

表紙作品ご提供 原 久美子様

チョットReha 第43回
今さら聞けないリハビリテーション
～作業療法って何?～

看護部の取組み
～あれ&これ～ご紹介 Vol.27
さあ、看護の未来を、見つけにいこう

とりはごはん Vol.2
時間栄養学
～朝ごはんを食べよう!～

医療福祉連携室だより
令和6年度も
「区東部地域リハセミナー」を
実施いたします

都リハ トピック
当院の運転再開支援と
ドライビングシミュレーター

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 ～作業療法

作業療法における作業とは

「対象となる人々にとって、目的や価値をもつ生活行為」と日本作業療法士協会で定義されています。当院における作業療法は、この作業を上手く活用し、患者さんの支援を行っています。

当院での作業療法の場面では以下のようなことがあります。

- ・立っているのも不安定で疲れやすい高齢女性患者さんが、大好きな料理の練習では頑張れる。
- ・生活意欲が低く、ベッドに寝たきり傾向の方が、植物の世話に誘うと表情が少し動き、起き上がろうとする（元々植物の世話をする習慣があった）。

読者の皆さんにも、自分が好きなことをしている時は疲れを忘れ、気がついたら時間があつという間に過ぎていたという経験はないでしょうか。

患者さんにとって目的や価値をもつ生活行為を上手く活用することで、心が動き、行動する。作業をすることで元気になる、幸せを感じる。そう上手くはいかないことも多々ありますが、当院の作業療法は、「患者さんにとって大切な作業とは何か」、ということを常に模索しながらリハビリテーションの一端を担っています。

作業療法でとても印象的だった事例を紹介します。



朝食のトースト作り練習



鉢植えの水やり

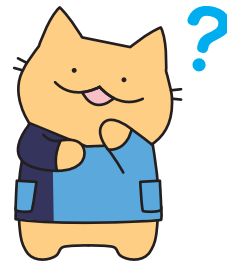
Tさん（65歳）

ジャズギタリストであり、クラブハウス等で毎週のように演奏し、バンド仲間や数多くのお客さんとも交流して人生を楽しんでいたTさん。脳梗塞を発症し、リハビリテーション目的で当院に入院してきました。歩けるようにはなりましたが左手の麻痺があり、ギターをうまく押さえることができませんでした。Tさんには、入院時からギターを演奏できるようになってステージに立つ、という明確な目標がありました。理学療法、作業療法、言語療法のリハビリテーションを行う他、仲間からプレゼントされたサイレントギター（音が小さく、施設内でも使えるギターで、アンプにつなげば大きな音も出せる）を毎日、長い時は3～4時間弾いていました。病棟のスタッフは快く食堂で練習をさせてくれました。手の麻痺自体は6段階中の5レベルで麻痺は軽い方でしたが、複雑な手のフォームを何種類も切り替えるギターの左手操作は今後も難しいだろうと私は思っていました。

自分の好きを自信に

それでもTさんはコツコツと練習を繰り返して、上達していきました。決して上手とはいえない状態でしたが、演奏発表の場があると更なるモチベーションにもなるし、成し遂げれば本人の自信にも繋がるのではないかと考えました。私もギターを演奏できたので、「一緒にやりましょうよ。数名でも良いから他の患者さんにも見てもらいながら演奏会をしませんか？」と提案したら、「やってみますか」という答えが返ってきました。演奏会当日、見に来てくれるのは数名かと思っていましたが、作業療法室は部屋一杯の患者さんとスタッフで埋め尽くされました。演奏曲は「カントリー・ロード」、「デイ・ドリーム・ビリーバー」、「レット・イット・ビー」。お客さんを前にするとスイッチが入るのでしょうか、練習の時とは全く違うTさんの姿がそこにありました。予想もして

