

表紙画ご提供 渡邊 康次様

チョットReha 第42回
今さら聞けないリハビリテーション
～リハビリって何ですか？～

看護部の取組み
～あれ&これ～ご紹介 Vol.26
リソースナース会 活動報告

とりはごはん Vol.1
フレイル・サルコペニアと栄養

医療福祉連携室だより
能登半島被災地支援 活動報告

新入職員紹介

都リハトピックス
つばさ学級表彰式

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 ～リハビリって

リハビリテーションセンター副センター長
理学療法士

水口 健一

東京都出身。平成7年理学療法士として当院に入職。令和4年より理学療法科長。令和6年度4月より現職。



リハビリテーションとは？当院のリハビリとは？をわかりやすく解説していく連載の二回目。今回のテーマは理学療法です。

理学療法の略語として使用されているPTは、Physical Therapyの頭文字です。直訳すると『物理的な治療』となりますが、実際はどういったことを行うのでしょうか。

Q1 理学療法Physical Therapy (PT)とはどういったものなのでしょうか？

A1 理学療法は、ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本動作能力の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法（温熱、電気等の物理的手段を治療目的に利用するもの）などを用いて、行われる治療法です。



装具

Q2 体操やマッサージとは違うのですか？

A2 違います。関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など運動機能に直接働きかける治療法から、寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療法まで、**私たち理学療法士Physical Therapist (PT) は、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立を目指します。**

また、運動・動作の専門性を生かし、福祉用具の適用相談、住宅改修相談も行います。

リハビリテーション 何ですか?~



Q3 理学療法の対象となるのはどのような患者さんですか？

A3 脳卒中、脊髄損傷、脳外傷といった運動の麻痺がおこる中枢神経疾患。手足、脊椎の骨折、腰痛、肩関節周囲炎、腰椎椎間板ヘルニア、靭帯損傷、変形性関節症、四肢の切断、様々な運動器由来の疼痛といった運動器の障害。慢性閉塞性呼吸器疾患や心筋梗塞や狭心症といった心疾患。糖尿病、高齢、術後体力低下といった内科的疾患。運動機能の低下により要介助状態になることが予想される高齢者、メタボリックシンドロームによる運動指導対象者など。主に運動機能が低下した人々ですが、そうなった原因は問いません。病気、けがはもとより、高齢や手術により体力が低下した方々などが含まれます。

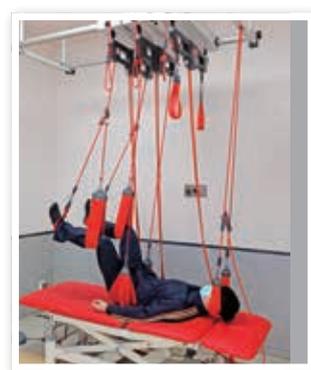
当院は、主に脳卒中の患者さんのリハビリテーションを回復期病棟で365日、理学療法を行っています。

Q4 理学療法では道具や器具を使用したりしますか？

A4 筋力低下や麻痺がある場合は電気刺激療法、関節が動かない場合は、ホットパックや超音波といった物理療法を運動療法と併用します。また、下肢装具や義足での歩行練習も行っています。そのほかにも、レッドコード、自転車エルゴメーター、トレッドミルといった訓練器具が整備されています。



トレッドミル



レッドコード

リハにゃんと学ぶ 理学療法 (PT) とは？



リハビリテーションのことニャー!

身体を動かさず訓練

電気刺激やホットパック

下肢装具 義足

さまざま方法を
用いて行う

理学療法士にゃん
まかせるニャー!!

理学療法士が
(国家資格)

専門技術と
知識を持った

日常生活を
おくるための

起き上がる

寝返る

立ち上がる

歩く

基本的な動作を
再びできるように
するために

ケガや病気

高齢化

手術

理学療法とは？

などにより身体が
動かせなくなった
り、動かしにくく
なったときに



看護部の取組み ～あれ&これ～ご紹介

Vol.26



リソースナース会 活動報告

みなさん！当院で活躍している「リソースナース」をご存じですか？

リソースナースとは、指定教育機関において特定の看護専門分野の知識及び熟練した看護技術を修得し、看護協会や団体などの組織が認定する資格を有した看護師のことです。当院看護部には、“慢性疾患看護専門看護師”、“摂食・嚥下障害看護認定看護師”、“皮膚・排泄ケア認定看護師”、“回復期リハビリテーション認定看護師”の総勢9名がおり、所属部署での看護実践の他、コンサルテーションや地域との連携、研修講師など組織横断的に活動をしています。

