

Step by Step

平成29年9月25日発行

STEP
3



《特集》

回復期から在宅へ～つなげるリハビリテーション～

- わたしたちの思い～作業療法士編～／予定表がたからもの？
- 病院からのお知らせ

ヒト



さかもと なおこ
坂本 尚子 医師

プロフィール

富山県生まれ。日本医科大学卒業後、日本医科大学附属病院をはじめとする複数の病院でリハビリテーション科医を務める。2003年より当院リハビリテーション科に勤務。日本リハビリテーション医学会認定専門医。



●その人らしい生活を送るためのリハビリテーションを。

当院には、日本リハビリテーション医学会が認定する専門医が5名勤務しています。他の診療科で勤務した後、その経験を活かしてリハビリテーション科へ転向する医師もいますが、坂本先生は、リハビリテーション科一筋の専門医。

*

Q. リハビリテーション科医を志されたのは何故ですか？

A. 今はどの診療科であっても、医師は患者さんを総合的に診るものだと理解できますが、大学で診療科を選ぶ時、人の臓器を選ぶような気がして違和感があり、選びきれない思いでいました。そんな時、リハビリテーション科の先生と出会い「患者さんの生活全体を診る」という考え方に、これなら違和感がないかなと思ったのがきっかけです。

Q. リハビリテーションの中でも、「回復期リハビリテーション」とはどういったものですか？

A. 受傷・発症して2～3カ月の回復期は、一番良くなっていく時期なので、リハビリのやりがいがあるところだと思います。まずは自宅に帰れるように、なるべく元に近い生活を目指してリハビリに集中します。

けれど、リハビリすること自体が目的になってほしくない。病気になる前は何を趣味にして、どんな風に過ごされていたのかをお聞きして、リハビリすることが、またそれを再開したり、生活の中で楽しみに目をむけるための手段になってくれるといいなと思います。回復期リハビリ病棟の役割としてのゴールは在宅復帰に間違いのないけれども、患者さんのゴールは決して在宅復帰じゃない。回復期リハビリをする中で、そういった意識を持ってもらえる下地ができればいいなと思います。



Q. 当院では、患者さんの在宅復帰に向けて、どのような取り組みを行っていますか？

A. まずは自宅で生活できるようにするためのリハビリ。それから、ご家族への介護指導や患者さんが暮らしやすいような住宅改修のアドバイスなども行っています。退院する前には、実際に家に帰って外泊訓練を行います。病院では上手くできていることでも、家では勝手が違って大変だったということも。それを聞いて解決できるように一緒に考えていきます。

また、患者さんが入院されている数カ月は、ご家族も患者さんがいない生活を送っています。病院の介護指導で色々なやり方を覚えて、手すりなど家の環境整備をしても、実際お家に帰ってきてみたら、予想外のことを実感されることがあります。外泊訓練は、ご家族が患者さんを受け入れる心の準備をする機会にもなります。

Q. 先生が診療の中で心掛けていることは何ですか？

A. リハビリテーションの目標として「その人らしい生活や生き方を再獲得してほしい」という思いは持っています。診察の時に患者さんが出かけてきた話などを聞くと嬉しいですね。

*

「患者さんにはえらそうに言うておきながら、自分は趣味とかできてないんだけど」と笑う坂本先生。学生時代はオーケストラでクラリネットを演奏されていたそう。坂本先生と話す機会があったら、ぜひ趣味の話で盛り上がってください！

坂本先生の「リハビリ」科外来は、
火曜午前です。

※受診をご希望の方は、お電話等にてご相談ください。



ADL室で在宅生活を シミュレーション！

●ADL室って何をするとところ？

ADL (Activities of Daily Living) とは、一般的に「日常生活動作」と訳され、食事・更衣・移動・排泄・整容・入浴など日常生活を送る上で不可欠な、基本的な行動を指します。患者さんがお家に帰られて日常生活を送る上で、どんなところに困るのか、どんなものがあったら助かるのか、できる限りの工夫を患者さんと療法士と一緒に考えるための場所です。

《和室》



洋室でベッドを使用される方も多ですが、日本のお家に1つはある和室。退院されても和室を使用されるという方には、床面からの立ち上がりや、ふとんの上げ下ろしなどの訓練をします。

