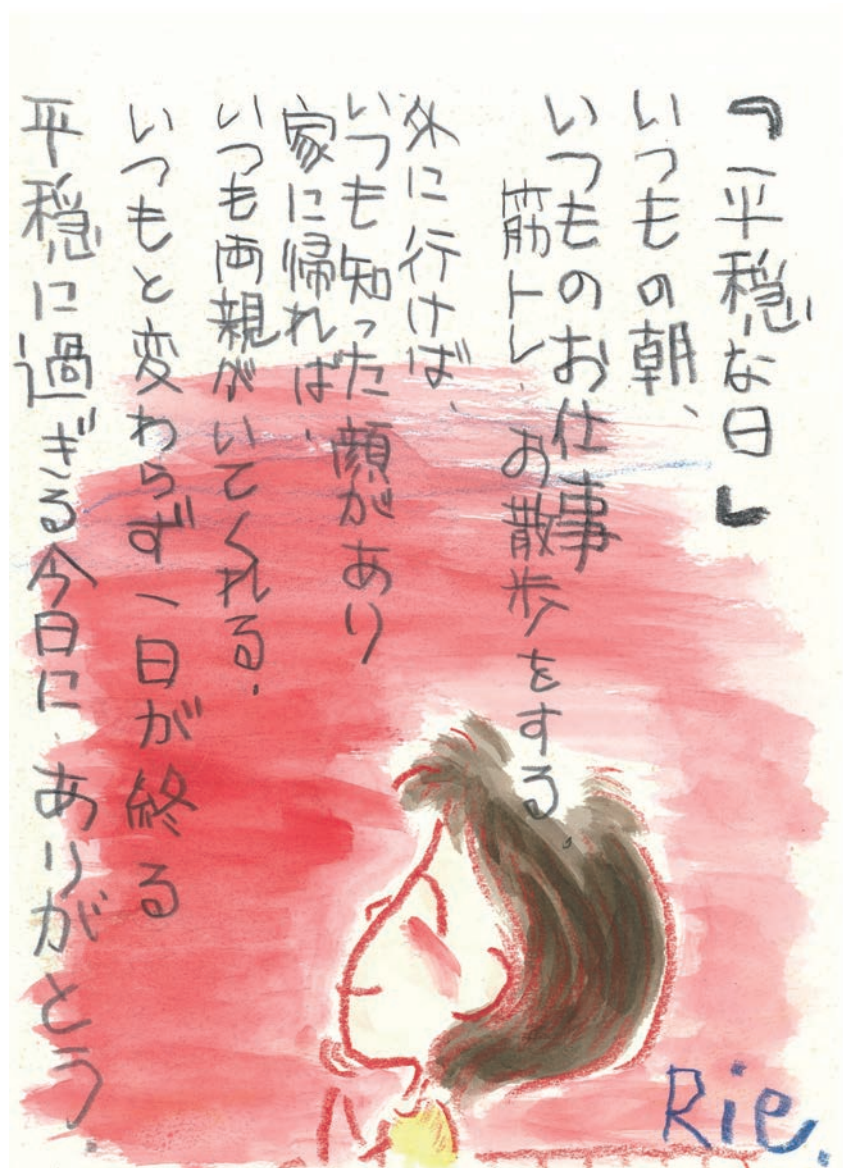


ほっとリハ



表紙作品ご提供 関根 里絵様

チョットReha 第50回
今さら聞けないリハビリテーション
骨粗鬆症と運動療法

看護部の取組み
～あれ&これ～ご紹介 Vol.34
訪問看護ステーション「みけ」に
行ってきました!!

