

A O Z O R A

あおぞら

OKAYAMA REHABILITATION HOSPITAL
NEWS & TOPICS

Vol.99

冬

2025/1

リハビリノート
「腰痛予防」

栄養部通信
「GLIM基準について」

あおぞら通信
「システムエンジニアが入職しました！」
「近隣のお店紹介」

あおぞらニュース
「退院時アンケートの集計結果報告」

岡山失語症友の会 コスモス通信
「失語症に関する書籍一覧」

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/>

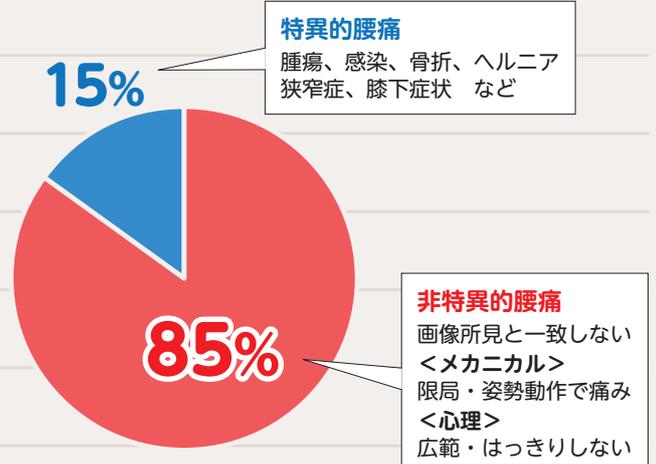


腰痛予防

✓腰痛について

「腰痛」とは病気の名前ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の総称です。腰痛には「**特異的腰痛**」と「**非特異的腰痛**」があり、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など原因が特定できるものを特異的腰痛、原因が特定できないものを非特異的腰痛といい、腰痛患者の約85%は原因が特定できない非特異的腰痛といわれています。

日本における生涯有病率は83%であり、腰痛により社会生活を休んだことがある人は4人に1人に上るといわれています。



出典：Deyo RA, Rainville J, Kent DL (1992) What can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 12; 268(6): 760-5

腰痛の危険因子

日常生活で腰痛を引き起こしやすい動作として「**中腰・前かがみ姿勢**」「**腰の捻り動作**」「**重量物の持ち上げ**」「**長時間の同じ姿勢**」「**不自然な姿勢**」「**不用意な動作**」などがあります。

また動作のみに限らず、生活環境や個人的要因、心理的なストレスなども腰痛を発症させる危険因子としてあげられています。

姿勢・動作要因

- 重量物の持ち上げ
- 人の介護・看護
- 長時間の同じ姿勢
- 不自然な姿勢
- 不用意な動作



環境要因

- 振動を伴う操作・運転
- 寒冷・多湿な空間
- 滑りやすい床面・段差
- 暗く見えにくい空間
- 狭く乱雑な空間



個人的要因

- 年齢や性差
- 体格と作業空間
- 筋力やバランス
- 既往歴や基礎疾患



心理・社会的要因

- 仕事へのやりがい
- 上司や同僚との関係
- 仕事上のトラブル
- 過剰労働や心理的負担



✓腰痛との向き合い方

腰痛診療ガイドラインでは、「安静は、腰痛に対して必ずしも有効な治療法ではないため、推奨はされていない。」と謳っており、世界では「腰痛があってもできるだけ生活や仕事を続け、安静は最小限にするべき」といわれています。

腰痛の原因がわかっている時は無理に運動をせず、安静や医師の指示に従う必要がありますが、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱いてしまうと、腰痛が慢性化する原因となるため、適度に体を動かして腰痛予防をしていくことが大切です。

☑️腰痛予防体操

腰痛を起こさないためには、普段から運動を行い腰痛になりにくい体作りも大切です。腰痛予防の体操として、腹筋や背筋、足の筋力トレーニングやストレッチ、ウォーキングなどの全身運動が推奨されています。また時間がない時などは図に示すような「これだけ体操®」をオススメします。

ウォーキング

- 遠くを見るように前を向く
- 腕を大きく振る
- やや大股の歩幅で歩く
- **1日15分～20分程度**
- 少し汗ばむ程度
- 無理なく適度な強度が重要
- **毎日の継続が重要!!**



これだけ体操®

息を吐きながら、**3秒間**
骨盤を押しだけ(1～2回)

