

東京都リハビリテーション病院

ほっとりハ

vol.40

春号

2023年4月



院長のご近所探訪

～旧中川川岸の河津桜編～

旧中川は墨田区、江東区、江戸川区の境界を流れる荒川水系の一級河川です。全長6.68kmの川岸は、河津桜や紫陽花などが咲く公園や遊歩道として整備されています。今回は河津桜が満開の江戸川区側を訪れてみました。穏やかな川の流れは、水鳥の憩いの場にもなっているようです。



コロナで気づいたこと、気づかされたこと



面会

コロナになって気づかされたことの一つは、面会の重要性である。これは患者や家族の心理的な側面を慮って言うだけではない。もちろんそれも大事ではあるが、何が言いたいかというと、在院期間が短くなってしまふのである。面会がないと家族に早く会いたいというのもある、退院時期が早まる。あまりに早い退院は二つの支障をもたらす。一つはリハを十分行えないこと。患者の日々の改善が面会で確認できると、家族も安心し、もっとリハをやりたいという気持ちになる。コロナでリハもできない、風呂にも入れないし、クラスター発生、濃厚接触者の隔離期間があったりしたので、こちらも、“もっとリハをやってからでないと退院はできません”などとは口が裂けても言えない状況だった。もう一つは、患者に自分の障害を自覚してもらわなければならないことである。急性期治療からの回復の時期では、自分の状態は日々変わってゆくと、もしかしたら完全に元に戻るかもしれないと思っているかもしれない。日にちがたつにつれて、一生懸命リハをやっているけど、“まだこれしかできないんだ”とか、“こんなことができないんだ”という気づきが生まれる。ただこれには時間がかかる。もちろんこれは単なる“諦め”というネガティブな方向につながる恐れもあるが、“だからこれから何をしなければならぬか”と、建設的に今後の方向性を自らが探る手がかりになる。麻痺や高次脳機能障害などの障害が軽い人ほど、この気づきは遅くなる。入院中にこの気づきが得られない

と、退院後に復職して初めて、“もっと入院を続けてリハをやればよかった”と思うことになる。

JOMO

元々通信環境の悪い当院ではあるが、コロナになって、スマホのつながりに関する苦情は少し増えているようだ。黒いダイヤル電話で、隣の家の電話を呼び出しとして使わせていただいていた私のような年齢には（私だけなのかもしれないが）、いつも誰かと繋がっている状態というのは、想像も理解もできない。返事をしないと無視していると誤解される…これはFOMO (Fear of missing out) の状態、一人取り残されることに対する恐怖を感じている状態といえる。JOMOはこれに対する反語みたいなもので、Joy of missing out、FOMOからの解放を喜んでいる状態である。取り残されてもかまわないという開き直りのようにも見えるが、もっと積極的に自分を取り戻そうという決意表明みたいなものか。そもそも私にはFOMOがないので、どちらも然とはわかりかねる。他人を気にする傾向は、日本人は元々強い。だから自分の正直な気持ちは言わない。マスク着用は義務化されなくても、周囲の同調圧力（雰囲気）からつけ続けるというのは一般的である。しかしスマホをつないでわざわざ同調圧力をかぶりにいくことはないのではないか。取り残されている人間のひがみかもしれないが。

副院長 柳原幸治

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。



臨床研究の報告 病棟看護師における退院支援の効果

看護部 教育師長 牧 希美江

はじめに

当院では平成28年4月に退院支援部門が発足し、退院支援看護師が2名配置されました。退院支援部門では入院時に退院支援スクリーニングをおこない、在宅復帰に向けての退院支援をアセスメントし、受け持ち看護師が円滑に退院支援ができるよう支援しています。

退院支援はその患者さんの退院後の生活も見据えて入院時から計画的にすすめなければなりません。また、退院支援の直接の実施者は患者を受け持つ看護師です。看護部では看護師が適切に退院支援をできるように平成28年度から退院支援研修を実施しています。(現在はリハビリテーション看護エキスパート研修と合併しています。)