リハセンター自主トレ紹介 Vol.2
上肢の自主トレーニング紹介

医療福祉連携室だより
「令和7年度 墨田区民公開講座」
開催報告

都リハトピック
いよいよ“コラボ研修”開講!
「都リハ アカデミア」

アンケートに
ご協力ください



読者アンケート

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

骨粗鬆症と

骨粗鬆症とは？

骨の脆弱性により、骨折リスクが増大した状態であり、WHO（世界保健機関）によると「低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が増大し、骨折の危険性が増大する疾患」と定義されています。骨粗鬆症は、原発性骨粗鬆症と続発性骨粗鬆症に分類されますが、骨脆弱性を起こす他の疾患がなく、主に加齢によって発生する原発性骨粗鬆症を紹介します。

原因

骨は骨芽細胞が分泌するI型コラーゲンを主体とした骨基質にヒドロキシアパタイト結晶（カルシウム（Ca）とリン（P）が主成分）が沈着することによって形成されます。

そして骨では破骨細胞による古い骨の吸収と骨芽細胞による新しい骨の形成（骨リモデリング）が行われることによって骨量が維持されています（図1）。

加齢、女性ホルモンの減少、運動不足、ビタミンD不足などによって、この骨リモデリングのバランスが崩れ、骨吸収が骨形成を上回ることによって骨量が減少し、骨強度が低下して骨折しやすくなります。

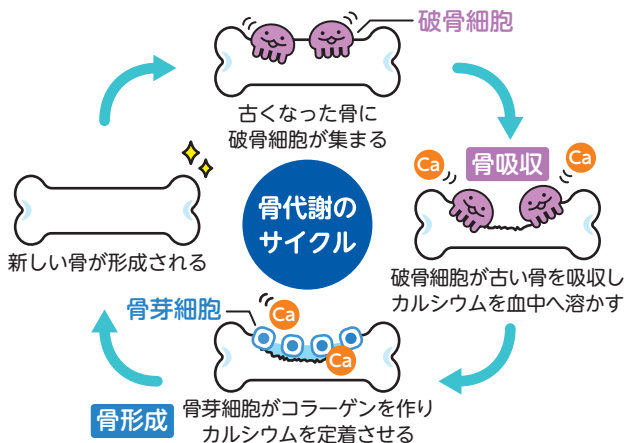


図1

臨床像

骨粗鬆症により骨強度が低下し、骨折リスクが増大しただけでは症状は生じません。骨粗鬆症において問題となるのは、立った姿勢からの転倒やそれ以下の外力（軽微な外力）で発生する脆弱性骨折です。骨粗鬆症による骨折は脊椎椎体、大腿骨近位部、橈骨遠位端、上腕骨近位部、肋骨、骨盤、下腿骨等の部位で発生しやすく、これらの骨折による身体支持機能の低下と運動機能障害により、ADLに障害をきたすことが問題となります。またこれらの骨折は死亡リスクを上昇させると報告されており、大腿骨近位部骨折者の10%が骨折後1年で死亡していたとの報告もあります。

予防と治療

骨粗鬆症の治療の目的は、骨折を予防して生活機能とQOLを維持することです。

骨粗鬆症の予防と治療方法の一つに運動療法があります。

骨には力学的負荷により骨強度が増加するメカニズムがあり、Wolffの法則として知られています。力学的負荷は骨組織内の骨細胞のネットワークにより

リハビリテーション

運動療法



感知され、骨芽細胞による骨形成を促進し、破骨細胞による骨吸収を制御するのです。

荷重や筋力訓練による力学的負荷によって骨密度が上昇するとともに、身体機能の改善による転倒予防効果が期待されます。運動の種類として、有酸素運動、筋力トレーニング、ウォーキング、荷重運動、太極拳、水中運動などが挙げられます。これらの運動によって腰椎および大腿骨近位部の骨密度が上昇すること、転倒リスクが減少し骨折予防効果があることが報告されています。太極拳では腰椎骨密度の上昇が認められています。