足は肩幅より
少し広めで
平衡に開く



肩甲骨を
寄せる

両手をできる
だけ近づける

あごは
上げない

胸を開く

骨盤を前へ
押し込むイメージ

膝を曲げない



図：自主トレばんく (https://jishu-tre.online)

☑️日常生活での腰痛予防

物を持ち上げる時などは、対象物に身体を近づけ、重心を低くし、身体の捻りを少なくするよう心掛けましょう。また生活環境も腰痛の発生を引き起こす原因となります。部屋が寒くなり過ぎないように温度は適切に保つ、適切な明るさを保つ、滑りにくい床面を保つ、移動スペースなど空間の広さを適切に保つなど、生活環境を整えることも大切です。



☑️当院での取り組み

当院では2024年11月より、スタッフを対象に業務前や業務中にラジオ体操を行う取り組みを開始しました。各病棟でも15時前後を目安にスタッフステーション付近でラジオ体操を行っていますので、ご面会で起こしの際、ご興味ございましたら是非一緒に踊ってみませんか！



GLIM 基準について

令和6年度診療報酬改訂において、回復期リハビリテーション病棟入院料1の算定要件として、入退院時の栄養状態の評価にGLIM (Global Leadership Initiative on Malnutrition) を用いることが義務化されました。GLIMとは世界の主要な臨床栄養学会が協力し提唱した、栄養不良(低栄養)の世界的な診断基準です。この基準は低栄養の早期発見と適切な対応を目的としており、高齢者や様々な疾患を抱える患者さまに対して広く用いられています。当院でもNST委員会などで検討を行い、9月より導入しております。

GLIM診断は3つのステップがあります。最初にスクリーニング(ふるい分け)を行い、低栄養のリスクがあると判断された場合には低栄養診断を行います。低栄養と診断された場合はさらに重症度の判定へと進みます。

①スクリーニング(ふるい分け)

低栄養のリスクがあるかどうかを簡単にチェックします。検証済みのスクリーニング方法はいくつかありますが、当院ではMNA[®]-SFを用いています。チェック項目は体型、体重の変化、食事摂取量の状況、筋肉量の減少などがあります。

②低栄養診断

表現型基準

(すでに身体に表れている低栄養の症状)

- 1 **意図しない体重減少**：意図的に減らそうとしたわけではなく体重減少がある場合
6ヶ月以内で5%以上、または6ヶ月以上で10%以上の体重減少があるか
- 2 **低BMI(体重kg÷身長mの2乗)**：現在の体型は痩せすぎでないか
70歳未満18.5以下、70歳以上20以下
- 3 **筋肉量の減少**：筋肉量が減っているか
ふくらはぎの太さにより判定
男性33cm以下 女性32cm以下

病因基準(低栄養を引き起こす原因)

- 4 **食事量の減少**：食事量が減っているか
いつもの半分程度しか食べられていない状態が1週間以上続いている
いつもより5~7割程度しか食べられていない状態が2週間以上続いている

- 5 **消化吸収機能の低下**：下痢、嘔吐、便秘などの消化器症状があるか
- 6 **炎症の存在**：病気やケガによる炎症があるか
感染症やがん、心不全などによる炎症

③重度低栄養判定

②の表現型基準の3項目で下記のより高度な基準値を超えたものが一つでもある場合は重度低栄養と判定され、一つも該当しない場合は中等度低栄養と判定されます。

- 1 **意図しない体重減少**
6ヶ月以内で10%以上、または6ヶ月以上で20%以上の体重減少があるか
- 2 **低BMI(体重kg÷身長mの2乗)**
70歳未満17.0以下、70歳以上17.8以下
- 3 **筋肉量の減少**
ふくらはぎの太さにより判定
男性31cm以下 女性30cm以下

GLIM基準を導入することで早い段階で低栄養を発見でき、早期に対策をとることで低栄養のさらなる悪化防止につながります。また、世界共通の基準でありどの国でも同じように栄養状態を評価することができるため、研究や治療の質の向上が期待されています。

当院でも看護師がスクリーニングを実施し、多職種からの様々な情報を集めた後、管理栄養士がGLIM診断を行っています。各階には担当管理栄養士が専任で従事しており、入院時より患者さま一人一人にあった栄養管理をすることで、リハビリテーションの効率の向上や低栄養の悪化防止に努めています。入院時は多職種による様々な聞き取りや測定を行います。ご協力をお願いします。

