

表紙画ご提供 渡邊 康次様

チョットReha 第45回  
今さら聞けないリハビリテーション  
～心理療法ってなに?～

看護部の取組み  
～あれ&これ～ご紹介 Vol.29  
お正月おいしいお餅を安全に食べるなら

とりはごはん Vol.4  
レシピ紹介～冬の行事食より～

医療福祉連携室だより  
墨田区在宅リハビリサポート事業  
「令和6年度 区民公開講座」  
開催報告

都リハトピック  
患者サポートセンターのご紹介

### 運営理念

リハビリテーションを通して患者さんが生きる喜びと希望を抱き、充実した人生をおくられるよう、医の原点に立った心温まる医療を提供し、福祉・介護との連携推進をはかる。



# 今さら聞けない ～心理療法

## Q1 リハビリテーション病院で働く心理士って？

**A1** みなさんは臨床心理士という仕事をご存じでしょうか？一般的にはスクールカウンセラーや、精神科・心療内科などでのカウンセリングを思い浮かべるかと思いますが。医療の領域では精神的な疾患への対応が多いですが、身体疾患であるリハビリテーションの領域でも近年活動の幅が広がってきています。とは言え、まだこの分野で働く心理士は少なく、臨床心理士の中でもマイナーな分野です。2019年に公認心理師という国家資格ができ、当院には公認心理師4名（うち3名は臨床心理士、2名は臨床神経心理士資格を所持）が在籍しており、『高次脳機能障害』を抱える患者さんの神経心理リハビリテーションを行っています。高次脳機能について専門的な評価ができる病院はまだ少なく、復職・復学を目指す上で心理士が関わっていることは当院の大きな特徴の一つとなっています。

## Q2 高次脳機能障害とは？

**A2** 脳卒中、脳腫瘍や脳炎などの病気、交通事故等による脳の損傷により、注意力、記憶力、知的機能、感情や行動のコントロールといった認知機能が低下することがあります。こういった障害を総称して『高次脳機能障害』と呼びます。代表的な症状としては…

### ● 注意力低下

気が散り集中できない、など



### ● 記憶力の低下

新しいことがなかなか覚えられない、など



### ● 遂行機能の低下

日常生活や仕事などでうまく段取りをつけることが難しい、など



### ● 社会的行動障害

自分の感情や行動をコントロールすることが難しい、など



日常生活では問題がなくても仕事などの社会生活では影響が出る場合があるため、若年で復職や復学を目指す患者さんでは、特に障害の状態をしっかりと把握しておく必要があり、当院の心理士はそういった患者さんの社会復帰をお手伝いしています。

# リハビリテーション ってなに?～



## Q3 どうやってリハビリするの?

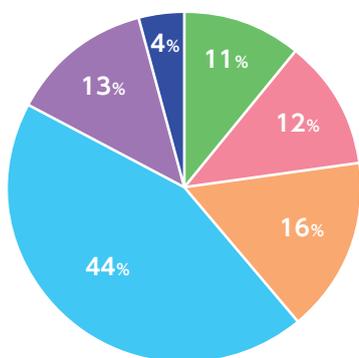
**A3** 様々な神経心理学的検査や認知リハビリテーションを行いながら、どのような症状があるのかを把握します。検査結果だけでなく検査に取り組まれる様子からも、苦手な点・保たれている点・得意な点を患者さんと一緒に見ていき、症状への気づきの程度を確認します。また、可能な場合はご家族からも発症・受傷前後での認知機能の変化や生活上の困りごとを伺います。自分のことを自分で理解するのも脳の働きの一つで、脳に損傷があると自分の症状や生活上の困難さについてうまく認識できなくなることがあります。心理士による詳細な評価を通してご自身の状態を知ることが、生活を再構築する最初の一步となります。一方で苦手な部分を知ることは、辛い体験でもあります。心理士は患者さんの気持ちに寄り添いながら、患者さんが受け入れられるタイミングや内容を吟味して、心理的に下支えしながら今後の生活での対処法について一緒に検討していきます。

## Q4 退院後のリハビリは?

**A4** 退院後、地域活動支援センター等が担っている各区の高次脳機能拠点機関において認知リハビリテーションを受ける機会がある方もいらっしゃいます。通院・通所の機会がなくても、仕事や生活で自分の好きなことや興味の持てることを意欲的に取り組むと、自己効力感が高まり、認知機能も活性化すると考えられています。