この研修の受講生が各病棟5～6名となり、徐々に退院支援の知識、技術を生かした退院支援ができるようになってきました。次に適切な退院支援ができたか評価する仕組みが必要と考え、令和2年度から「電話訪問」を開始しました。「電話訪問」では実施した退院支援について聴取し、自身の退院支援の振り返りと課題を明確にすることを目的としました。

令和3年度の患者さんの聴取内容では、看護師の行った退院支援は退院後の生活に生かされており効果が認められました。さらに、内服は患者さんに指導しても家族が管理している、排泄はポータブルトイレの使用をすすめても実際は工夫してトイレを使用しているなどがわかりました。その結果を踏まえ、令和4年度も電話訪問を行い、退院支援と違う方法を行っている場合その理由、状況も聴取し、看護師による退院支援の効果と課題を明らかにしました。

対象と方法

対象は退院支援をした患者さんで退院後に「電話訪問」を承諾された80名で、「電話訪問」の方法は退院支援の

項目に沿って聴取をし、退院支援と異なる方法の場合はその理由、状況を聴取する。

結果および考察

昨年の電話訪問と同様に排泄方法では、ポータブルトイレやオムツ使用で支援しても自宅では工夫しながらトイレを利用している人が多く、退院後もADLが向上していることがわかりました。現在、コロナ禍で自宅での排泄訓練はできませんが、今後は、自宅のトイレが使用できるようなりハも必要だと考えます。また、内服に関しては、看護師は患者さんに自分で飲めるようにとの思いから、内服薬の自己管理に向けて支援しています。しかし、家族が管理してくれる場合は、家族に支援する方が効率的です。なぜなら、飲み忘れや飲み間違い、落葉など発生すると患者さんはネガティブな思いをし、そのことで自信がなくなったり、やる気がなくなったりするからです。

今回の「電話訪問」では看護師の行った退院支援どおりにできていることも多く、また、患者さんから「入院中の看護師さんからの指導が本当に役に立っています。」「退院支援がありがたく安心して退院できました。」「電話訪問を楽しみにしていました。」などの声から看護師が行った退院支援には効果があったと考えます。



看護部の取組み Vol.22 ～あれ&これ～ご紹介



看護学生が臨地実習に来ています!!

当院では3つの看護大学の臨地実習を受けています。看護学生の臨地実習について文部科学省のHPの「看護学実習ガイドライン」を見ると、「1. 看護学実習は、学生が学士課程で学修した教養科目、専門基礎科目の知識を基盤とし、専門科目としての看護の知識・技術・態度を統合、深化し、検証することを通して、実践へ適用する能力を修得する授業である。病院、施設、在宅、地域等の多様な場において、多様な人を対象として援助することを通して、学生が対象者との関係形成を中核とし、多職種連携において必要とされる連携・協働能力を養い、看護専門職としての批判的・創造的思考力と問題解決能力の醸成、高い倫理観と自己の在り方を省察する能力を身に付けることを目指す。2. 看護学実習はカリキュラムの一環に位置づけられ、その具体的な方法は各大学が責任をもって決定する。看護学実習は次世代の看護系人材を育成する重要な教育・学修の場であり、学生は実習における学びを卒業後の継続的な学修につなげるといった自己研鑽に努め、さらに成長することを目指す。」と記されています。

臨地実習は患者さんから学ぶことが多いのは基より、患者さんからたくさんのエールをいただくこともあり、あらためて「いい看護師になろう。」と決意する機会にもなります。

ここ3年間はコロナ禍で臨地実習が予定通りできず、特に急性期の病院では実習ができて午前中だけなど、かなり制限されたようです。

当院ではなるべく実習をしてもらえるよう抗原検査の実施や手指衛生の指導などを行いました。当院でクラスターが発生したときはやむなく実習は中止としましたが、急性期病院での実習ができない状況の中、当院での実習は貴重な体験になったようです。