ステップ
1

スクリーニング（ふるい分け）

MNA®-SF を用いて実施

体型、体重の変化、食事摂取量の状況、筋肉量の減少、自立度などをチェック

低栄養リスクあり

ステップ
2

表現型基準（すでに身体に表れている低栄養の症状）

意図しない体重減少	低 BMI	筋肉量の減少（ふくらはぎの太さ）
6ヶ月以内で5%以上 6ヶ月以上で10%以上	70歳未満 18.5以下 70歳以上 20以下	男性 33cm以下 女性 32cm以下

病因基準（低栄養を引き起こす原因）

食事量の減少／消化吸収機能の低下	炎症の存在
いつもの半分程度しか食べられていない状態が1週間以上続いている いつもより5～7割程度しか食べられていない状態が2週間以上続いている 下痢、嘔吐、便秘などの消化器症状がある	病気やケガにより炎症がある

表現型基準と病因基準の両者から1項目以上に該当

低栄養と診断

ステップ
3

表現型基準 ※3項目でより高度な基準を超えたものが1つでもある場合は重度低栄養と判定され、1つも該当しない場合は中等度低栄養と判定。

	意図しない体重減少	低 BMI	筋肉量の減少（ふくらはぎの太さ）
重度低栄養と 診断される項目	6ヶ月で10%以上 6ヶ月以上で20%以上	70歳未満 17.0以下 70歳以上 17.8以下	男性 31cm以下 女性 30cm以下

あおぞら通信



情報システム管理室

矢野 颯人

システムエンジニアが入職しました！

今年度から平日の午後に当院でシステムエンジニア(SE)として勤務しております。趣味はスポーツ全般ですが、特に幼少期から続けているサッカーを楽しんでいます。現在も岡山県社会人リーグ1部のチームに所属しており、競技を続けながら心身のリフレッシュを図っています。

当院では、デジタルトランスフォーメーション(DX)の推進に力を入れており、私もSEとしてその一翼を担えるよう、日々努力しております。主な業務内容としては、医療現場のITインフラの運用管理に加え、電子カルテやその他医療機器との連携を円滑に行うためのシステムサポートを行っています。また、スタッフから寄せられるIT関連の問い合わせに対応を行い、院内ネットワークやシステムの保守管理、セキュリティ対策に取り組むことで、医療データの安全性を確保しています。さらに、業務の効率化を図るために内製システムの開発にも携わり、職員と業者の間の調整役も果たしています。今後も、SEとしての経験を積みながら、より効率的で安全な医療IT環境を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

近隣のお店紹介

ギャラリーキッス (Gallery Kiss) 岡山市中区江並 91-1

家具・インテリア雑貨、デイリーグッズ、ガーデングッズなどを取り扱っているお店です。国内外でセレクトされたお洒落で素敵なものがたくさんあります。赤ちゃん用のスタイなどベビー用品もあります。

同じ空間でランチ・カフェができるので、お料理を待つ間も店内を見て楽しめます。

シーフードデミグラスドリアが濃厚で絶品でした。他にもオムライス、ホットサンドなどもあります。十河院長のオススメはチョコベリーパフェだそうです♪

黄色い車が目印のお店です。是非行ってみてください。



あおぞらニュース

令和6年4月～9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またはQRコードからのご回答をいただいております。このたび令和6年4月～9月に返信いただ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、ご回答いただ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・管理させていただきます。

退院患者数 295人 アンケート回収数 92件 回収率 31%

■病棟・病室の環境についての満足度 (図1)

図1のように40%の方に「大変良い」、41%の方に「良い」と評価をいただきました。しかし、「悪い」との評価が1%あり、環境に関するご意見で「話し声が気になる」「カーテンの開け閉めの音が大きい」などの意見がありました。各病棟で情報共有し配慮・改善いたしました。

今後も環境整備に努めて参ります。

■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85.5%が、「大変良い」「良い」の評価をいただきました。

「親切」「優しい」「感じがいい」などのお言葉をいただき、今後も患者さまに寄り添うケアに努めて参ります。

■その他のご意見

- ・明るく清潔な環境とプロフェッショナルで親切な職員のみなさまのおかげで快適に過ごすことができました。
- ・受け付けがいつも丁寧で明るく、わかりやすい説明をしていて家族に寄り添った温かい声かけをしてくださった。
- ・毎日のリハビリのおかげで驚くほど回復でき、精神的にも安定しました。
- ・みなさん挨拶をしっかりとくださり、明るい雰囲気の中入院生活を送ることができました。
- ・入浴中だったため面会で会えないときがありました。 等

