

船橋市立リハビリテーション病院開院後6ヶ月が経過して

平成20年4月に船橋市立リハビリテーション病院が開院してから、この2月下旬で早くも10ヶ月が経過します。

4月上旬は多くの新入職員を迎えての研修や開院に伴う様々なイベント、4月21日に南2階病棟と外来をオープンして開院、7月14日には予定を半月早めて北2階病棟をオープン、7月から南2階病棟、続いて9月からは北2階病棟において回復期リハビリテーション病棟入院料2の算定開始、また8月末には約400名の参加者を迎えて盛大な夏祭りを開催、など、これまでは節目となる業務、行事の連続でした。そして10月下旬には2階病棟は南北ともに予定通り個室を含めてほぼ満床状態となりました。開院後これま

では初台リハビリテーション病院を手本に、その後を忠実に歩んできた半年間だったように思います。

今後2年間は計画的な増床が続くため、平成22年夏に無事予定の200床をオープンすることがまずは最優先課題となります。その間、急性期病院や在宅主治医、維持期施設との強固な連携の構築にも並行して力を注ぎ、当院に求められる地域リハビリテーションにおけるハブ中核機能を果たせる態勢を整えて、初台とは異なる個性を身につけるとともに、地域を意識した市立病院としての立場を作り上げて行きたいと考えています。

船橋市立リハビリテーション病院 院長 梅津 博道



下段中央が梅津院長



明るく開放的なリハビリテーションフロア



採光のある明るい病室（写真左から4人床／個室／特別室）



僕は毎日毎日リハ室の上で焼かれるリハビリ患者さあ！

私は2008年の5月で発症してから丸4年になりました(障害者手帳には第1種1級、右上肢2級、右下肢3級)。今は杖だけで出歩ける程に回復しましたが、片麻痺になった自分の体のことを理解するのに丸2年位はかかりました。

救急医療病院に28日間入院していた事はおぼろげに覚えています。救急病院では、体が動かないという現実にはショックでひどく落ち込みました。入院した頃の私は泣いてばかりいました。多分何でこのようになったのか理解できなくショックだったのだと思います。あげくには言語まで失い言葉が出てこないの、透けている下敷に(あ)から(ん)まで書いてあるものを見せられ、それで会話をしていました。嚥下障害にもなり唾液にも咳込んでしまうのです。発症して1年半位返は頭もボンヤリして、会話がすぐ出てきませんでした。

初台リハビリ病院に転院してきてからの毎日、なんでこんなにリハビリをするの？リハビリってなに？理解できない病院のシステムに慣れるまで、やはり泣いてばかりでした。当初2,3ヶ月ベッドに寝てさえいれば治るのに、なんでこんなことを毎日毎日やらされるのだらうと思っていました。ある日TVで脳卒中の事を放映するから見るようにと家族から言われ、東京女子医大の脳外科の先生が「片麻痺になった患者は発症してから早ければ早いほどリハビリをしたほうが回復力は右方上がりになっていく」と言っていた話を聞きました。それからリハビリに精を出す毎日が始まりました。リハビリの甲斐があり、1ヶ月位で車椅子から1本杖になりました。リハビリの成果に、継続は回復力だと感じました。

萎えた思いからの脱却は友の会との出会い

本当に大変だったのは退院してからでした。病院は天国で自宅は地獄です。退院して3日で悪い方の手を骨折してしまい初台に再入院しました。約1ヶ月で退院。退院してからの毎日、心の病気も治してほしいと思いました。気持ちがネガティブになり、なにもする気力が湧かないのです。退院してからは世間の目が冷たく感じたものです。介護制度なるものも初めての経験で、何がどうなっているのかさっぱり分かりませんでした。家族も何を何処へ相談したらいいのか困りました。この病気になり、なんでも申請主義で知らなかったでは損をすることがあります。家族はまず区役所へ相談することが第一です。

1年目はアッという間に過ぎていきました。リハビリの成果も私の場合は見えてきません。手は相変わらずダラリとしているし、足は緊張が強くて丸まっているし、心に穴があいたように毎日が過ぎて行きました。ちょうどその頃に、初台を退院した人たちのプールの自主グループがあると聞き、私も参加させてもらいました。そして友の会が立ち上がったのです。友の会は私にとっても勇気をくれました。友の会では情報を教

えてくれるので、友の会に参加するとことで心の病気も癒されました。

日々の鍛錬から希望の光が

主治医からは1日5000～6000歩歩くように言われていましたので、住宅街を犬に吠えられながら毎日毎日歩いた事が、今の私の自信になっています。でもお手洗いがとても困りました。公園にある和式のトイレでは用が足せません。コンビニまでは遠回りになるし、お手洗いが一番不自由を感じました。手の作業療法には毎日毎日新聞刻みと言って、両手を使いながら新聞を裂く練習をしました。又プールで機能訓練しているグループと知り合い、プールウォーキングを月に2回ははじめました。水の中を歩く事は外を歩くより時間も距離もかなり歩けますし、バランスも取りやすいのです。2年目位から目に見えてリハビリの成果がみえてきました。ベランダに出て洗濯物を干したり摘まめるようになり、箸は装具をつけて悪くした右手で挟めるようになりました。そうすると障害者でも世間は冷たくない、心ある人が沢山いる事が分かります。行動範囲が広がり、情報を知り、友人も出来、こんな体でも希望がもてるようになりました。