ここで、当院で実習した学生のアンケートを紹介します。

- リハビリテーション看護というものをあまり身近に感じておらず、実習に来る前まではどのような看護が行われているか想像がつかなかった。この病院の

実習を通してリハビリテーション看護では患者さんの望む生活を送ることを一番に考えていくと学んだ。

- 指導者さんのみならず、他のスタッフの方々も挨拶を返してくれたり、たくさんのことを学ばせていただいた。お陰様で毎日休むことなく実習ができた。ご指導いただきときは単に答えを教えているのではなく、その人に合わせた過程を教えていただき、個別に合わせたリハビリテーション看護を学ぶことができた。コロナ禍においても実習をさせていただきありがとうございます。
- お忙しい中、ご指導ありがとうございました。学生の担当でない看護師さんも声をかけてくれたり、報告を聞いてくれたり、学生を気にかけてくれてスムーズに実習ができた。
- 他の病院で実習している学生は慢性期の実習でも術後すぐの患者さんを受け持ち、退院指導もできないまま退院され、次の患者さんを受け持つことも多くある。こちらでは2週間同じ患者さんを受け持ち、必要な看護や指導を行うことができ有難く思っている。自分が考えておこなった指導に対して患者さんが理解しようとしていること、実行していただけることがこんなにも嬉しいことだとは思わなかった。病棟のスタッフの皆さんの雰囲気も良く学生に丁寧に向き合ってくれて、とても意義のある実習ができた。
- 病棟師長だけでなく複数受け持ちやリーダーさんに付かせていただき、領域別とはちがった視点で学ばせてもらった。質問に対してとても親切に答えてくれた。この学びを生かしてよい看護師になれたらと思う。アンケートは実習の最後の日に記入してもらっています。実習指導の一番のやりがいは、当院で実習した学生が当院を選んでくれて、一緒に働けることです。実際、実習して就職した看護師が何人もいます。今後も学生もチームの一員として一緒に学ぶ姿勢で取り組みたいと思います。

看護部長 竹下礼子

医療福祉連携室・相談科の

支援事例をご紹介します！



CASE.1 50代、男性、脳出血、左半身の動かしづらさあり 「これまでのように一人暮らしがしたい。」という 患者さんの希望に寄り添った事例

【本人を取り巻く状況】

- 発症後に会社から休業補償など無く、貯金もありませんでした。頼れる親族もいないため、生活保護を受給しました。
- 区役所の担当者から救急病院への搬送時の状況を聞くと、『夏場の急な入院で、自宅には虫やゴミが沢山の状態であった』とのことでした。

【退院先の本人の希望】

「難しいだろうが、できれば今までみたいに生活したい。施設にはいきたくない。」との強い希望が示されました。

【相談支援】

- 医師やリハビリ担当者に患者さんの想いを伝え、病院全体で患者さんへのリハビリに取り組みました。
- 医療相談員、区役所の担当者、ケアマネジャーと患者さんのご自宅に訪問し、今のお身体の状態での生活再開の方法を模索しました。
- 医療相談員からは、同席していただいた大家さ

んも含め、介護保険サービスなどの周囲の助けがあれば、これまでと同様に一人暮らしができることを具体的に説明しました。結果、訪問介護や訪問リハビリの利用によって、生活の手伝いを受けながら、同じアパートでの生活の継続ができるようになりました。

【患者さんからのフィードバック】

退院間近に患者さんから、「〇〇医療相談員じゃなかったら、おれ、家に帰れなかったと思うよ。〇〇医療相談員のおかげだよ」と温かい言葉をいただきました。

【まとめ】

- 「身体に後遺症がある」、「お金がなくて生活保護」、「身寄りがいない」、「いわゆるゴミ屋敷」などと聞くと、「では施設ですわね…」と決めつけてしまいがちです。
- ですが、患者さんのこれまでの生活や今の想いを真摯に聴くことが、「患者さんにとって何が最も良いのか？」と様々な可能性を探ることに繋がります。その姿勢こそが、真に患者さんに寄り添う事だと考えた事例でした。