ウォーキングやジョギングによる有酸素運動では主に腰椎骨密度が上昇し、ジャンプを主体とした衝撃運動では大腿骨近位部の骨密度が上昇するとの報告があります。

現在日本整形外科学会では、加齢による運動器の障害により移動機能が低下した状態であるロコモティブシンドロームという

概念が提唱されており、健康寿命延伸のためにロコモ対策が重要とされています。ロコモの予防や改善につながる運動の一つとして、ロコトレ（図2）が当学会から推奨されています。ロコトレは下肢筋力の増強訓練とバランス訓練であるため、転倒予防効果があることが示されており、また骨密度増加効果を示した研究報告もあります。

最後に

脆弱性骨折は要支援・要介護認定要因の12%を占めるため、骨粗鬆症を予防するために、日々の生活のなかに運動を加えることをお勧めします。まずは自宅で可能なロコトレを始めてみてはいかがでしょうか。

整形外科 医長 落合 俊秀

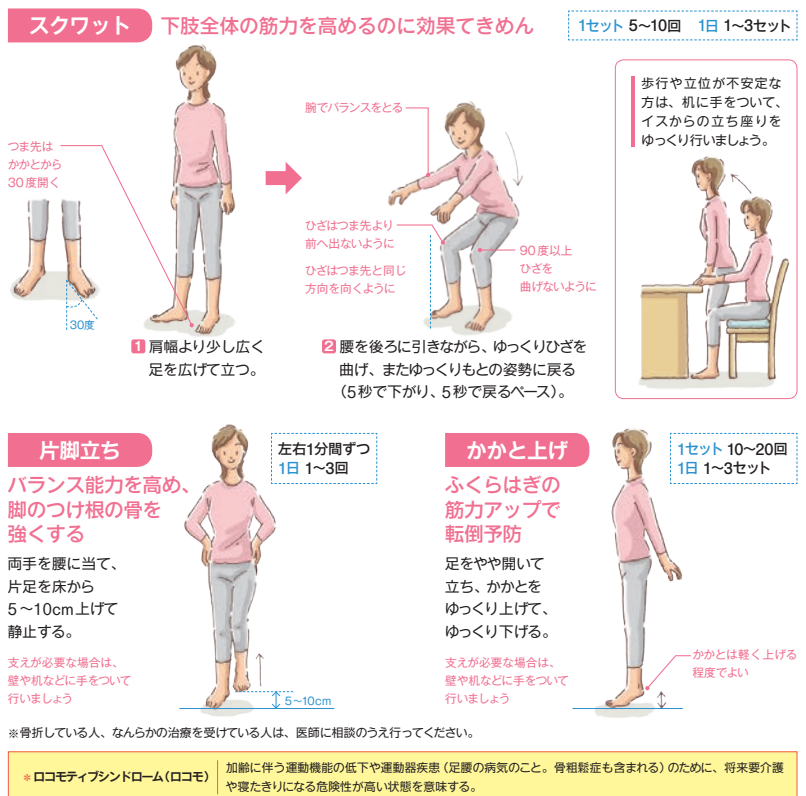
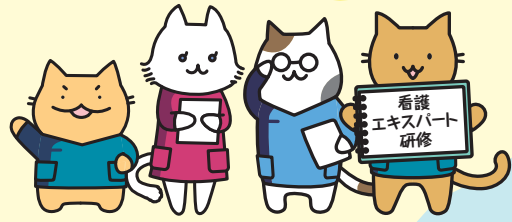


図2 公益財団法人骨粗鬆症財団より

看護部の取組み

～あれ&これ～ご紹介

Vol.34



訪問看護ステーション「みけ」に行ってきました!!