リハビリテーション って何？～



いなかったアンコールも入り、急遽、「ヘイ・ジュード」を演奏したのを覚えています。見に来てくれた患者さんにも変化がありました。いつも遠い目をして、リクライニング式の車椅子に乗り、手足がほとんど動かなかった方が、曲に合わせて足でリズムをとっているではありませんか。Tさんと入院患者さん、スタッフを巻き込んだ演奏会は大成功に終わりました。

Tさんの退院後

すぐにライブを行うという知らせを聞き、まだ早いのではないかと思いつつもお誘いに乗って見に行きました。六本木にある小洒落たジャズクラブでTさんがステージに立って演奏していました。バンド仲間とお客さんもTさんが戻ってくるのを心待ちにしており、とても温かく迎え入れていることが感じ取れました。

Tさんの努力と、待っていてくれた仲間とお客さん、入院患者さんの応援、当院のスタッフの支援があり、作業療法はほんの一助ではありましたが、リハビリテ

ーションに貢献できたのではないかと思います。これからも、当院の作業療法士は患者さん個別の作業を大切にしながら支援を行っていきたいと思います。

リハビリテーションセンター主査 作業療法士 原 譲之



六本木 All of Me Clubで演奏するTさん（写真中央）
いつの日か東京都リハビリテーション病院のイベントに来てくれるかも？

本文は作業療法の一環として、当院入院中のKさんに校閲をして頂きました。

作業療法って何？



作業療法では、患者さんにとって、目的や価値をもつ生活行為を活用して患者さんの支援を行っているニヤ

例えば、朝食のトースト作り練習、鉢植の水やり、など

あはは 疲れや時間を忘れていた経験はないかニヤ？

皆にも好きな事をしているときは

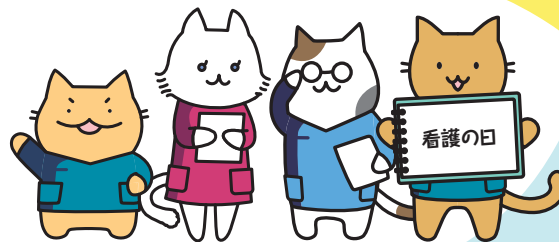
その人らしい生活を
取り戻すことで、
健康や幸福に
つながるニヤ！

リハにゃん



看護部の取組み ～あれ&これ～ご紹介

Vol.27



さあ、看護の未来を、見つけにいこう

皆さんは「看護の日」をご存知ですか？5月12日フローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで制定され、その日を含む1週間が「看護週間」です。この期間中全国で様々なイベントが開催されており、当院でも平成29年から「看護の日」のイベントを実施しています。しかし、新型コロナ流行により令和2年からの3年間はイベントはできず、やっと昨年イベントを再開しました。今年は5月14日、看護部が中心となり、院長はじめ院内の各部署のスタッフ、地域のうめわか高齢者支援総合センターからも参加協力していただきました。イベントは計測や体力測定、相談（栄養・健康・介護保険・お薬・リハビリ・認知症）、体験（ストレッチ・口腔ケア・体操・アロマなど）ができるブースを設置しました。また、スタンプラリー

※ JRAT：日本災害リハビリテーション支援協会

を設けて、景品も用意し大好評でした。コグニサイズのブースは音楽が流れ、参加された方々から「お祭りのようで楽しい」という声も聞かれました。

イベントの最後にJRAT*として能登半島沖地震後の避難所で支援活動をしてこられた齋藤科長に「家庭でできる減災対策」をテーマに、平常時からの体力維持や地域とのつながりなども含めた備えの大切さについて講演していただきました。

入院患者さんを中心に40人程度の参加がありました。「病院のイベントで緊張したが、楽しかった」「また参加したい」といった声を頂きました。

来年は感染対策を講じながら地域の方にも参加してもらえるよう更なる取り組みをしていきたいと思えます。

看護部 外来師長 金指るみ子



アロママッサージ



コグニサイズ



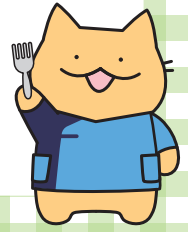
院長 健康相談



齋藤科長 家庭でできる減災対策講演



時間栄養学 ～朝ごはんを食べよう!～



時間栄養学とは、体内時計の働きに基づいて「いつ食べるのか」「どのように食べるのか」という視点を考慮した栄養学のことです。同じ食事食べていても、食べる時間や食べ方によって、健康に大きな影響があるといわれています。