CASE.2 8歳、男児、脳動脈奇形、左半身の動かしづらさ 入院生活の強い不安の中で、退院後の自宅や 学校生活での不安を少なくなるように工夫した事例

【本人を取り巻く状況】

- 緊急手術後で容態が安定し、退院後の生活に戻るためのリハビリ目的で当院に転院されました。前医は、小児科だったので、毎日の面会ができていましたが、コロナ禍で当院での頻回な面会は叶いませんでした。

【退院先の本人の希望】

「帰る…お家に帰る…もう嫌だ!!」と涙を流すことが多くありました。

【相談支援】

- 医療相談員は、患者さんが入院リハビリを頑張れるよう、ご家族から、本人の性格、好きな物、

当院では、令和4年2月に（公社）日本医療機能評価機構の病院機能評価（高度・専門機能）を受審しました。評価では、『自宅復帰困難事例に対しても入院時からソーシャルハイリスクケースとして積極的に関わり、住所不定・経済的困窮等への対応として、社会資源・行政制度利用等の支援を強みとして関係窓口との連携に努めていることも評価したい』とのコメントを頂きました。

日頃の業務について、外部の専門的な評価機関から高い評価を受けたことは、相談科の職員一同嬉しく思うとともに、今後ともより一層、患者・家族に寄り添った支援に努める覚悟を新たにしました。

今回、相談科での具体的な相談・支援事例をご紹介します。お困りごとなどがあれば、御遠慮なく相談科にご相談ください。

嫌なことがあった時の工夫などについて詳しくお聴きしました。ご家族からの情報をもとに、リハビリの空き時間にタブレットで好きなアニメを視聴したり、遊びを交えたりリハビリや、近くの公園でどんぐり拾いなどの工夫をしました。

- また、学習の遅れに対する不安もあったため、当院が連携する特別支援学校の訪問学級を利用しました。その際、医療相談員は患者さんが先生に慣れるまで、一緒に授業に参加して不安を少なくする関わりをしました。
- さらに、復学に向けて担任の先生や保健師と入院中から密に連携し、退院時期にはご自宅と学校を訪問するなど丁寧な退院準備を行いました。

【家族からのフィードバック】

ご家族からは、「ここまで丁寧に関わってくださって、本当にありがとうございます。〇〇も皆さんと仲良くできて、とても楽しく過ごせていたと思います。」と、温かい言葉を頂きました。

【まとめ】

- 患者さん、特に8歳であれば、不安な気持ちがあるのは当然だと思います。
- 「泣いてしまってリハビリにならないから入院はできない。」ではなく、「リハビリを頑張るために何ができるか？」について、患者さんやご家族と一緒に考えることの大事さを痛感した事例でした。



CASE.3 30代、女性、脳出血、言葉の障害あり

「一日でも早く退院して家族と一緒に暮らしたい」という患者さんの早期退院希望に寄り添った事例

【本人を取り巻く状況】

- 入院する前は、夫と4人のお子さんの6人暮らしで、仕事と家事と子育てと、一人何役もこなしていた方です。しかし、脳出血発症後は、歩行は可能でしたが言葉の出しにくさがあり、早期退院は困難な状態でした。

【退院先の本人の希望】

育ち盛りのお子さんを残しての入院はとても気がかりで、入院当初から「一日でも早い退院」を強く望んでいました。

【相談支援】

- 当初は、考えていることを言葉にすることが難しい状況でしたが、単語から文章へと少しずつ回復がみられました。
- しかし、退院予定まであと1か月となった時、主治医と患者さん・ご家族との話し合いの場で、「どうしても早く退院したい。」という希望が再び示されました。そこには、毎回ご主人についてくるお子さんたちを見て、母親としての役割を一日でも早く再開したいという強い思いがありました。
- そこで、入院リハビリから自宅でのリハビリに切

