡眠不足だった」「ベッドが廊下側で暗い」などの意見がありました。図2では浴室について、「大変良い」32%、「良い」40%でした。各病棟で共有し、配慮・改善に努めてまいります。

■スタッフの対応についての満足度(図3)

スタッフの対応に対しては、平均で85%が、「大変良い」「良い」の評価を頂きました。(図3)

「どのスタッフの方も挨拶をしてくださり感じがいい」「親切で優しく接してくれた」などのお言葉を頂きました。今後も患者さまに寄り添うケアに努めてまいります。

■その他のご意見

- ・職員の方々がとても優しく入院生活を安心して過ごせました。
- ・入院時に比べ、本人の表情がとても明るくしっかりした印象を受けました。
- ・家屋訪問に来て頂き、介護生活のイメージができました。等

■その他のご意見により改善したこと

- ・面会については、時間の延長や、土曜日を追加しました。
- ・「玄関入り口がわかりにくい」のご意見で、入り口に表示をしました。
- ・「バケツがいらなかった」などの意見で、入院のしおりの必要物品の見直しをおこないました。
- ・「散髪で希望のメニューと異なっていた」との意見で、散髪の申し込みの運用について確認・共有をおこないました。

これからも患者さま・ご家族さまの貴重なご意見を大切に、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行きたいと思っております。

接遇委員会

図1 病棟・病室の環境

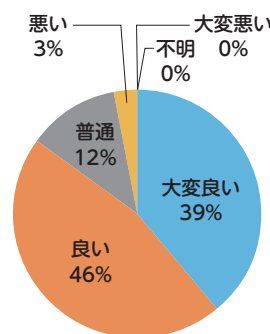


図2 浴室の設備・入浴について

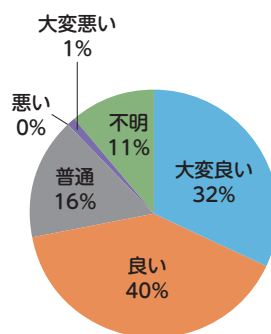
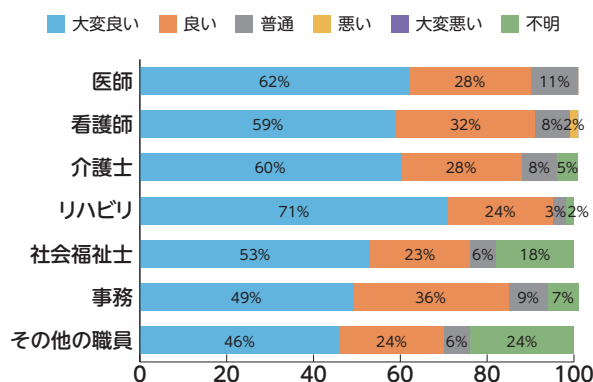


図3 スタッフの対応についての満足度



※統計表中の数字は、四捨五入による端数を調整していないため、内訳と計は必ずしも一致しない。

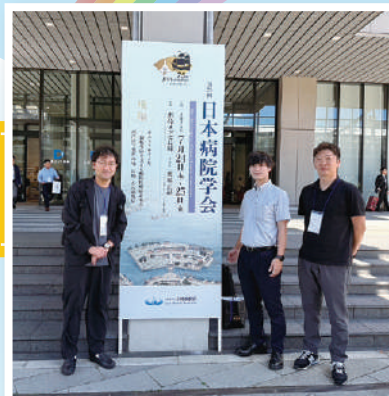
あおぞらニュース

医療 DX で進める持続可能な医療

ー職員 3 名の全国学会発表から学ぶ効率化と環境配慮ー

2025 年 7 月、長崎で開催された第 75 回 日本病院学会において、当院の職員 3 名が「業務効率化と医療 DX」をテーマに発表しました。

既存システムの活用や院内開発によって、医療の質向上・働き方改革・環境配慮を同時に実現する取り組みを、全国の医療現場に向けて発信しました。



発表の内容と成果

1. 事務部 大森

「既存システム活用による低コスト DX 推進と業務適応型デジタル化」

- 紙ベースの申請書・アンケートを電子化
→ 業務時間 70%短縮
- 院内 SE による補助システム・無料 RPA でデータ入力作業を自動化
- ペーパーレス化で年間 7,000 枚（約 11.5%）削減
- DX 推進室設立により、業務フロー改善と職員の IT リテラシー向上を推進

