

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol. 103

冬
2026/1

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

認知症の理解と早期発見

安心して過ごせる毎日へ

あおぞらニュース

地域医療連携懇親会 文化祭

入院スケジュールがスマホで簡単に！

当院オリジナルアプリ

「リハミル」運用開始のお知らせ

栄養部通信

骨を強くする食事のヒント～いつまでも元気に歩くために～

岡山失語症友の会 コスモス通信

「VIVA（万歳）失語症」 -親父とお袋によく生きたと言われたい-



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/>



高次脳機能障害 “見えない障害” とは？！

第3弾

遂行機能

遂行機能とは、目標を達成するために計画的に段取りをつけて行動する機能と言われています。

遂行機能の過程には以下があります。

- ①目標設定 → ②計画の立案 → ③計画の実行 → ④効率的な行動

✓ 例えば・・・

例) 家族で旅行へ行くことにしました。

- ① 目標の設定：どこにいくか目的地を決める。
- ② 計画の立案：旅行に必要なものはなにかを考える。
- ③ 計画の実行：必要なものや足りない物品を買いに行く。
- ④ 効率的な行動：忘れ物や出発時刻に誤りがないかを確認する。

遂行機能障害とは自分で計画を立てたり、計画に沿って効率よく物事を行うことが難しくなることです。

✓ 遂行機能に必要な要素・・・

遂行機能にはこれまで紹介してきた注意・記憶の他、集中や情報処理といったそれぞれの要素が必要となります。

✓ 起きやすい症状

- 自分で計画を立てることが難しく混乱してしまう。
- 行き当たりばったりの行動となってしまう。
- 一つのことに集中しにくく作業効率が落ちてしまう。

✓ 家族が遂行機能障害と診断されたら・・・

- 集中しやすい環境作り
- 周囲の介助者が目標や計画を決める。
- 次に何をするのか分かりやすくするために手順表を作成する。
- これから何をするのか具体的に呈示し見通しを伝える。

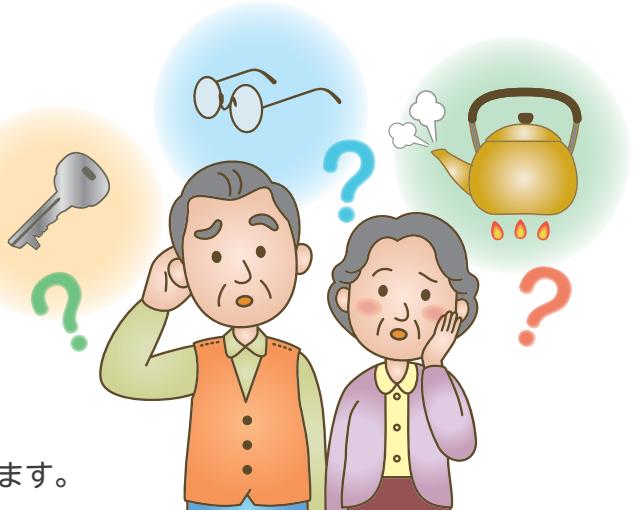


認知症の理解と早期発見 安心して過ごせる毎日へ

1. 認知症とは

認知症は、さまざまな病気によって記憶力や判断力などの認知機能が低下し、日常生活に支障が出る状態のことをいいます。

早期に気づき、周囲が適切に関わることで、安心して過ごせる期間を延ばすことができます。



■ 認知症には特有の症状が見られます

「普通のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」は違います。

	普通のもの忘れ	認知症のもの忘れ
忘れ方の範囲	出来事の一部が思い出せない	出来事の全体を忘れる
ヒントで思い出せるか	ヒントがあれば思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
忘れた自覚	忘れてしまった自覚がある	忘れたという自覚が乏しい