り替え、自宅退院する事となりました。医療相談員は自宅でリハビリが継続できるように、在宅準備を約一週間で行いました。特に、介護保険サービスを調整するケアマネジャーとの連携では、短い調整時間の中で単純なサービス内容の申し送りではなく、患者さんやご家族の想いを丁寧に伝えました。

【家族からのフィードバック】

旦那さんからは、「急な要望なのにいろいろと手配してくれて有難うございます。」と感謝の言葉を掛けて頂きました。

【まとめ】

- 患者さんの在宅復帰に向けた相談支援といっても千差万別です。例えば、退院後の介護保険サービスの調整では、“どこの”、“どんな”サービスを使うかだけではなく、“どこで”、“誰と”、“どんな生活をしたい”など、個別性を大切にしています。
- 今後も、患者さんやご家族のご希望に対して、きめ細やかな相談支援を心掛け、患者さんが安心して在宅生活を再開できるように努めていきたいと思っています。



医療福祉連携室だより



墨田区「区民公開講座」開催報告

令和5年1月28日（土）に、墨田区・墨田医師会・当院との共催で、「区民公開講座」を実施いたしました。こちらはメイン会場を、曳舟文化センターとし対面で開催しました。また墨田区の三つの高齢者支援総合センターの会議室をZoomで接続し、会議室にて参加される区民や、区民個人がZoomでの参加もできるようにし、対面型とオンライン型のハイブリッドの視聴ができるように工夫をして開催いたしました。

講演内容は、

- 1.「コロナ禍において健康的に暮らす秘訣」
堀田 富士子 氏
(東京都リハビリテーション病院 医師)
- 2.「すぐにできる口腔・栄養のフレイル対策」
大橋 三広 氏
(東京リハビリ訪問看護ステーション East 言語聴覚士)
- 3.「コロナウイルス対策 フレイル予防体操」
市村 まり子 氏・馬場 博文 氏
(ライフクリニック 理学療法士・作業療法士)
- 4.「今だから考えよう 充実した暮らし」
中里 武史 氏
(東京都作業療法士会 作業療法士)
- 5.「墨田区在宅リハビリテーション支援事業について」
渡邊 則子 氏
(東京都リハビリテーション病院 看護師)

医師や看護師、リハビリテーション専門職など、多岐にわたる6名の専門職の方々から講演をしていただきました。リハビリテーション専門職の方々は、墨田区在宅リハビリテーション支援事業で「リハビリサポートコーディネーター」として活躍していただいている方々です。講演では、コロナ感染の時代をいかに健康的に乗りき

るべきか、人生100年時代の生き方のヒントをお話しいただきました。途中、言語聴覚士や理学療法士による体操もあり、参加者体験型の講習もあり、最後まで活気に満ちた講演となりました。

参加者のアンケートでは、「勉強になった」、「楽しく講演会を聴講することができた」、「これからの生活を楽しめる工夫が盛りだくさんであった。」などポジティブな感想をいただいております。

来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、来年度の講演会にはご参加ください。

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、より良い事業を実施してまいります。



区民公開講座（会場：曳舟文化センターにて）

今回開催されました区民公開講座は墨田区のホームページよりYouTube配信されています。こちらから視聴が可能です。



地域リハビリテーション推進科 看護師 渡邊 則子

ご近所ネットワーク

介護予防の新たな取り組み

なりひら高齢者支援総合センター 野口 良

なりひら高齢者支援総合センターは区内南部の業平・横川・太平・錦糸地域を担当し圏域内の高齢化率は20.3%、75歳以上の高齢者は約3700人、昔から脈々と続く住民同士で支えあうことが当たり前という意識が強い地域です。

新型コロナ流行を機に地域活動が中止し、住民同士の係わりが減少、体力や気力の低下を痛感したという声が多く、フレイル予防の取り組みが一層重要になっています。今のなりひら地区の介護予防の取り組みをご紹介します。

体力測定会

体力の確認やご自身に適した動作のアドバイス、地域活動への参加を目的になりひら高齢者支援総合センターのある「なりひらホーム」にて毎月第3火曜日14時～15時で体力測定会を実施しています。リハビリ専門職の作業療法士・理学療法士が従事しお身体の相談や運動のアドバイスをその場で行っています。