《浴室》

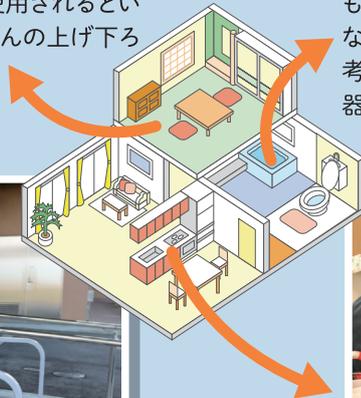


壁には縦横いろいろな方向に手すりがついており、高さも調節できます。患者さんに合わせて、どの位置にどんな高さの手すりが必要か試し、住宅改修される際の参考にしています。外出訓練時には、シャワーチェア等の器具を貸し出し、実際にお家で使っていただいています。

《玄関》



屋外用の昇降機。ボタン1つでリフトが上下して、段差を解消してくれます。患者さんの気軽な外出を手助けします。限られたスペースにも設置でき、介護保険でレンタルできるものもあります。



《調理室》



流し台の高さを調節して、車椅子のままで調理の訓練ができます。また、座ったままで使いやすい形の包丁や固定金具の付いたまな板など、さまざまな調理器具もそろっています。

当院では、入院早期からご自宅の環境に合わせたリハビリテーションを行うために、療法士が実際に患者さんのお家に伺って住宅環境を確認する『入院時訪問指導』も行っています。



コト



回復期リハビリ病棟の実績★2016

「回復期リハビリテーション病棟」は、主に脳血管疾患（脳卒中）や大腿骨頸部骨折等の患者さんに対して、**ADL（日常生活動作）の向上**による寝たきりの防止と、**在宅復帰**を目的としたリハビリテーションを集中的に行うための病棟です。当院の回復期リハビリテーション病棟は、富山県内で最大の病床数100床を有しています。

●「ADL（日常生活動作）の向上」をみる！

ADLの代表的な評価法にFIM*（機能的自立度評価法）があります。当院のFIMの平均点数を全国平均と比べてみると、入院時は全国平均より低く（＝より自立度の低い患者さんが多い）、退院時は全国平均より高い（＝より自立度の高い患者さんが多い）ことがわかります。

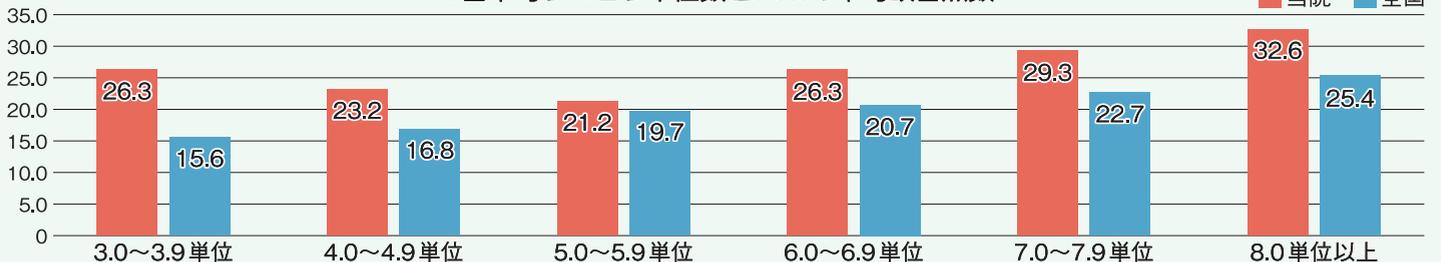
また、入院時と退院時のFIMの点数の差が大きいほど改善度が高い（ADLが向上した）と言えます。当院が25.2点、全国が20.2点と、全国平均より高くなっています。