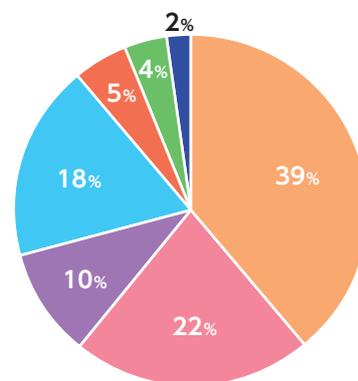
順調に社会生活に戻っても、昇進や進級進学、転職や配置転換など環境が変わると支障が出る場合もあります。もし退院後、認知機能の影響で生活がうまくいかないと感じる事があれば、当院外来や地域の高次脳機能障害相談窓口などにご相談ください。困りごとの原因を明らかにし、対処法を一緒に考えていきましょう。

リハビリテーションセンター主任 臨床心理士  
築山 裕子



■ 20歳代以下 ■ 30歳代 ■ 40歳代  
■ 50歳代 ■ 60歳代 ■ 70歳代

図1 昨年度心理オーダ―年代別内訳

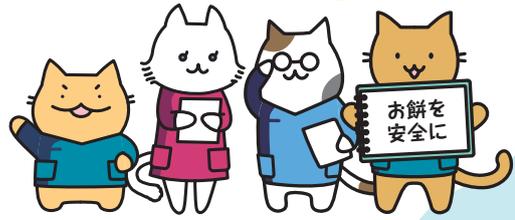


■ 脳出血 ■ 脳梗塞 ■ クモ膜下出血  
■ 頭部外傷 ■ 低酸素性脳症 ■ 脳炎  
■ その他

図2 昨年度心理オーダ―疾患別内訳

(高次脳機能障害に対する対応の依頼124名中)

# 看護部の取組み Vol.29 ～あれ&これ～ご紹介



## お正月おいしいお餅を安全に食べるなら

焼いて食べたり、お雑煮にしたり、お正月の食卓に欠かせないお餅ですが、お正月になると毎年、高齢者のお餅による誤嚥・窒息事故のニュースを耳にします。

お餅は体温に近い40℃以下に下がると硬くなる特性があります。口に入れて体温より低い温度になると硬くなりまた、喉の粘膜などにくっつきやすくなります。このようなお餅の特性と、高齢者の嚥下機能が低下するという傾向により、お餅による誤嚥・窒息事故が起こりやすくなります。

## お餅を食べる時のポイント

- お餅は、小さく切り、食べやすい大きさにする
- お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べる
- 一口の量は無理なく食べられる量にし、ゆっくりとよく噛んでから飲み込む
- 一人で食べずに、誰かと一緒に食べる
- お餅は温かいうちに。冷めたお餅は食べない



必見!

## 高齢者向けのもち米以外の食材で作る代用餅レシピ

### 豆腐入り白玉団子



ボウルに絹ごし豆腐と白玉粉を1:1の分量で入れ、耳たぶの固さになるまでこねます。食べやすい大きさに丸めたら、軽くつぶして中央をへこませます。お湯を沸かし団子を入れ、浮いてきたら更に2分程度茹で、冷水にとり水気をきります。

### 片栗粉と豆腐のお餅



片栗粉40gに絹ごし豆腐80gを合わせてよく混ぜます。油を引いたフライパンに生地を落とし、両面をこんがり焼きます。

みんなの介護より引用

<https://www.minnanokaigo.com/>



代用餅はお雑煮の他、きな粉やあんこと一緒に食べてもおいしいです。インターネットの通信販売でも、高齢者向け、介護向けのお餅が販売されています。食べる時の注意点を守り、お餅による誤嚥・窒息事故を予防しましょう。