リソースナース会では、昨年度、地域のリハビリテーション専門職者を対象とした吸引の技術研修や医療福祉介護職者を対象としたリハビリテーションに係るケアについてのミニ勉強会などを行いました。具体的には、わかりやすい嚥下訓練の方法や回

復期リハビリテーション病棟での退院支援事例についてZoom配信し、多くの方々に参加いただきました。その結果、「普段のケアに取り入れていきたい」「とても勉強になった」などと、ご好評をいただきました。こうした研修や勉強会は、知識・技術の提供だけでなく、参加された地域の方々との交流を深め、病院間の連携強化や地域完結型の医療提供体制構築にも繋がると考えています。そして、今年度は昨年度に引き続き、地域の医療福祉介護に携わっているみなさんのニーズを拾い上げながらミニ勉強会を実施、更によろず相談にも対応していけるシステムを構築していく予定です。

リソース (resource) という言葉には、“資源”という意味があります。調べ物をする際に本棚から本を取り出すのと同じくらい、皆様から必要としていただけるように幅広く、積極的に活動していきたいと思います。

看護部 リソースナース会
慢性疾患看護専門看護師 加藤かほり



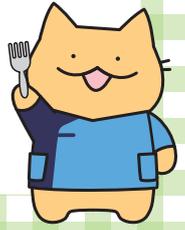
実技の様子1



実技の様子2



フレイル・サルコペニアと栄養



フレイルとは、加齢により心身が衰えた状態のことで、生活の質の低下や種々の合併症のリスクの一つです。サルコペニアとは、筋肉量の減少および筋力の低下のことで、身体機能の低下を伴うことがあります。寝たきりや転倒・骨折などのリスクであり、様々な疾患の重症化や生存期間にも影響します。

フレイル・サルコペニアの予防に栄養は大きく

関わります。バランスの良い食事と十分なエネルギーを摂取した上で不足のないようにたんぱく質を摂取することが重要です。たんぱく質の摂取不足は骨格筋の合成低下を招き、サルコペニアの要因となります。

当院では常食（一般食）よりもエネルギー、たんぱく質を増やしている「高エネルギー高たんぱく質食」を提供しています。

※食事提供は主治医の許可が必要です。

3月にお出しした春のお誕生日メニューです（高エネルギー高たんぱく質食）



メニュー

赤飯
椎茸と春雨の清汁
春の天ぷら
磯香和え
ミルクゼリー 苺ソース

エネルギー	874kcal
たんぱく質	24g
脂質	23g
炭水化物	141.5g
食塩相当量	2.9g



医療福祉連携室だより



能登半島被災地支援 活動報告

令和6年1月1日発生した能登半島地震では、多数の住宅被害をはじめ、甚大な被害が発生しました。東京都リハビリテーション病院では、発災直後から、被災地の支援に向け検討を行い、3月2日から7日までの6日間、事務部門1名、理学療法士1名、作業療法士1名の計3名1チームになり能登半島で支援活動を行ってまいりました。

支援に際しまして、一般社団法人 日本災害リハビリテーション支援協会（JRAT）をとおして、登録を行いました。

JRATは大規模災害発生時に災害弱者や障害者、被災高齢者など、生活しやすい居住環境を整備し、生活不活発病にならないよう健康管理をしながら、自立生活を再建、復興を目指していけるように、良質なリハビリテーション支援を受けられる体制の確立を促進することを目的として活動をする団体です。

今回我々は、輪島市の門前地区へ派遣され、避難所、施設等での支援活動を行いました。門前地区は14か所の避難所に、493名（3月6日時点）の避難者が生活しております。その半数は高齢者で多くの不便さを抱えながら生活しております。

被災された方々は、高齢でありながらも自宅の瓦礫を片付けながら、避難所での生活のため、疲労困憊している状況でした。それにも関わらず、我々に対して「わざわざ能登半島まで来ていただき、ありがとう。皆さんのおかげで何とか暮らせている。」と笑顔で話をしてくれる方も多く、我々が勇気づけられることもありました。

我々、東京都リハビリテーション病院支援チームの活動は、避難所で生活をされている高齢者の暮らしびりを評価し、段ボールベッドの設置や手すりの設置、スリッパやサンダルで避難所内を移動している高齢者に靴を履くように指導する、避難所で被災者が集まれる場を作るなど、生活不活発病を予防、転倒リスクの軽減をするための活動をしてまいりました。