*FIM＝食事・排泄・更衣・移動・コミュニケーション・認知など18の項目を介助量に応じて7段階で評価したもので、満点は126点です。

入院時と退院時のFIMの平均点数



1日平均リハビリ単位数とFIMの平均改善点数

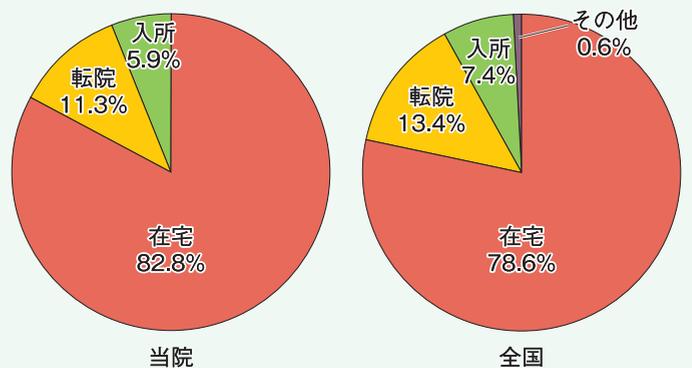


入院中の患者さんが1日に実施する平均リハビリテーション単位数（1単位＝20分）別に、FIMの平均改善点数を見てみると、すべての区分において全国平均より高くなっています。これは、同じ時間リハビリテーションを実施したときに、改善度が高いということが言えます。また、平成28年度における患者さん1人1日当たりの平均リハビリテーション単位数は、当院が6.8単位、全国が6.3単位となっています。

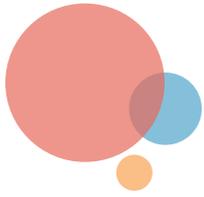
●「在宅復帰」をみる！

退院した患者さんの内、在宅（医療機関や老人保健施設以外を指します）に退院した割合は、当院が82.8%、全国が78.6%と、全国平均より高くなっています。

当院では、患者さんの在宅復帰に向けて、院内でのリハビリテーションはもちろん、多職種でのカンファレンス（会議）、住宅改修のアドバイス、ご本人・ご家族への指導、社会福祉サービスのご案内など医師・看護師・薬剤師・療法士・管理栄養士・ソーシャルワーカーなど、さまざまな職種が一体となってチーム医療を実践しています。



※全国平均は、(社)回復期リハビリテーション病棟協会『平成28年度 実態調査報告書』(平成29年2月刊行)より抜粋



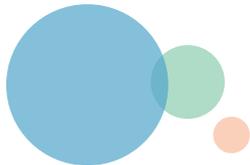
わたしたちの思い ～作業療法士編～



作業療法の「作業」とはセルフケア（排泄や着替え）、余暇（趣味や気分転換）、仕事など、さまざまな生活での行為を指します。当たり前に行っていたことができなくなった時、作業療法士は、患者さんがまたその人らしい生活に戻ることができるように支援をしていきます。具体的には、安全にトイレに行けるように動作の練習、料理や掃除など家事の練習、仕事を想定した練習など実にさまざまです。私達は、どうすれば患者さんの幸せにつながるのかを日々考えながら取り組んでいます。

リハビリを一緒に頑張っていくために、作業療法士は運動機能や認知機能の評価だけでなく、患者さんがどんな人生を歩んできて何を大切に思ってきたのか、何にやりがいを感じていたのかを知ることを大事にしています。例えば畑仕事を頑張っていた方がおられた時に、収入を得るためなのか、家族や近所の人にあげられることを喜びに感じていたのか、外で人と会うのが楽しみだったのかによって意味合いが違ってきます。そのような視点を大事にして、患者さんそれぞれに適したリハビリを行っていきたいと思っています。

その人らしい生活を送るためには、当然ながらご家族をはじめ周囲の方々の協力も欠かせません。いろいろと協力をお願いすることもあるかと思いますがよろしくお願いします。 奥村 真輝



予定表がたからもの？



当院に入院されている患者さんが毎朝、看護師から手渡される「予定表」は、その日のリハビリテーションの開始時間や担当スタッフ、担当看護師の氏名、内科や歯科受診といった入院されている診療科以外の診察を受ける予定が記載されています。また、入浴の予定なども看護師さんの手で書き入れられています。それを見て患者さんは1日のスケジュールを把握することができますし、面会に来られたご家族の方がご覧になって、患者さんがどんな入院生活を送っているかを知ることができたり、面会時間やリハビリ見学の目安にされています。

患者さんの中には、自主トレーニングのメニューや行った時間をメモされたり、面会に来られた方の名前や話した内容などを日記のように記載されたりして、退院される時に持ち帰られる方もおられます。

ある日退院された患者さんから「自宅での生活でつらいことがあったときに、この予定表を見てリハビリしたことや入院生活で頑張ったことを思い出して、気持ちが上向きになったよ」、「看護師さんがね、その日にお母さんと話した内容や、上手にお風呂に入れたことを書いてくれていて、家族の心の支えになっているのです。宝物です」と連絡をもらったことがあります。入院中だけでなく退院された後も活用していただいたことを知り、嬉しくなりました。