肝臓や腎臓、筋肉などの末梢臓器の体内時計は、朝食によって24時間周期にリセットされることがわかっています。そのため、朝食の欠食は体内

時計を乱し、睡眠障害や代謝障害をきたす可能性があります。また、1日の総たんぱく質摂取量が同じ場合、朝食に多く摂取した方が筋合成の観点で有効であると考えられています。

朝ごはんをしっかり食べて体のリズムを整え、体調管理をしていきましょう！

栄養科主任 太田友紀

当院の朝食メニューの一例（一般食）



メニュー

バターロール
オムレツ
インゲンサラダ
フルーツ
牛乳

エネルギー	592kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	26.8g
炭水化物	67.7g
食塩相当量	2.1g



医療福祉連携室だより



令和6年度も「区東部地域リハセミナー」を実施いたします

地域包括ケアシステムの充実・発展させるためには、地域リハビリテーションに関する幅広い知識を有し、地域のリーダーとなる人材が求められます。そこで2015年度より「地域リハビリテーションセミナー」を開催してまいりました。この研修会は7回参加すると、“地域リハビリテーションアドバイザー認定者”として、区東部地域リハ支援センターのホームページに名前を公表し、区の介護予防事業に推薦をさせていただきます。

この地域リハセミナーは、2023年度末まで93回開催し、セミナーの延べ参加者の合計数は2851名と沢山の方々にご参加いただき、好評を得ております。

そしてついに、令和6年度第7回に通算100回を行うこととなりました。

記念すべき第100回の講演には、当院の前副院長で

あります柳原幸治先生にご登壇いただきます。柳原先生は東京都リハビリテーション病院に2002年に入職され、脳血管疾患や神経疾患、高次脳機能障害等のリハビリテーション医療の先端をひたむきに走ってきました。回復期リハビリテーションだけでなく、生活期に対しても熱心に取り組み、長期的に患者さんの生活を診る視点を持っておられます。

第7回地域リハセミナーでは、「リハビリテーション医療の歩みと展望…日々は雑感…」として、これからのリハビリテーション医療の紐を解いていただき、なおかつ「地域リハビリテーション」を実践するために何が必要かをお話しいただく予定です。

他職種にもリハビリテーションを理解していただくいい機会になると考えます。是非とも多くの方々にご参加いただけますと幸いです。

地域リハビリテーション推進科 科長 齋藤正洋

令和6年度	開催日及び会場	テーマおよび講師
第1回 (通算94回)	令和6年4月12日(金) 会場：すみだ産業会館	テーマ：「知っておきたい住宅改修の基礎知識」 講師：菅泉 優子氏（セントケアリまいん葛飾）
第2回 (通算95回)	令和6年5月22日(水) 会場：すみだ産業会館	テーマ：「精神疾患に対する認知行動療法」 講師：柳田 綾香氏（国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター 科研費研究補助員）
第3回 (通算96回)	令和6年6月5日(水) 会場：船堀コミュニティ会館	テーマ：「リハビリテーション職が知っておきたい障害者福祉制度」 講師：西原 大助氏（東京都リハビリテーション病院 医療相談科）
第4回 (通算97回)	令和6年6月19日(水) 会場：江東区産業会館	テーマ：「地域包括支援センターの役割と活用の仕方」 講師：井上 文雄氏（こうめ高齢者支援総合センター） 小宮 圭貴氏（塩浜長寿サポートセンター 管理者） 桑原 誠一氏（NPO法人 江戸川区ケアマネジャー協会代表）
第5回 (通算98回)	令和6年7月5日(金) 会場：すみだ産業会館	テーマ：「移動支援を考える」 講師：竹嶋 理恵氏（帝京科学大学作業療法学科 准教授）他
第6回 (通算99回)	令和6年7月19日(金) 会場：すみだ産業会館	テーマ：「ケアマネジメントの基礎とネットワーキング」 講師：木村 靖氏（墨田区地域包括支援センター機能強化担当）
第7回 (通算100回)	令和6年9月7日(土) 会場：すみだ産業会館	テーマ：「リハビリテーション医療の歩みと展望…日々は雑感…」 講師：柳原 幸治氏（前東京都リハビリテーション病院副院長）