2. 理学療法士 大島

「リハビリテーション部における診療申し送りシステムの構築および業務効率改善」

- リハ病棟の複数療法士間での情報共有を円滑化するため、申し送りシステムを独自開発
- 電子カルテから自動で情報を取り込み、業務時間短縮（86%のスタッフが効果を実感）
- ペーパーレス化効果は限定的だが、情報共有の質向上につながった

3. システムエンジニア 矢野

「院内開発 Web システムを用いた電話取次業務効率化の多施設展開」

- 従来の紙台帳・内線連絡による電話取次の非効率を改善
- Web システムで情報共有・リアルタイム化 → 事務部門で 77～80%が業務効率化を実感
- 他部門では限定的な効果も、今後の機能拡張で組織全体の生産性向上を目指す

SDGs との関係

3 「すべての人に健康と福祉を」	業務効率化によりスタッフが患者ケアに集中	医療の質向上
8 「働きがいも経済成長も」	DX による業務時間短縮・IT スキル向上	働きやすい職場づくり、成長機会
9 「産業と技術革新の基盤をつくろう」	既存システム活用・院内開発・RPA 導入	持続可能で柔軟な技術活用
12 つくる責任 つかう責任	ペーパーレス化による紙削減	資源節約・CO ₂ 削減に貢献
13 気候変動に具体的な対策を		

まとめ

当院では医療 DX を通じて、持続可能な医療と働きやすい環境を両立させています

医療 DX × SDGs

夏 祭 り

7 月 19 日に今年も患者様に夏の雰囲気を感じて頂くために、夏祭りを開催しました！

夏祭り前から皆様楽しんで頂くために当院スタッフが事前に一生懸命準備したかいもあり、今年は当院の患者様に加え地域の方の参加もあり、約 800 人の方が来場され大いに盛り上がりしました。

当院からは焼きそば、射的、輪投げ、リハビリ機器体験などを出展し、その他にもキッチンカーによるお好み焼きやフランクフルトなどの販売もあり、食事を楽しみながら笑顔で交流を楽しむ顔を沢山見ることができました！

また、食事だけでなく、バルーンアートや晴れの国ジャズ楽団、アロハノアロハダンスチームによる演奏やダンスにより目や耳でも楽しんで頂けたかと思えます。

夏祭りの締め括りは花火を盛大に打ち上げ、今年の夏祭りも無事終わることができました。

今年の夏祭りも大成功でしたが、来年も皆様楽しんで頂けるようにスタッフ一同で考えていけたらと思っています！

参加して頂いた、患者様や地域の方々を始め、事前準備から手伝ってくれたスタッフの皆様、誠にありがとうございました！！



あっ晴れ！もも太郎体操

再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、長らく休止しておりました「あっ晴れ！もも太郎体操」が、5年ぶりに病院で再開されることとなりました！

「あっ晴れ！もも太郎体操」は、2013年にスタートした岡山発祥の介護予防体操で、椅子に座ってできる運動を中心に、筋力トレーニングやお口の体操を組み合わせたプログラムです。転倒予防や健康維持につながるだけでなく、皆さまと一緒に楽しく体を動かすことで、交流の場としても親しまれてきました。

