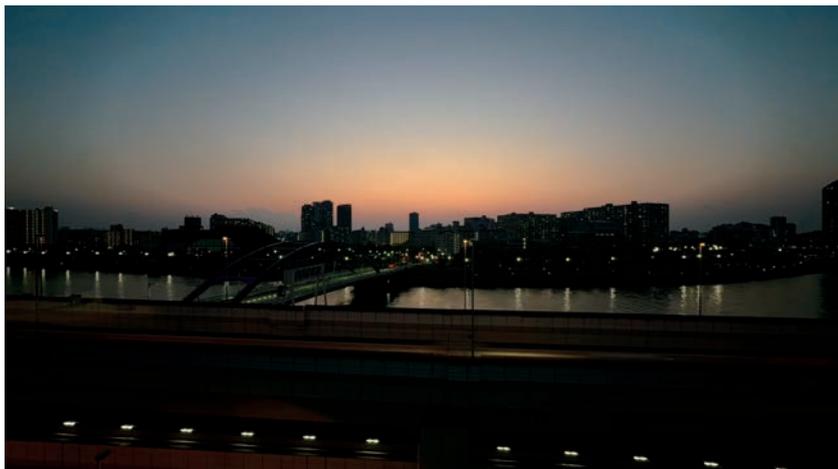


# ほっとリハ



**チョットReha 第48回**  
今さら聞けないリハビリテーション  
リハビリテーション病院を  
退院してからの生活  
～健康と活動力をより良く保つために～

**看護部の取組み**  
～あれ&これ～ご紹介 Vol.32  
インターンシップ開催しました！！



**医療福祉連携室だより**  
令和7年度 高次脳機能障害者支援  
「専門的リハ充実」事業 活動報告



**都リハトピック**  
ほっとリハ創刊50号



表紙作品ご提供 後藤 聡様

## 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

リハビリテーション病院  
～健康と活動力をより

脳卒中や骨折などの病気になり、「手を使えるようになりたい」「歩いて家に帰りたい」と日々リハビリテーション訓練に励んで、いよいよ退院間近。入院中は医者や看護師がそばにいましたが、退院後はご自身で健康管理をしていくこととなります。毎日のリハビリテーション訓練がなくなるのを不安に感じることもあるでしょう。退院後、心と体をなるべく良い状態で過ごしていくには、どうしたらよいでしょうか。

## 1. 薬の服用と定期的な通院

退院時には、だいたい2週間分の薬と今後通う病院宛の紹介状を渡されます。退院から次の受診まで長く間があると、そのときの体の状態が病気の後遺症によるのか、退院後に起きた問題なのか、わからなくなってしまうので、早めに受診しましょう。薬の効果や飲み方の工夫は、入院中から看護師や薬剤師がお伝えしています。薬を1回分ずつ小袋に分けてもらう場合（一包化）は、かかりつけ医と薬局に伝えてください。



一包化された薬

## 2. 血圧や体重の測定

血圧管理は、脳卒中や心臓・腎臓の病気予防に重要です。退院後には食事や活動が変わり、同じ薬を続けていても血圧が上がったり下がったりすることがよくあります。

体重は退院後1か月で1-2kgは増えがちです。それ以上増えると、高血圧症や糖尿病の悪化、腰や足の痛み、装具の不具合などが起きます。体が重くなりうまく歩けなくなることもあります。

血圧は一定の時間帯に1日1回か2回、体重はできれば毎日、難しいければ曜日を決めて週に2-3回、測って記録をつけましょう。かかりつけ医へ見せると、薬の調整や生活指導に役立ちます。



血圧・体重記録表と血圧計

# リハビリテーション

を退院してからの生活  
良く保つために～



## 3. ストレッチや運動

体の手入れとして、ご自身での毎日のストレッチや運動はとても大切です。おひとりずつにあった方法があるので、担当療法士の指導を受けて入院中から毎日やってみましょう。正しくできるか、効果はどうか、入院している間によく確認してください。起床時や食事後など、生活の中でやるタイミングを決めるのが続けるコツです。日々の活動を通して、体力や歩行能力が上がる方もたくさんいます。



麻痺した腕のストレッチ

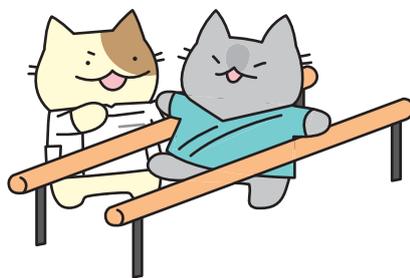
退院後のリハビリテーションの機会として、介護保険での通所サービスや訪問リハビリテーションがあります。定期的に体を動かし、ひとからチェックや助言を受けるのは、自己管理を継続する支えにもなります。