■ 認知症の予防

「認知症予防」と聞くと、「絶対にならないようにすること」と思うかもしれません。

でも実際には、発症を少しでも遅らせたり、進行をゆっくりにすることが目的です。

認知症にはいくつか種類がありますが、特に多いのが「アルツハイマー型」と「血管性認知症」です。

アルツハイマー型は脳の神経細胞の働きが弱くなることで起こり、血管性は脳の血管の障害によって起こる認知症です。

どちらも、高血圧や糖尿病、脂質の異常などの生活習慣と関わりがあることが分かっています。

そのため、日ごろからバランスのよい食事や軽い運動、規則正しい生活を心がけることが、認知症のリスクを下げる助けになると考えられています。

■ 認知症ケアチームの取り組み

岡山リハビリテーション病院では、入院中の患者さまが安心して過ごせるように、医師・看護師・リハビリスタッフ・歯科衛生士など、さまざまな専門職が連携した「認知症ケアチーム」を設置しています。

このチームでは、認知症の症状や入院中に起こりやすいせん妄（意識が混乱した状態）に早期に気づき、患者さま一人ひとりに合った適切なケアを提供することを目指しています。

あおぞらニュース

公益財団法人 操風会 地域医療連携懇親会

令和7年11月7日（金）ANAクラウンプラザホテル岡山にて地域医療連携懇親会を開催いたしました。当日は、お忙しい中、日頃連携させていただいている多くの医療機関の皆様にご出席いただき、盛大な懇親会となりました。顔の見える関係により一層円滑な連携ができるよう、今後とも操風会一丸となり地域に欠かせない医療機関として医療サービスを提供していきたいと思います！



文化祭 10月18日

★文化祭を開催しました

10月18日、当院では恒例の文化祭を開催しました。

今年は「健康クイズ」「懐かしクイズ」「introクイズ」と、頭と感性を使って楽しめる内容を企画しました。少し難しい問題もありましたが、皆さん真剣に考え、○×の札を上げられ会場は大いに盛り上がりました。最も多く正解された方には賞状を、他の皆さんにも参加賞として手作りの栄をプレゼントしました。

また、各病棟では共同制作アートとして「もみじの木」をテーマに、折り紙などを使って模造紙に貼り合わせました。3病棟それぞれに個性が光り、どの作品も温かみのある素敵なものになりました。完成した3作品は多目的ホールに並べて展示し、患者さまや職員が写真を撮ったり鑑賞したりしながら、秋の彩りを楽しみました。



入院スケジュールがスマホで簡単に！ 当院オリジナルアプリ「リハミル」運用開始のお知らせ

■ 「リハミル」とは？

2025年11月より、当院では入院患者さまとご家族さま向けに、スマートフォンから毎日のリハビリテーションや入浴などの予定を確認できるアプリ「リハミル」の運用を開始しました。

「いつリハビリに出るの？」、「面会に行くなら何時が良い？」といった疑問を、電話をしなくともご自宅や外出先から手軽に確認できる、当院オリジナルの新しいサービスです。



■ 導入の背景

当院は回復期リハビリテーション病院として、入院中は1日最大3時間のリハビリテーションを行います。

これに加え、入浴や指導、評価など、ほとんどの時間帯にスケジュールが組まれているため、

- 面会に来られた時間にちょうどリハビリへ出ていた
- 待ち時間が長くなってしまった

といったご家族さまのご不便の声が多くありました。

そこで今回、ご家族さまが事前にスマホで予定を確認できる仕組みを整えることで、よりスムーズで快適な面会を実現することを目的に導入しました。

■ 期待される効果

● ご家族さまの待ち時間が大幅に軽減

「リハビリが終わった頃に病院へ」「入浴の時間を避けて来院」など、前日・当日チェックで最適な面会時間を選べるようになります。

● スケジュールの見える化で安心

「今日は何のリハビリを？」「どの時間帯が空いている？」がわかることで、離れて暮らすご家族さまも安心して見守ることが可能になります。

● スタッフへの電話問い合わせの軽減

これまで多かった「面会の時間を知りたい」という電話が減ることで、スタッフはより患者さまのケアに集中できるようになります。

■ 最後に

当院は、患者さま・ご家族さまの「知りたい情報を、よりわかりやすく。」を目指し、引き続きデジタルを活用したサービス向上に取り組んでまいります。

今後とも、岡山リハビリテーション病院をどうぞよろしくお願いいたします。

The screenshot shows the Rhamil app's user interface. At the top, there's a header with the hospital logo and name. Below it, a green bar displays the last update time: "最終反映時刻 2025-10-29 15:02". The main area is titled "2025年10月29日の予定" (Schedule for October 29, 2025). A table lists the schedule:

時間	予定
09:30 ~ 10:00	医師面談
10:10 ~ 10:40	入浴
11:30 ~ 12:00	散髪 ※予定時間内で順番に ご案内いたします
12:00 ~ 12:20	理学療法

At the bottom of the schedule section, a red-bordered note says: "※当日、変更する場合がございます。" (Subject to change on the day). The footer contains social media links for the hospital's official website, Instagram, and LINE, along with a copyright notice: "©公益財團法人 福祉法人 岡山リハビリテーション病院".

詳細は下記の通りとなります

- ▷ アカウントは、入院患者さまお1人につき1つです。
- ▷ ご利用いただけるのは、「患者さま本人」または「第1連絡先に登録されている方」、もしくは「前者の同意を得た方」です。
- ▷ 複数人で閲覧したい場合は、上記の方が登録後にIDとパスワードを共有してご利用ください。

骨を強くする食事のヒント

～いつまでも元気に歩くために～

「最近、ちょっとしたことでつまずきやすくなったな…」「昔より背が縮んだ気がする…」なんて感じたことはありませんか？もしかしたら、それは骨からのSOSかもしれません！骨は私たちの体を支える大切な土台。でも、その骨、実は毎日生まれ変わっているってご存知でしたか？

骨は毎日、古くなった骨を壊して新しい骨を作るという作業を繰り返しています。まるで、お家をリフォームするみたいに、常に新しく生まれ変わっているんです。このリフォームがうまくいかないと、骨がスカスカになっちゃうことも…。

毎日の食事をちょっと意識するだけで、骨はもっと強く、もっと元気になります。

骨を強くする栄養素を紹介

カルシウム（骨の主役）

骨の材料の99%はカルシウムです。骨を丈夫にするには、カルシウムをしっかり摂ることが一番の近道です。

多く含む食材 牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚（しらす、煮干し）、小松菜、豆腐、厚揚げなど

ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）

カルシウムをたくさん摂っても、ビタミンDがないと骨に届きません。太陽の光を浴びるのもビタミンDを増やす秘訣です。一日15分程度は日光をあびましょう。

多く含む食材 きのこ類（しいたけ、きくらげ）、鮭、さんま、卵など

ビタミンK（骨の接着剤）

骨のタンパク質を活性化させて、カルシウムをしっかり骨にくっつける働きをします。骨を強くする縁の下の力もちです。

多く含む食材 納豆、ほうれん草、ブロッコリー、春菊など

タンパク質（骨の骨組みを作る）

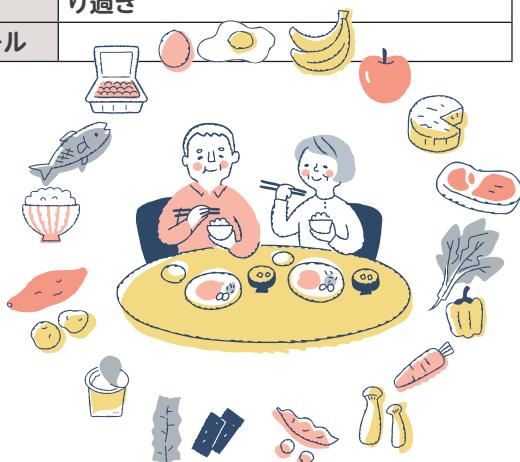
骨はカルシウムだけでなくタンパク質がしっかりとした骨組みを作り、そこにカルシウムが詰め込まれることで形成されます。骨のしなやかさを保つためにもタンパク質は必要です。

多く含む食材 肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆）、乳製品など

カルシウム吸収を阻害する食品に注意

骨を強くするためにカルシウムをしっかり摂ることは大切ですが、実は、一緒に摂るものによっては、せっかくのカルシウムが体に吸収されにくくなってしまうことがあります。過剰摂取には注意が必要です。