コロナ禍では、密を避けるため集まって体操をおこなうことが難しく、やむなく中止しておりましたが、感染状況の落ち着きとともに、いよいよ再開できる運びとなりました。

体力に自信のない方や車椅子をご利用の方でも安心してご参加いただけます。ぜひこの機会に、体を動かしながら心も体もリフレッシュしましょう！



日程

日時：毎週水曜日 13時半～ 体操は35分程度です。

※体操終了後、月に1～2回当院専門職より健康に関する講演を予定しています。

場所：岡山リハビリテーション病院 1階 多目的ホール

料金や事前申込は不要ですので、どなたでもお気軽にご参加いただければと思います。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております！



あっ晴れ！ もも太郎体操

2013年にスタートした、あっ晴れ！もも太郎体操。現在では約5000人の皆さまが取り組まれています。家から歩いて行ける距離で、『体操のできる通い場』をつくりませんか？ストレッチ体操（全6種）、お口の体操（全5種）、筋力トレーニング（全9種）を、椅子に座ってDVDを見ながら行います。今回は、体験会となります。見学・体験参加は無料、事前申し込みも不要です。お気軽にご参加ください！

場所

岡山リハビリテーション病院
1階 多目的ホール

参加
無料

日時

毎週水曜日 13:30～14:10 体操

※体操終了後、月1～2回程度当院スタッフより健康に関する講演などを予定しています（約20分）

対象

どなたでもご参加いただけます

➤➤➤ 駐車場もございますが、できるだけ徒歩又は自転車でご来院ください。熱中症予防のため、飲み物をご持参いただきますようお願いいたします。

お問い合わせ先

岡山リハビリテーション病院
〒703-8265 岡山市中区倉田503-1
TEL:086 (274) 7001 担当:山崎 (MSW)



岡山失語症友の会 コスモス通信

健康教室に参加して

伊澤 幸洋

失語症友の会「コスモス」では、毎月1回の例会を企画・運営しています。年間行事として、スポーツレクリエーション、コーラス鑑賞会、ビンゴ大会、かるた大会などをおこなっています。例年7月には健康教室をおこなってきました。これまでは、岡山リハビリテーション病院の各部署の方々にお願いして、会員の健康づくりに役立つ情報を教えていただきました。

今年は7月27日（日）に「認知症」をテーマに看護師の佐藤恵子さん（会員）に講師を務めてもらいました。佐藤さんはこれまで、地域医療連携を進めてこられた経験をお持ちで認知症の予防と対策に造詣が深い方です。認知症は特定の人になる病気ではなく、どなたにも訪れる可能性がある課題でもあります。悲観的にならず、明るく乗り越えるためにも正しい知識は不可欠です。

講演に際し、丁寧に資料を作成していただき、資料を片手に参加者の皆さんが真剣に耳を傾けて聞き入っておられたのが印象に残りました。内容としては、認知症にはいくつかの疾患タイプがあること、予兆としての記憶障害への気づきのポイントなどをクイズ形式で参加者に問いかけながら分かりやすく説明してくださいました。これまで出会った患者さんの姿を思い起こして実演を交えながらの講演に自然と皆さんの笑みがこぼれました。参加者にやさしく語りかけながら興味を惹きつける話術は今も健在です。

この健康教室で教えてもらったことを活かして、健康に留意しつつ日々活動的に過ごしていきましょう。



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

- ・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目指し、さまざまな活動の質を高めることに努めます。
- ・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。
- ・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。
- ・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。

● 患者さまの権利宣言 the right of the patients

当院は人間尊重・情報公開・共有の実践・癒しの環境整備を行動指針として理念を追求し、よりよい病院を目指しています。私たちはこの理念に基づいた患者さま本位の医療を実践するために、患者さまの権利(right=あたりまえのこと)を尊重し、実践に向けて努力します。

人間尊重の権利

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。

安全な最良の医療を平等にうける権利

患者さまは、安全な最良の医療を継続して平等にうけることができます。

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。また、患者さまご本人による診療録の開示請求があった場合、当院の「診療情報開示規程」に基づいて適切に行います。

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・治療方法・検査内容・危険性等を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、医療方針について、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。

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。

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…

公益財団法人操風会 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/>