摂食・嚥下障害看護認定看護師 窪田由美子



# レシピ紹介 ～冬の行事食より～



## メニュー

- ・赤飯
- ・サケのみりん漬け
- ・長芋のおぼろ蒸し
- ・金平ハス
- ・ほうれん草と春菊のごま和え
- ・みかん

エネルギー	695kcal
たんぱく質	29.4g
脂質	17.4g
炭水化物	103.2g
食塩相当量	3.2g

12月にお出ししたお誕生日メニューより、「長芋のおぼろ蒸し」のレシピをご紹介します！  
ご家庭でも作りやすいようにアレンジしました。

## 長芋のおぼろ蒸し（1人分：エネルギー60kcal 食塩相当量1.4g）

### 材料（2人分）

- |         |        |   |
|---------|--------|---|
| ・長芋とろろ  | 40g    | A |
| ・卵      | 1個     |   |
| ・水      | 120ml  |   |
| ・白だし    | 大さじ1.5 | B |
| ・だし汁    | 80ml   |   |
| ・みりん    | 小さじ1/2 |   |
| ・薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |   |
| ・片栗粉    | 適量     |   |
| ・おろし生姜  | 少々     |   |
| ・糸みつば   | 適量     |   |

### 作り方

- ① 卵は割りほぐし、Aを混ぜ合わせて器に流し入れる。
  - ② 鍋（フライパン）に器を並べ、器の3分の2位になるまで水を入れる。
  - ③ 鍋（フライパン）に蓋をして、火をつけ水が沸騰してから10～15分程蒸す。
  - ④ 鍋にBを入れ煮立たせる。味が馴染んだら、片栗粉を溶いた水を入れ、好みの硬さに調整して餡を作る。
  - ⑤ ③に餡をかけて、おろし生姜、糸みつばを添える。
- ※餡は少量だと作りにくいので、多めの分量になっています。  
お好みでかける量を調整してください。

- ・蒸し器がなくても鍋や深めのフライパンで作れます。
- ・適当な器がなければ、マグカップを使用しても！
- ・長芋とろろは市販の冷凍のものを使用すると便利です（1袋40g入など少量のものもあります）。
- ・胃にやさしく、食欲がない時にもおすすめです。
- ・生姜を添えると風味良く、体も温まります。

栄養科 太田友紀



## 医療福祉連携室だより



### 墨田区在宅リハビリサポート事業 「令和6年度 区民公開講座」開催報告

令和6年11月25日（月）に、墨田区が主催、墨田区医師会・当院が受託して、「区民公開講座」を実施いたしました。

今回の区民公開講座のテーマは「100年ライフをいきいきと暮らす心構え講座～これからの自分の健康について、一緒に考えませんか？～」です。

区民公開講座の第一部は「目指せ100年ライフ」と題しまして、当院堀田院長補佐から講義を賜り、第二部ではこれからの時代をどう生きぬくべきか、またどう考えていくべきかについてグループワークで検討をしました。

#### 墨田区民が参加しやすくするために

今年度の講座は午前と午後の2回開催をいたしました。過去、参加者が会場の近隣の方に偏ってしまうことを考慮し、午前の部は「みどりコミュニティセンター」、午後の部は「曳舟文化センター」と南北にそれぞれ1か所ずつ設けました。

例年参加が少なかった南側のエリアからもたくさんの方にお越しいただきました。

#### 講演会の内容について

第一部の堀田医師からは、「健やかな毎日を過ごす秘訣は、これから自分に起こるかもしれないことを知り、自ら行動すること」についてお話しいただきました。

また、コロナ禍や災害避難においても病気との向

き合い方や、自分の体調を把握し、心と体を動かすよう心がけることについて解りやすく説明され、熱心にメモを取られる参加者が多くいらしたのも印象的でした。

第二部の齋藤作業療法士からは、「自ら幸福度を高める行動や心構えとポイント」についてお話しいただきました。また、講演の中で参加者同士グループワークを行い、暮らしぶり、大切な活動を見直す機会となり、互いに承認する活気のある話し合いとなりました。

#### 参加者より

参加者のアンケートでは、「講演での学びは、住民の高齢化によるフレイルなどの問題は解決策を探っている中でヒントとなるかもしれない」、「自分らしく生きて大丈夫と自信ができました」「環境や立場の違う方との話し合いは有意義だった」「自分を振り返ってみることができた、参加してよかった」などポジティブな感想をいただきました。

令和7年度も墨田区民向けに講演会を開催することを計画しております。今年度は参加できなかった方も、是非、来年度の講演会にご参加ください。

墨田区民が、高齢になっても障害をおっても、健康的でいきいきとした地域生活を送れるように、今後も墨田区・墨田区医師会と協力して事業を実施していきます。

地域リハビリテーション推進科 看護師 渡邊 則子



みどりコミュニティセンターでの講演の様子



曳舟文化センターでのグループワークの様子



## 患者サポートセンターのご紹介

病気によって生じる様々な困りごとについて、  
ソーシャルワーカー、看護師がご相談を承っています。

患者サポートセンター 主査 (MSW) 西原大助



### 医療福祉相談

- 介護保険サービスについて知りたい
- 入院費などの経済的な心配があり困っている
- 一人暮らしで退院後の生活に不安がある
- 仕事や学校への復帰に不安がある
- 誰に相談すればよいのか分からない…など