リン	加工食品に多く含まれます。インスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水など
食塩	調味料、漬物など
カフェイン	コーヒー、紅茶、栄養ドリンクなどの摂り過ぎ
アルコール	



実践しやすい「骨活レシピ」

いつもの食事にプラスワン！ちょい足し骨活術

- 「味噌汁に煮干し粉をパラリ！」
 - 「ヨーグルトにきな粉を混せて！」
 - 「炒め物に小松菜やしめじをプラス！」
 - 「ご飯にひじきや桜えびを混せて炊く！」
 - 「ハンバーグや卵焼きにスキムミルクを加える！」
- 骨は一生モノの財産です。今日からできる小さな一步が、未来のあなたの健康な体を作ります。ぜひ、毎日の食卓に『骨活』を取り入れて、いつまでも元気でハツラツとした毎日を送りましょう！

岡山失語症友の会 コスモス通信

VIVA (万歳) 失語症

ー親父とお袋によく生きたと言われたいー

黒住 誠

私は、令和5年7月下旬に脳梗塞を発症し、殆んど言葉が喋れなくなりました。当時、私は62歳でした。運転中に少し違和感を覚えスピードを緩めていたため、人身事故だけは回避できました。救急車で運ばれましたが、来てくれた親戚が、私の物言いがおかしいので精密検査をしてもらえないかと何回も言ってくれましたが、私が大丈夫だと言ってしまったので、直ぐに退院することになりました。翌日、他の病院で検査してもらった結果、失語症になっていることが分かりました。失語症になった最大の原因是、私が正常性バイアスに陥ったことだったと反省しています。入院直後は全く気付いていませんでしたが、しばらく経ったら殆んど喋れなくなりました。今思えば、自分の無知から血栓溶解剤の点滴が遅れたのが致命傷になりました。

将来のことを悲観し、一瞬でしたが、亡き親父が毎日のように「こいつは、わしの子供だ。」と言っていた猫の「フーチャン」と「クロちゃん」と一緒に死にたいと思いました。その前に親父に謝りたいと思いましたが、両親の名前さえ言えませんでした。このままでは冥土に行けても謝ることさえ出来ないと思いました。その時、どんなことをしても失語症を克服し、1年以内に帰宅し、二人の兄弟を守ると誓いました。その日から毎日10時間以上、自分なりのリハビリを続けるというノルマが出来ました。病院で貰ったテキストはもとより、出来ることは全てしなければならないと思い、闇雲に頑張り続けました。先ずは、平仮名を書くため言語聴覚士に50音順の表を貰いましたが、1、2割しか書けませんでした。結局、全て宙で書けたのは2カ月後でした。

次に、自らの思いを伝えるためには文字を書かなければならぬと思いましたが、平仮名の羅列では意味を理解してもらえないことを悟りました。その時、パソコンを活用し、漢字も勉強しなければならないと気付きました。また、特に助詞が間違ってしまうので、どうやって文章を推敲すれば良いのかと悩んでいたさなか、「マイクロソフトワード」の音声読み上げ機能を見つけました。また、漢字ペディアを見て、音・訓併せて言葉を覚えました。理解を深めるため、部首（偏、旁等）も勉強しました。数字の間違いを正すため、毎日、九九の練習もしました。結局、2病院（4カ月）、施設（8カ月）、締めて1年後に帰宅しましたが、令和7年元旦から、失語症に苦しんだ軌跡を辿り、自伝の執筆に取り掛かり、8月末に製本しました。

心臓左室形成術、弁膜症、脳梗塞等多くの病を抱えているため、長くは生きられないことは覚悟していますが、その前に少しでも多くの足跡を残し、愛してもらった父母等に胸を張って会いたいと思いました。また、逆説的な言い回しにはなりますが、失語症になり自分の寿命の限界を強く認識したお蔭で、今後、寿命が尽きるまで精一杯ポジティブな生き方をしたいと思いました。そして、私のように失語症で苦しんでいる方々の一助になれば幸いと思い、自叙伝を創りました。

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」「三蟠南」「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

- 安心して、生命をゆだねられる病院
- 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
- 他の医療機関・福祉施設と共に良い医療を支える病院
- 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。
- 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/>