職場復帰を目指してチャレンジ

私の場合は復職することが第一目標でしたので、会社に行って今自分が出来そうなことにチャレンジしたのですが、Faxのコピー用紙が左手一本では上手く入らないのです。Fax機を1台壊してしまいました。パソコンのスキャナーに用紙をいれる事も上手く出来ません。パソコンを打つことも出来ない。復職はとうとう諦めるしかありませんでした。又傷病手当金が切れる1年半まで会社は復職に猶予をくれましたが、回復できてないとみなされ解雇処分になりました。解雇処分されたら社宅も出なければならず、次は引越しの用意です。私の住まいは大田区にあり、初台の病院に通院したかったので、初台近辺の部屋を探したのですが、10万円以内の予算では2LDKは借りられません。部屋探しはどんどん初台から遠くなり、結果的には初台病院と姉妹病院になる成城リハビリ病院がある地域に落ち着きました。さて引っ越しの荷造りの手伝いはバランスと筋力が必要で、怖くて怖くて物を持つことが出来ません。紐を結ぶことも出来ない。ガムテープで荷造りも出来ない。引っ越しでは口しか手助けができませんでした。



最近、「MIND HACKS 実験で知る脳と心のシステム」という本を読み、ちょっとした動きの中で不思議に感じる事がいろいろ書かれていたので少し紹介したいと思います。

皆さんも「くすぐりたい場所、くすぐられると笑ってしまう場所」はあると思います。そこで、自分で自分をくすぐった場合と、他人にくすぐられた場合の違いを感じてみてください。なぜ、くすぐられた時の感覚と反応に違いがあったのでしょうか？皮膚からは自分なのか他人なのか感知する特別な信号が送られたわけではないのに…。

もう一つ試してみてください。まず右人差し指で友達の手の甲を軽く押します。次に友達に右人差し指で自分の手の同じ場所を同じくらいの力で押し返してもらいます。それを10回ほど繰り返すと、最初に比べて力が強くなっていることを感じると思います。本には人に押されると強く感じるってことが書いてあります。

ケアマネジャーから都営住宅というものがあり、障害者の人には優先権があり有利に入れるから申し込んでみたらとのアドバイスがあり、年4回の申し込みを欠かさずしていたら、申請してから2年半で（障害者枠という権利で）港区の都営住宅に入居できました。成城から港区へ1年位で引っ越しすることになったのですが、今度は少しの荷造りは出来ました。発症して3年目位でガムテープが張れるようになり、ゴミ袋が結べ、梱包した箱にマジックで中身の名前が書ける、小さい箱は運べる等、1年半前に出来なかった事が出来たのです。今度は口ばかりでなく、手足でも手伝うことが出来ました。

人には「予測システム」があって、自分が行うことによって得られる感覚情報はあらかじめ予測されて、予測とその結果が一致すると感じられる力の強さは小さくなります。他人から与えられる力に関しては、予測ができないために感じられる力の強さが大きくなるのだそうです。そのため、他人から押されて同じ力で押し返そうとすると、自分が押された力は強く見積もられ、その結果強い力で押し返してしまう…。ということらしいのです。

回復期リハを退院された皆さんの中には、入院生活との違いに疲れを感じていらっしゃる方も、窮屈に感じていた入院生活から解放され、自由に身体を動かしている方もいらっしゃると思います。今後どのような生活になって行くかは、日々の生活の過ごし方によって変化していきます。自主トレーニングに励むのも一つですが、生活での動作をしっかりと行うことで十分にリハビリになっていきます。本で紹介したように、他人から受ける刺激は強く感じてしまうので、人に何かをさせられる・促されるのではなく、是非、自分で体を動かし行動してみてください。徐々にですが体力がついてきます。最初の一步は怖いかもしれませんが、まず一歩から始まるのです。大切なことは、自分で動くという気持ちになることで、その時すでに脳は活発に動き始めています。あとは体を動かしてより多くの刺激を感じてください。少しずつ無理せずに動く、その連続が生きがいのある楽しい生活へ繋がっていくと思います。一人で動くことが難しい時もあると思いますが、そんな時は、スタッフにも相談してみてください。喜んで新たな一歩のお手伝いをさせていただきます。