## 4. ひととの関わり、楽しいな活動

ひととの関わりや楽しいな活動があると、気持ちや生活に張りが出ます。頭の働きや心の動きを活性化し、生活リズムや清潔な身だしなみを保つことにもつながります。知り合いに連絡するもよし、ヘルパーさんと買い物に行きながら話すもよし。趣味、音楽、運動、園芸、外出、何に興味がわか探すこともまた楽しみになるかもしれません。

退院後の生活について気になることは、入院中から担当スタッフに声をおかけください。それぞれのお体や生活にあった良い方法を、一緒に考えましょう。

リハビリテーション科医長 小林由紀子



# 看護部の取組み

Vol.32

## ～あれ&これ～ご紹介



### インターンシップ開催しました!!

看護部では8月4日(月)～8月8日(金)、8月25日(月)～8月27日(火)に新型コロナウイルス感染症発生以来5年ぶりのインターンシップを開催しました。インターンシップとは「社会に出る前の職場体験」です。実習校に案内を送付したり、ホームページに掲載し、初めてQRコードで申し込みを行いました。インターンシップ参加者は21人(大学3年生7人、大学2年生12人、専門学校生2人)で連日2日間コースを選択した学生が4割もありました。参加者には歓迎の気持ちを込めたウエルカムボードを作成し出迎えました。スタッフからは「生活に深く関わる看護ができます。急性期とは違った楽しさがありますよ!」「新卒～子育て中、母世代まで幅広いスタッフ層が協力してリハ看護を実践しています」「優しさと好奇心を忘れずに!!都リハで沢山の“看護の力”を感じて下さい!」などたくさんのアピールメッセージが届けられました。インターンシップに参加した学生の8割が参加理由として「職場の雰囲気が知りたかった」と答えており、参加後のアンケートからは「この病院で働く全ての方達が一生懸命に楽しそうに仕事をされていた」「多職種連携が充実していて、とても雰囲気の良い職場だと感じた」と嬉しい感想が聞かれました。また、実習経験が少ない大学2年生からは「リハビリテーション看護、リハビリテーション病院に興味があった」という参加理由も多く、

「患者さんの回復していく姿を目で見て実感することができ良いなと感じた」「多職種連携が活発で職員同士や患者さんとのコミュニケーションも良く“信頼関係”“チーム医療”が大切であると感じた」などリハビリ看護の醍醐味を感じてくれた学生が多数いました。今回のインターンシップを通して当院に魅力を感じ、就職したいと思う学生が増えることを願っています。

看護部 教育師長 蟻田富士子





## 医療福祉連携室だより



### 📧 令和7年度 高次脳機能障害者支援「専門的リハ充実」事業 活動報告

令和7年7月18日(金)に、第1回高次脳機能障害者支援「専門的リハ充実事業」支援者向け研修会を江東区総合区民センターにて開催しました。

今回のテーマは「高次脳機能障害に関する基礎知識」として、国立障害者リハビリテーションセンター 顧問の深津玲子氏にご講演いただきました。

深津先生からは、高次脳機能障害の診断基準、高次脳機能障害者の支援の経緯と歴史とその広がり、認知症や発達障害との症状の対比、現状の障害福祉サービスと今後の支援に向けて等、幅広くご講演いただき、知見に富んだ内容となっており、参加者の皆さまにもご満足いただきました。

令和7年度末には第2回の高次脳機能障害者支援「専門的リハ充実事業」支援者向け研修会の開催も予定しています。地域の支援者の皆さんに高次脳機能障害への関心を深めていただけるような研修内容を企画していますので、今回ご参加いただけなかった方も、次回の講演会にご参加いただけますと幸いです。

また8月12日(火)には、就労移行支援事業所向け研修会として、「サマリーから高次脳機能の評価を読み取り、支援に活かす！」を開催しました。

この研修会は令和5年度に、就労移行支援事業所に訪問調査を行い、「サマリー内の評価バッテリーの報告書が理解できない」との回答を多く

いただきました。そこで令和6年度から、就労移行支援事業所向けに研修会を開催しています。

参加者からは、「強みや弱みを把握しやすくなり、どう支援をしていくのかのヒントになると思いました。」「課題であっても、どのような配慮・工夫をすればよいかなど支援方法を考えることに活かせると感じた。」と高評価を頂きました。