■その他のご意見により改善したこと

- ・面会がある方に関してはなるべく入浴時間の調整を行い、家族からの問い合わせがあれば、入浴時間をお伝えしてお待ちいただく時間が少なくなるよう努力しました。その他、説明不足で生じたご意見が多く、丁寧な説明と対応を心がけることを周知しました。

退院時アンケートは、令和5年11月より、QRコードからのご回答も可能としております。是非ご利用ください。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いただ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

図1 病棟・病室の環境

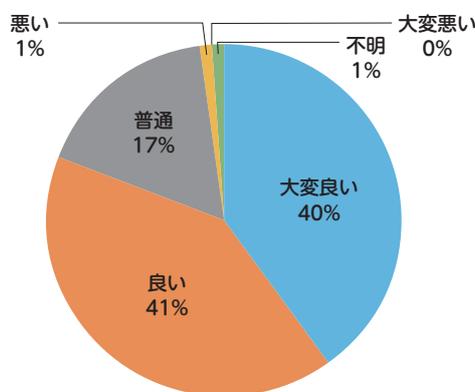
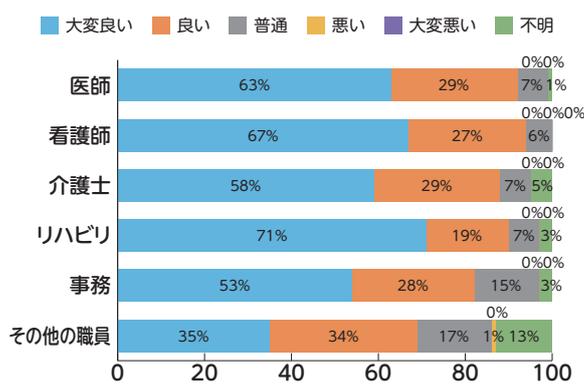


図2 スタッフの対応についての満足度



※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。

岡山失語症友の会 コスモス通信

失語症に関する書籍一覧

下記書籍はコスモスにて貸し出しや販売も出来ますので お声をお掛けください

失語症生活便利手帳

外出先で困ったとき、この手帳を意思伝達に使います。体調や困っていること、お願いしたいことなどがイラストと文章で表示されていますので、失語症者が指差して相手に伝えることができます。



失語症の方のための言語訓練帳

この本は、失語症になられた方が「書くこと」「読むこと」を毎日続けることによって、表現する力を取り戻すお手伝いをする本です。「初級編：まず書くことに慣れる」「中級編：自分の歴史・情報を整理する」というように、ご自身のペースにあわせて、ステップアップしながらトレーニング。



ご家族が「失語症」になったら手に取る本

ある日突然、最愛の家族が病に倒れ、医師から失語症と告げられたら…。人生の想定にない出来事に露頭に迷う方がほとんどではないでしょうか。がんや心筋梗塞あるいは脳卒中という言葉までは聞いたことがあっても、失語症という用語は初めて耳にされる方が圧倒的に多いと思います。そのような方を対象に、心の支えになるような内容を提供することを目的に編集しました。本書は、失語症者の皆様が新しい価値観を得て、その後の人生を前向きに生きて欲しいと願う言語聴覚士が執筆しました。



易しい失語症の本

失語症の治療や介護に携わる方々が、本人や家族に失語症について説明する際の手引書として最適です。失語症について知識のない方を対象に、写真やイラストを全ページに配置し、易しく解説しました。



大人の失語症と子どもの失語症

失語症のある方のご家族と、失語症のある方に接する機会のある人に…。失語症の特徴、失語症によって起きる問題、それらへの対応を理解いただくことを目的に分かりやすく書かれています。



失語症者の自習問題集

病院でのリハビリテーション期間が短縮されています。この冊子は、退院後の言語訓練を施設または在宅での訓練に活用が期待されます。



(文責・岸田)

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！

● 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目指し、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うける権利があります。
- 2 公正な医療をうける権利
患者さまは、差別することなく、公正な、最良の医療をう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うけ、理解し、納得のもとに適切な医療をう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)をう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…

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/>