### 就労に関する専門相談

- 休職中に活用できる社会保障制度について知りたい
- 元の職場に戻る場合、同じように働けるか心配
- 上司や同僚の理解が得られるか不安がある
- 復職できなかった場合のことを考えると不安…など



### 高次脳機能障害者支援に関する専門相談

- 高次脳機能障害の診断の受け方について知りたい
- 精神障害者保健福祉手帳の診断書を作成してほしい
- 利用可能な福祉サービスや制度を知りたい
- 高次脳機能障害の対処方法について相談したい…など



### 患者サポートセンター相談窓口



1F 窓口



2F 窓口

#### 受付時間

月～金 9:00～17:00

☎ 03-3616-8600

# 表紙解説



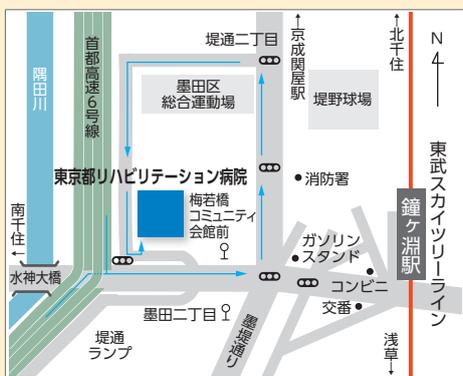
## 表紙画ご提供 渡邊 康次様 「アオハシヒムネオオハシ」

27年前に脳内出血を患われ、右半身麻痺に。  
13年ほど前から自立のために絵を描き始め、5年前から点描画を描かれています。

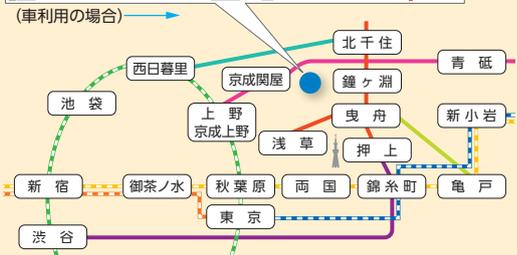
### 渡邊様コメント

この点描画は、子供の鳥が親鳥に何かをおねだりしている姿が暖かい感じを大切に、背景にパステルカラーの明るいページで際立つ様にして描きました。更に、全体画面の周りに、寒色系のブルーで本体の鳥を浮かび上げる様に描いて、鳥本体は、各色のボールペンで点描画で描いて有ります。

## 交通案内



- JR山手線
- JR総武線快速
- JR中央線・総武線各駅停車
- JR中央線快速
- 東京メトロ千代田線
- 東京メトロ半蔵門線
- 東武スカイツリーライン
- 東武亀戸線
- 京成本線



南千住	都営バス 10分	梅田二丁目 バス停	徒歩 2分
錦糸町	都営バス 25分	墨田二丁目 バス停	徒歩 4分
浅草	東武スカイツリーライン 10分	鐘ヶ淵	徒歩 7分
亀戸	東武亀戸線 20分	鐘ヶ淵	徒歩 7分
北千住	東武スカイツリーライン 5分	鐘ヶ淵	徒歩 7分
京成上野	京成本線 12分	京成関屋	徒歩 15分

※東京都リハビリテーション病院は、東京都が設置し、公益社団法人 東京都医師会が指定管理者として運営を行っている病院です。

東京都リハビリテーション病院



2025年1月1日(水)発行

東京都リハビリテーション病院 広報委員会

〒131-0034 東京都墨田区堤通2-14-1  
TEL: 03-3616-8600 FAX: 03-3616-8705  
<https://www.tokyo-reha.jp/>



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。2024年はオリンピックイヤーとなりスポーツの大熱気に包まれた1年でした。2025年はいよいよ大阪万博が開催されます。世界中からたくさんの人やモノ、知恵や技術が集まるイベントのためモノ好きな私としては行きたい気持ちが日に日に募るばかりです。