体力測定会

LINE(ライン)の活用

なりひらで行っている体操のLINE(ライン)グループを作成し、天候による中止の案内や、会場が使えなくなり暫く体操が中止になった時にいつでもどこでも気軽に行える体操動画を配信しています。体操参加者の約半数の方がご利用いただいています。



LINE

新たな立ち上げ

令和4年度は町会で体操を始めたいという声や、他の体操教室で参加していた方の中で教室終了後も継続したいという声から自主グループが新たに3つ立ち上がりました。コロナを機に自主グループもほとんど中止になりましたが、体操を通じて体力・気力の低下を予防し元気でお過ごしいただけるよう今後も自主グループが増えていくことを期待し、元気な街づくりに取り組んでいきます。

おもしろ体験記

Vol.13

観光列車のすすめ



皆さんは「観光列車」と聞いて、どんな列車を思い浮かべるでしょう。煌びやかで豪華な寝台列車？ 風光明媚な場所を走るトロッコ列車？ はたまた、白い煙を吐いて走る蒸気機関車でしょうか？

私は国内旅行が趣味で、特に列車旅が好きで、様々な場所を旅してきました（コロナ禍で遠出をすることはなかなか叶わなくなりましたが……）

今回はいくつか乗車した中で、特に一押しの観光列車をご紹介します。

その名も「フルーティアふくしま」です！

ふくしま、と名がつくとおり、福島県郡山駅から喜多方駅を走る列車で（冬季のみ郡山-仙台間）コンセプトは「走るカフェ」。まるでカフェのような座席で、福島県産のフルーツをふんだんに使った美味しいスイーツを堪能することができます。

おすすめポイントその1

季節ごとにメニューが変わる絶品スイーツ

車内で提供される、地元福島のケーキショップ「フルー

ツピークス」がプロデュースするスイーツは、見た目も鮮やか。タルトとケーキに使用されるフルーツは、季節ごとに苺、桃、葡萄など旬のものに入れ替わります。夏季メニューのパニエ（フルーツゼリー）もおすすめです。

おすすめポイントその2

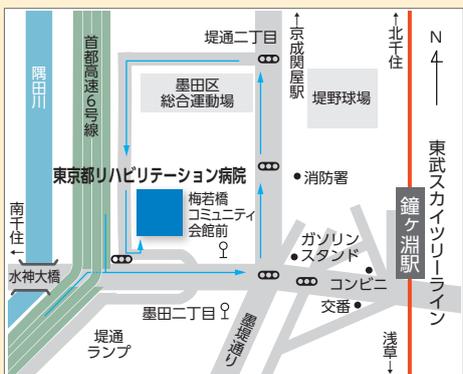
東京からのアクセスの良さ

東京から郡山までは、新幹線でおよそ1時間20分ほど。休日の朝に出発して「フルーティアふくしま」に乗車し、会津若松や猪苗代あたりを観光した後に日帰りすることが可能です。もちろん、近隣の温泉地まで足を延ばして、ゆっくりと一泊するのもいいですね。

……と、ここまでフルーティアふくしまのおすすめを語ってまいりましたが、この列車は残念ながら車両の老朽化のため、2023年12月に運行終了が決定しています。逆に言えば乗れるのは今だけ！ ですので、よろしければぜひ、「走るカフェ」に乗車してみてください。

事務室 経営企画係 桐越由美子

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	梅若橋コミュニティセンター会館前	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。



2023年4月1日(土)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

終業時刻に窓の外に目をやれば、未だ空が明るく、シルエットではないスカイツリーの姿がくっきりと見えたので驚きました。いつの間にか日没の時刻がだいぶ遅くなっていったようです。比例するように、日中の気温も上がってきているようですが、花粉症の身としては、暖かくなると黄色い魔物が猛威を振るい始めるので、悩ましいところですよ。