REHA TOPIC

都リハ トピック

当院の運転再開支援とドライビングシミュレーター

当院の脳損傷者に対する運転再開支援は、2007年より開始しています。その当時は、脳卒中や脳外傷者が自動車運転を再開するということに対して、否定的な雰囲気が高く、またどのような手順で運転再開を進めればよいのか、どの程度の障害ならば安全に運転再開可能かなどが全く分かりませんでした。そこで、当院のリハビリテーションスタッフ達と2008年に障害者自動車運転研究会を立ち上げ、臨床・研究・啓発活動を進めてきました。この研究会はその後全国的な発展を遂げ、2022年に日本安全運転医療学会に発展しました。

この活動の中で、実際の運転能力の評価および運転能力向上のために、ドライビングシミュレーターが必要と考え、本田技研工業に協力をお願い

をし、ドライビングシミュレーターをお借りすることが出来ました。その後も本田技研工業と協力し、小型のドライビングシミュレーターであるセーフティナビ（図1）を導入し、ソフトウェア開発も行ってきました。他にも現在当院で使用している大型のドライビングシミュレーターの三菱プレジジョン（図2）を用いて昨年度までマツダ株式会社と共同研究として、運転中の視線計測を行ってきました。現在、脳損傷者の運転再開支援は、リハビリテーション医療の一分野として確立し、全国的な広がりを見せております。当院でも年間約80人の脳損傷者の方々の運転再開支援を行っております。今後も脳損傷者の方々が安全に交通社会へ復帰するための支援を継続してまいります。

研究支援室長 武原 格



図1 セーフティナビ



図2 三菱プレジジョン

表紙解説



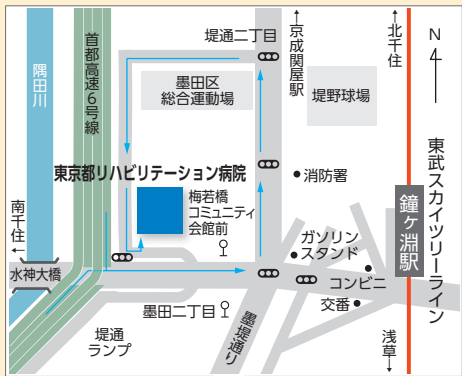
表紙作品ご提供 原 久美子様

1年半ほど前に脳梗塞を患われましたが、精力的に
 トールペイント※1、デコパージュ※2などの作品を
 作成されております。

原様コメント
 病気になり泣いてばかりでしたが、周りの人に勇気づけられ、
 この作品を作りました。
 前を向いて歩いて行こう、病気に負けない。

- ※1 トールペイント：陶器、木、ブリキ、布、ガラス等の素材を問わずに絵具を塗る手芸
- ※2 デコパージュ：デザインされた紙を切り、家具や小物に貼り付け、ニスでコーティングする手芸

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	徒歩	2分
錦糸町	都営バス	25分	墨田二丁目	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
京成上野駅	京成本線	12分	京成関屋駅	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



2024年7月1日(月)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。



暑さが厳しくなる頃になりました。気温の変化に体が慣れず食欲が減退される方もいらっしゃるのではないですか。今回掲載された「時間栄養学～朝ごはんを食べよう!～」を参考にして、私も食事の面からも体調管理をしっかり行っていきたいと思います。