さあ、明日への一步を踏み出してみましょう。

外来チームマネージャー 加藤 勝利（初台）

港区には障害者センターがあります。リハビリの一環として私はパソコン教室に入り復職を目指しスキルアップしています。現在は障害者センターで受付の仕事も週2回やっています。3年目位には昼間独居になって寂しいので、猫を飼いました。猫の世話はかがむ行為が多く、足腰の自信になります。5年目を迎え毎日が矢のように過ぎていきますが、人生短いか長いか、片麻痺になっても悔いなく歩いていこうと思っています。ここに記した事がひとつでも障害を持っている方の力になればと記しました。いつかTVでミスター長嶋さんが言っていたように「リハビリは裏切らない」を座右の銘にしようではありませんか！脳を鍛えようではありませんか。以上。

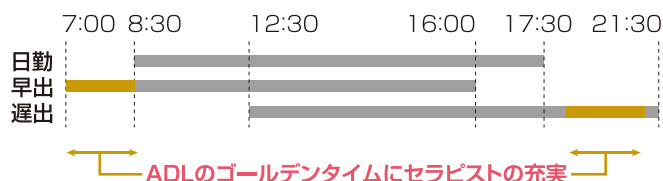


初台リハビリ友の会へのお問い合わせは
初台外来スタッフにお尋ねください

当院のセラピスト自慢【早出・遅出編】

当院の理学療法士・作業療法士(以下セラピスト)は、日勤(8:30～17:30)、早出(7:00～16:00)、遅出(12:30～21:30)の三交代制の勤務で日々汗を流しています。これは全国的に言いますと、リハビリテーション専門病院の中でも稀な勤務体制です。セラピストが早出・遅出に参画すること事態が珍しいのです。

では、なぜ当院ではセラピストが早出・遅出に関わるのでしょうか？



セラピストが配膳も担当します

朝7:00～8:30、夜18:00～21:00は、ADL（日常生活動作）のゴールデンタイムと言われています。

つまり、この朝と夜の時間は、ともに洗面、更衣、排泄、歯磨き、食事など私たちが毎日の生活の中で行っている行為が集中する時間だということです。当院ではそのゴールデンタイムに手厚いケアができるようにセラピストを充実させ、ADLのお手伝いをしています。

そもそも入院リハビリは、自宅での日常生活を安定して送れるようになるために行なうのが大きな目標だと考えています。その入院リハビリの中で、セラピストが早出・遅出勤務を経験することで、実際の病棟での生活が把握でき、視野が広がります。それをリハビリに活かせるわけですから、ゴールデンタイムの状況を知っていることは大切なことなのです。

また、医療に携わる人間として、基本となる生活の介助ができる能力を身に付けることは、職種を問わずとても重要なことだと考えています。

何となくおわかりでしょうか？

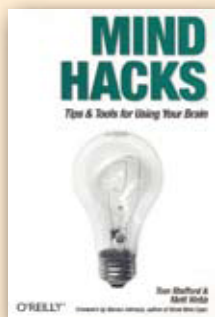
セラピストが早出・遅出に関わるのは、ケアの充実や生活を把握することでのリハビリへの好影響、医療人としての基本的介助の習得が大きな目的となります。

これらの目的を十分理解した上で、当院のセラピストはケアに関わっています。

当たり前に見える当たり前のことを当たり前にする……そんなスタッフ達が当院の自慢です。

教育管理部 PT 松原 徹（初台）

おすすめの一冊



本書『Mind Hacks』は、最新の脳科学を基にした解説と簡単な実験で、脳と心のはたらきを知る、まったく新しい脳の本です。

たとえば、目には「盲点」があり、その部分は何も見えないはずなのですが、いつもはそれに気づくことはありません。それは目が高速に移動し、脳がそこから得た映像を滑らかにつなぎ合わせているからです。本書では長い間かけて進化してきたこのような脳のはたらきを、Web サイトの動画や身体を使った“ハッキング”で明らかにします。脳がどのように自分を「ごまかして」いるのか、それを知ったとき、世界はまったく違うものに見えるでしょう。

本書で扱うテーマは「脳の構造」「視覚」「聴覚」などの基礎的なものから、それらを統合して行われる「運動」「推論」「記憶」、さらに実生活に必要な「他者との関係」まで。自分の頭のなかでは何が起こっているのかを知りたい方、心の成り立ちを知り、その知識を仕事に役立てたい方におすすめです。

著者：Tom Stafford/Matt Webb /訳：夏目 大 /内容紹介：オラリー・ジャパンより転載

情報誌へのご意見がありましたら
メールにてお寄せください

初台メールアドレス

→ info@hatsudai-reha.or.jp

船橋メールアドレス

→ info@funabashi-reha.or.jp

あとがき



今年も輝NETは皆様により詳しくリハビリを知っていただくため、分かり易く、読み応えのある、楽しい情報誌に行きたいと思います。皆様にとってよい年でありますように。今年も初台・船橋リハビリテーション病院をどうぞよろしくお願い致します。

3B 林 直美（初台）