また輪島市内の病院のリハビリテーション専門職や石川JRATと連携をしながら我々の支援が終了したのちの活動の

方向性の検討も行い、次のフェーズに向けた調整を行ってまいりました。

仮設住宅も3月中に建設のめどが立ち、避難所から仮設住宅に住まいを移される方も多く聞いていますが、今後も輪島市門前地区の避難所での様々な支援活動は継続されると思われます。中でもリハビリテーション的な支援は、仮設住宅に転居された後、環境が変化しても安全に生活を遂行できるようにすること、生活不活発病の予防や住民同士のつながりを継続するための支援は引き続き行われるものだろうと思います。

能登半島の被災地の状況を見ると、我々支援チームが行えたことはわずかな事であり、どのような状況にあっても前を向いて生活をする被災者の皆様の活動から、逆に我々の人生において財産となることが多くありました。これからも能登半島の被災された方々に寄り添った支援を行うべく、見守っていきたくと考えております。

最後に我々を快く、受け入れてくださった輪島市門前地区の皆様にお礼を申し上げます。有難うございました。

医事係 伊藤 浩之
理学療法科 山川 諒太
地域リハビリテーション推進科 齋藤 正洋



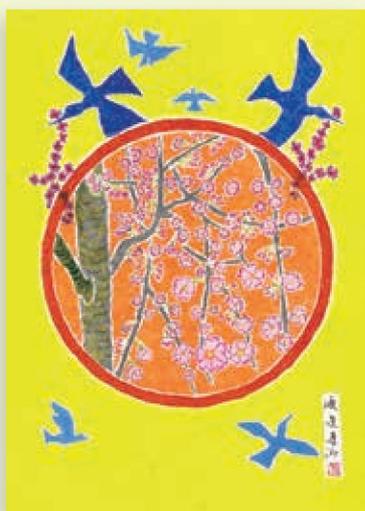
避難所内での段ボールベッドの設置



避難所内での集まりの場



避難所内の段差昇降時のアセスメント



表紙画ご提供 渡邊 康次様

「春を運ぶ青い鳥」

26年前に脳内出血を患われ、右半身麻痺に。
12年ほど前から自立のために絵手紙を始められ、
ボールペン点描画などを描かれています。

渡邊様コメント

春をイメージして描いて見なければいけないので、なるべく暖色系の色使いを使用しました！

春を丸の中に納めて、空から鳥が運んで来るファンタジックな感じを描きました！

つばさ学級表彰式

当院に入院中で、つばさ病院訪問学級*で学習していっしょる鈴木裕真さんが、病気治療と学業の両立に一生懸命に取り組んだ姿勢が他の生徒の範となったことを評価され、東京都より表彰されました。

令和6年1月11日に、当院にて表彰式が行われました。

*つばさ病院訪問学級（東京都立墨東特別支援学校 病弱教育部門）入院のために長期にわたり通学が困難になった方が、転学・編入学を行い、病院内で訪問教育を受けることができます。（対象：小学生～高校生）

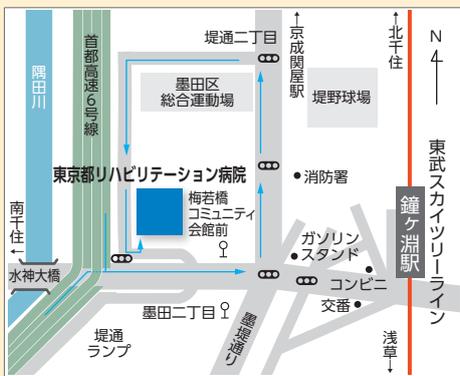


校長先生、鈴木裕真さん、つばさ学級担任の先生

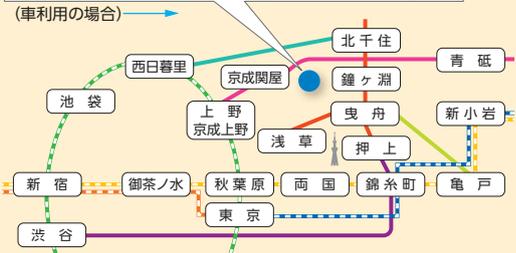


表彰式出席者全員で記念撮影

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	東京メトロ半蔵門線 曳舟乗り換え 12分	鐘ヶ淵	徒歩 7分
亀戸	東武スカイツリーライン 10分	鐘ヶ淵	徒歩 7分
北千住	東武亀戸線 曳舟乗り換え 20分	鐘ヶ淵	徒歩 7分
京成上野駅	東武スカイツリーライン 5分	鐘ヶ淵	徒歩 7分
	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

*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4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。

編集後記

新年度となりました。桜の蕾もそろそろほころび始めているのでしょうか。毎年、当院のお隣の、梅若橋コミュニティ会館の桜が咲き始めると、春の訪れを感じます。近年、桜の開花時期がどんどん早くなっているように感じますが、今年はいつ頃咲くだろう、と考えるのも楽しみです。