小さな1枚の青い紙には予定だけでなく、患者さんの入院生活が詰まっているのだと実感しています。

2017年09月25日(月)		予定表		09/24 09:15
病室ID/氏名		予定		
401号室 0000123456 富山 太郎様	08:50 09:30 11:00 13:20	●リハビリ予約 …作業 植家 静代 ●リハビリ予約 …言語 藤田 明美 ●内科診察予約 木暮D ●リハビリ予約 …理学 大野 愛美	17:30～入浴	自由鑑読 13:55～ 第11歩(訓練) 14:35～
本日の担当看護師：藤川・広瀬・岩井				

● 病院からのお知らせ

*詳細は、ホームページまたは、総合受付横の案内板でご確認ください

10月

3日(火)	教室	糖尿病教室(病気・薬の知識)
4日(水)	教室	リハビリ家族教室(脊髄損傷)
10日(火)	教室	糖尿病教室(食事の基本、運動療法)
	サロン	ほのぼの、ぴあサロン(高次脳機能障害)
17日(火)	教室	糖尿病教室(健康管理、歯の衛生)
24日(火)	教室	リハビリ家族教室(脳卒中)
	教室	糖尿病教室(検査、食事の管理)
25日(水)	講座	ほっぷ支援講座(発達障害・幼児学齢期編)

11月

7日(火)	教室	糖尿病教室(病気・薬の知識)
	サロン	ほのぼの、ぴあサロン(高次脳機能障害)
14日(火)	教室	糖尿病教室(食事の基本、運動療法)
15日(水)	サロン	保護者サロン(発達障害・学齢期)
16日(木)	サロン	こども家族グループ(高次脳機能障害)
21日(火)	教室	糖尿病教室(健康管理、歯の衛生)
28日(火)	教室	糖尿病教室(検査、食事の管理)
	講座	ほっぷ支援講座(発達障害・成人期編)



● 外来診療案内 受付時間【午前】8:30~11:00【午後】13:00~15:00 診療時間 9:00~17:00

平成29年8月1日現在

診療科	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	○		○		○		○		○	
神経内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○		○		○		○	
リハビリテーション科	○		○		○		○		○	
泌尿器科					○		○	○		
精神科				○		第1-3				○
脳神経外科						○				
皮膚科						○				
眼科										休診中
耳鼻咽喉科				○					○	
歯科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小児神経科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小児整形外科	○	○	○		○		○	第1-4	○	○
子どもの心(児童精神科)			○	○		○	第2-3-4	○	○	○

● 交通アクセス



■あいの風とやま鉄道線東富山駅下車、東富山駅より地铁バス
東富山駅より地铁バス→リハビリセンター行乗車、終点下車

■北陸自動車道

金沢方面=富山西ICより国道8号線方面へ向かい、本郷西交差点右折、国道8号線新屋交差点左折
新潟方面=滑川ICより国道8号線方面へ向かい、稲泉交差点左折、国道8号線新屋交差点右折

■富山駅南口バスターミナルより地铁バス(所要時間約30分) リハビリセンター行 乗車、終点下車

富山地方鉄道 路線バス時刻表 平成29年7月31日改正

平日(月~金曜日)ダイヤ

リハビリセンター行き (下赤江・豊若町・済生会病院経由) 中央病院行き (下赤江・富山駅前経由) リハビリセンター行き (下赤江・豊若町・済生会病院経由) 中央病院行き (下赤江・富山駅前経由)

富山駅前	県リハビリセンター南口 (ワークセンター前)	県リハビリセンター (新病院正面玄関前)	富山駅前	富山駅前	県リハビリセンター南口 (ワークセンター前)	県リハビリセンター (新病院正面玄関前)	富山駅前
8:00	8:28	9:06	9:40	8:10	8:38	9:31	10:00
9:15	9:46	10:06	10:40	9:30	9:58	10:16	10:40
10:55	11:26	11:36	12:05	11:30	12:01	12:06	12:05
12:25	12:56	13:06	13:35	12:30	13:01	13:06	13:35
13:55	14:26	14:36	15:05	14:30	15:01	15:06	15:05
15:55	16:26	16:56	17:25	16:20	16:51	17:06	17:25
17:25	17:56	18:19	18:50				



病院の情報をもっと知りたい方は、ホームページにアクセスしてね!



【お問合せ先】

富山県リハビリテーション病院・子ども支援センター

〒931-8517 富山県富山市下飯野36番地 ☎(076)438-2233(代)

ホームページ <http://www.toyama-reha.or.jp>