看護部教育プログラム「リハビリテーション看護エキスパート研修」の一環で、訪問看護ステーション「みけ」で同行訪問研修を行いました。研修生たちが見て・聞いて・感じたことを共有いたします。

訪問看護師は、医療処置や健康管理に加え、日常生活動作の維持・向上や服薬管理、家族への日常的なアドバイスなどを通して、療養者の生活を継続的に支援していました。その姿から、住み慣れた自宅で安心して暮らし続けられるよう支えることが看護の重要な役割であると再認識しました。また、医療職がいつもいるわけではない在宅生活

の中で、日ごろから、本人の意思を尊重し、残された力を引き出すことに注力し、さらに災害への備えや多職種との連携により、訪問時間外も安全に生活できる環境を整えていることに感銘しました。この学びをもとに、都リハの退院支援を盛り上げていきたいです。

6F病棟 菅沼寿美子

訪問看護では、健康状態の観察、内服管理状況の確認やカレンダーセット、排泄や入浴などの日常生活動作の介助、点滴などの医療処置、ストレッチや屋外歩行などのリハビリ、相談対応など多岐にわたる利用者のサポートを行っていました。病院とは違う、在宅での限られた資源を工夫し、ケアを実践場している面は印象的でした。

訪問看護は利用者の生活の場へ出向くため、その方の生活背景や価値観の尊重が大切であると学びました。さらに、病院では介助量が多く在宅復

帰は難しいと考えてしまう方でも、ご家族の協力や地域のサービスを調整することで、住み慣れた地域で自分らしく生活しており、利用者の生活を支えるケアの重要性を実感しました。

今後は患者さんの生活背景を踏まえた看護を提供するとともに、退院前カンファレンスなどを通して地域の担当者と情報共有を積極的に行い、患者の希望を叶えるケアを実践していきたいです。

4S病棟 高木優里花

今回の訪問看護研修では、小児から老年期までその人の生活に寄り添い、支援を行う訪問看護の実践を学ぶ機会となりました。在宅医療は難病や慢性疾患などにより療養期間が長期に及ぶ場合も珍しくなく、利用者さんだけでなくご家族が安心して在宅療養を継続できるよう支援する姿が印象的でした。

超高齢化社会を迎える昨今、在宅医療は治療の場にとどまらず、予防医療としての役割も担っています。要支援や要介護度の低い段階から訪問看

護を導入することが、重症化予防や自立支援、家族の負担軽減につながることを学びました。また、入院中にサービスの導入を患者さんが同意されていても、必ずしも前向きに受け入れられている方ばかりではない現状を知りました。今後の退院支援では、入院中から丁寧な説明や情報共有を行い、円滑に地域医療へ移行できるよう橋渡しとしての役割を意識して介入していきたいです。

4N病棟 神原美幸



肩甲骨・肩関節の運動を紹介します。

肩甲骨の可動性を確保することは、肩の痛みや亜脱臼の予防に効果的です。

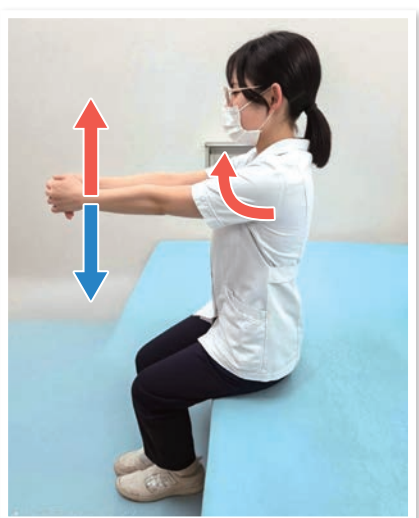
1. 肩甲骨の運動

- ① 大きく息を吸いながら肩を耳に近づける。
- ② ゆっくり息を吐きながら肩を下していく。



2. 肩関節の運動

- ① 両手を組み、ゆっくり腕を上下する。
- ② 徐々に上げる角度を大きくする。 ★体幹の伸展も意識



※リハビリ中の方は担当スタッフにご相談下さい。痛みのない範囲で行って下さい。

作業療法部門 矢作 温子



医療福祉連携室だより



「令和7年度 墨田区民公開講座」開催報告

令和8年3月6日（金）に、墨田区が主催、墨田区医師会・当院が受託して、「墨田区民公開講座」を実施いたしました。

今回の区民公開講座のテーマは「ほんの少いで変わる100年の元気習慣 ～人生100年時代元気に過ごすためのコツをお教えします～」です。会場は【すみだ保健子育て総合センター】で行われ、講演の第一部と二部の合間に作業療法士による体操も行われました。