この研修会も今年度中に2回実施予定で、失語症の評価なども取り入れていく予定です。

今後も研修活動以外では、墨田・江東・江戸川区での高次脳機能障害者を支援する方々とのネットワークを広げるための会議を定期的に行っています。

高次脳機能障害者が地域で生き生きと暮らすことができるよう、今後もリハビリテーション支援を積極的に取り組んでいきます。

当院では相談窓口の開設も行っています。高次脳機能障害者への支援でご相談のある支援者は、

メールアドレス：[koujinoujimu@tokyo-reha.jp](mailto:koujinoujimu@tokyo-reha.jp)

電話：03-3616-5963

まで、ご連絡を下さい。お待ちしております。

患者サポートセンター 医療相談員  
河村 寛詞



第1回高次脳機能障害者支援「専門的リハ充実事業」支援者向け研修会

## ほっとりハの由来

仕事が一段落して「ほっと」した時など手にとって読んで頂きたい、当院におけるリハビリテーション情報をお伝えする「ホットなリハ」。東京都リハビリテーション病院の愛称「都リハ」を掛け合わせネーミングとしています。

# ほっとりハ

平成23年5月より発行を開始した当院の広報誌  
これまでの歩みを、歴代の表紙

医療連携室だより  
定期掲載スタート！  
※旧広報誌より継続掲載

チョット Reha  
定期掲載  
スタート！

新井院長就任  
あいさつ



設立30周年を記念してリハにゃんが紹介する『いいとこメガネ』の総集編が掲載されているニャー



ほっとりハデザインを一新患者様の作品で表紙を飾るようになりました★

## 歴代の広報担当者よりメッセージをいただきました！

初めて当院の広報誌を作成した19年前、企画、編集、印刷すべて1人で手掛けた“手作り広報誌”でした。当時と比較できない程に洗練されました。

医事課 伊藤 浩之

50号おめでとうございます。担当時の院長探訪や4コマ漫画制作の日々が懐かしいです。今後も多くの方に当院の魅力が届くことを願っています。

総務課 林 龍太郎

編集作業は毎回大変でしたが、やりがいのある大変さでした。担当していた時、表紙のリニューアルを行ったことが特に印象に残っています。

総務課 桐越 由美子

# 創刊50号

過去の広報誌はこちらから  
ご覧いただけます 



広報誌を見直したことにより  
カラーページが増え一段と  
広報誌っぽくなりました



ご近所探訪  
スタート!



とりはごはん  
掲載スタート!



看護部のあれこれ  
定期掲載スタート!



歴史ある都リハ広報誌において、短い期間ではありましたが、作成担当を経験できたことは大変光栄であります。

総務課 関口 巧大



日頃より広報誌をご愛読いただき、誠にありがとうございます。今後の誌面の充実を図るため、読者アンケートを実施しております。ご意見・ご感想をお寄せいただけますと幸いです。皆さまの率直なお声を、今後の編集に反映させてまいります。ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

読み取り



# 表紙解説



これは  
脳出血で片麻痺になった僕が



病院の窓から見た景色  
リハビリの日々の中で  
抱いた想い



## 表紙作品ご提供

後藤 聡様

## 「re\_habilis」



本作品は、患者様が病棟からリハビリの一環として撮影されたもので、復職に向けた第一歩としての記録です。

### 後藤様コメント

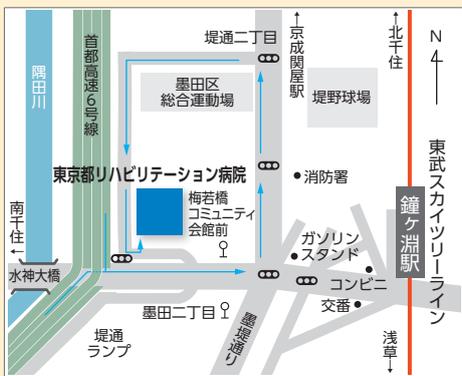
病室からの風景を何気なく撮影した映像に入院中に思った事や感じた事を綴った感謝と決意のビデオレターです。

ここでの出会いや経験が退院後のリハビリの支えになっています。

※本作品はリハビリの一環として制作されたものです。

院内での撮影・録音は、プライバシー保護のため原則禁止とさせていただいております。

## 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 墨田区総合運動場	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	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10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

おかげさまで本誌は50号を迎えることができました。節目となる今回は、これまで誌面づくりに関わってきた歴代担当者からのメッセージを紹介しておりますのでお楽しみください。また、今後の誌面づくりの参考とするため、読者アンケートを実施しております。是非ご協力いただけますと幸いです！