第一部では墨田区医師会会長 山室先生に「高齢期における『健康』」についてお話しいただきました。講演では、墨田区で実施している『75歳以上の健康診査』に絡み、フレイルの状況に陥らない工夫や、フレイル検診を通して生活の中でできる工夫をお話していただきました。

第二部では、東京都リハビリテーション病院院長補佐 堀田富士子医師に「健やかに毎日を過ごすヒント」と題し、人生の中では避けて通れない、要介護状態になったときの社会制度や墨田区における施策等をお話していただきました。

両公演共に区民の感想は、「興味深かった」



「楽しく講演を聞くことができた」「明日から実践できる内容でした」と大変好評なご意見をいただきました。墨田区民が「人生100年時代」にいっそう暮らしが充実する内容であったと感じます。

これからも東京都リハビリテーション病院では、区東部地域リハビリテーション支援センターとして、地域リハビリテーションの拡充を念頭に住民が住み慣れたところで、一生安全に、その人らしくいきいきとした生活が送れるよう、健康や幸福に対する支援を行ってまいります。

事業推進課 MSW 関口 美香





いよいよ“コラボ研修”開講！ 「都リハ アカデミア」

「都リハ アカデミア」とは、東京都リハビリテーション病院のミッションである“高度専門リハの提供”というフィールドを生かし、リハビリテーション医療の現場で活躍する専門職のみなさんのキャリア形成と成長を支援することを目的として設立したものです。さらに充実・発展・体系だてた部門を超えての研修を提供していきます。その第一弾として、チーム医療の実践を軸に合同研修体系を新たに創り、令和8年度9月から「**未来のリハを創造・支援する人材育成研修／6回シリーズ**」の開講準備を進めております。現場の要となる専門職のみなさんのスキルアップからリーダー育成に至るまで、ぜひこの研修を活用していただければ幸いです。

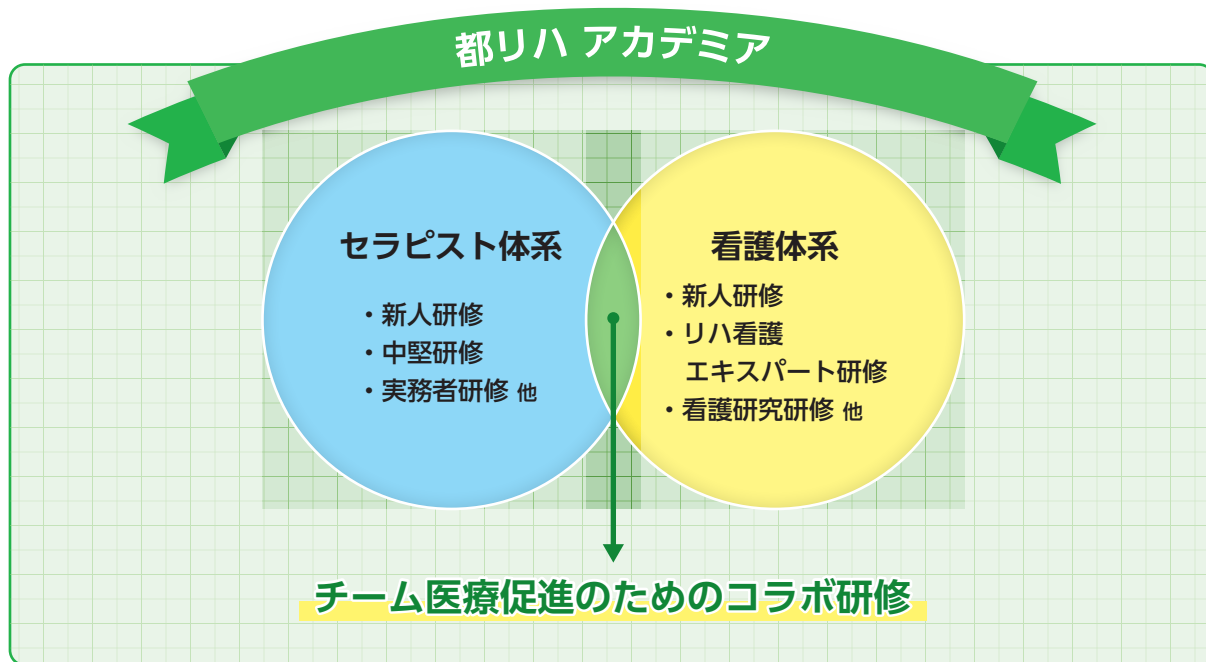
東京都においては2040年に向かって、急速に高齢化が進むなか、リハビリテーションの重要性はますます高まっています。多職種が連携し、患者

一人ひとりの生活の質を高めるためには、専門職自身の学びと成長が不可欠です。都リハアカデミアは、そうしたニーズに応えるべく、体系的かつ実践的なキャリア開発プログラムを提供し、皆さんの専門性の深化とキャリアの飛躍を後押ししてまいります。

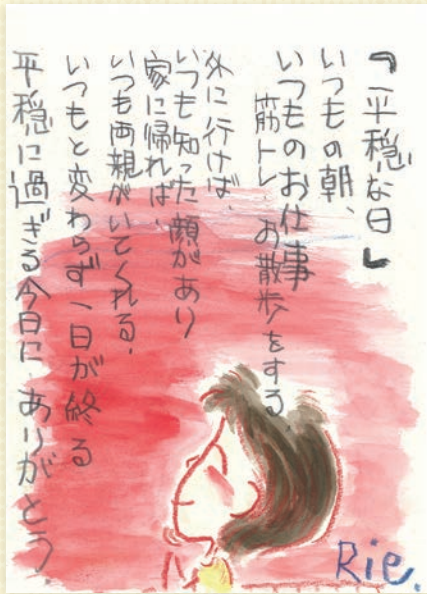
また、本アカデミアでは、セラピスト・看護師・介護職・医師など、職種を越えた交流と協働を促進することを目指しています。参加される皆様が、自らの可能性を広げ、地域社会に貢献する力をさらに高めていただけるよう、私たち一同、全力で支援してまいります。

各研修開催プログラムのご案内をお届けしてまいります。ぜひ、都リハアカデミアへのご参加を賜りますようお願い申し上げます。

副院長 小坂 智恵子



表紙解説



表紙作品ご提供

関根 里絵様

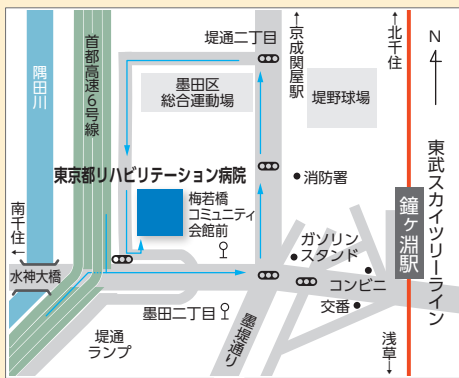
「こころの絵日記」

理学療法士の先生から「散歩に出かけた際に、出会ったことを日記に書いてください」と言われて描き始めました。

関根様コメント

毎日同じことの繰り返し。何事もない普通の日が退屈だと思うけど、何も変化がないことが幸せなことだと気づいたときに描きました。

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	梅田区総合運動場 二丁目(全線)バス	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	京成関屋	徒歩 15分
北千住	東武スカイツリーライン 5分		
京成上野	京成本線 12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



2026年4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

河津桜や梅が咲き始め、春の訪れを感じる季節となりました。「冬季オリンピック2026」での日本代表選手の活躍に、元気やパワーをもらった方も多いのではないでしょうか。皆さまが「ほっと」ひと息つく時間に、手に取っていただける広報誌を今年も目指してまいります！