

## どんなリハビリが受けられるの？ 実際のメニューを見てみよう

体を起こしたり、寝返りを打ったり、歩いたり、基本動作ができるようになって、自宅に戻ってからは家事や身の回りのことまで自分でできなければなりません。そこで回復期リハビリテーション病棟では、食事や着替え、入浴から、布団の上げ下げ、掃除機かけ、料理まで、個々のライフスタイルに合わせた、実生活さながらのシミュレーションを実施しています。

「看護師がして差し上げる」から「患者さんご自身にしてください」へ。「見守りのケア」を通して、患者さんの自立と、その先にある在宅復帰を支えます。



看護師  
取達さん、野澤さん



着替えもリハビリの一つ。ボタンの開閉もできる限り本人が行い、看護師は見守ります

患者さんの状態によっては外を散歩したり、買い物に行ったりもするんですよ。気分転換になりますし、デコボコ道や坂道、階段を歩く練習にもなります。



理学療法士  
岩淵さん



マシンを使った脚の曲げ伸ばしの練習。自分のペースで、呼吸を整えながら行います

包丁を使った調理、割れると危険なお皿洗い……、実生活に潜む不便やリスクも探ります



パソコンのタイピングや自動車の運転など職場復帰に必要な訓練や、お茶や書道などの趣味活動についても、患者さんの状態や要望に合わせて行ないます。



作業療法士  
島さん

### 生活の中で

#### 朝起きてから夜眠りにつくまで 病棟生活にもリハビリ要素を

日常動作のすべてにリハビリを取り入れるのは、回復期リハビリテーションならではの、病棟でも看護師が洗顔や着替え、食事を補助したり、排泄もオムツ任せではなくトイレへと誘導したり、「リハビリ看護」が行われます。

### リハビリ室で

#### 1日3時間、365日のリハビリで 損なわれた機能を取り戻す！

クリニックで受ける通院型のリハビリとは異なり、回復期リハビリテーション病棟では1日最長3時間(=20分×9単位)ものリハビリが可能。それも、個々の症状や回復目標に合わせた「365日切れ目のないリハビリ」を受けられるため、より高い機能回復効果が期待できます。具体的には、起き上がる・立ち上がる・歩くといった基本動作の改善をめざす「理学療法」、道具を使った手先の訓練、布団の上げ下げ、掃除機の操作、料理など日常生活の訓練を行う「作業療法」、そして言語障害や嚥下障害などに対する、コミュニケーションや食事面でのリハビリを担う「言語聴覚療法」の3分野。それぞれ高い専門性を持つスタッフによって、1対1の訓練が実施されます。

いざという時のために  
知っておこう

脳梗塞やくも膜下出血  
大きな骨折……  
になってしまったら

# 「回復期リハビリテーション」 の活用法

大きな病気やケガに負けない人生  
その鍵を握る「回復期リハビリ」



脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、脊椎や大腿骨の骨折……、手術や治療を経て無事に退院できても、麻痺や身体機能の低下によって生活に支障が出ることも。そこで大事なのが発症から1〜2ヵ月、いわゆる「回復期」にいち早く質の高いリハビリを受けられること。回復期リハビリテーション病棟では、理学療法、作業療法、言語聴覚療法と一人ひとりに合った訓練を通じて、日常生活に必要な動作の改善を図ります。入院期間は最長半年、1日のリハビリ時間は最大3時間とたっぷり。スムーズに社会・在宅復帰を果たせるよう、病棟でも自立を視野に入れた生活訓練が行われます。

Q1

## リハビリ施設の種類と その特徴について教えてください。

リハビリ施設として代表的なのが、通院型のリハビリを行う整形外科などのクリニック。一方、回復期リハビリテーション病棟は、朝起きた時の身だしなみから、病室での食事や着替え、排泄なども含めて訓練と捉え、あらゆる日常生活動作(ADL)の質の向上をめざします。救命を第一の目的とする急性期病院でもリハビリは行われますが、入院期間は短く、1日のリハビリ時間も回復期ほど長くはありません。

施設	特徴	入院期間 リハビリ時間
急性期病院	人によっては合併症や容体悪化のリスクもあるため、寝たまま・座ったままのリハビリが中心となることも。基本的に訓練は平日のみ。	2週間~1ヵ月 1日平均 20~30分程度
回復期 リハビリ病院	リハビリ室だけでなく、病棟生活においても自宅復帰を見据えた「24時間365日」の訓練が受けられる。入院期間も比較的長い。	60~180日 1日最大3時間
クリニック	突発的あるいは慢性的な症状に対して、週に数回の通院でリハビリを行う。マシンを使った治療だけで終わることも。	入院なし 1回平均 30~40分程度

Q2

## どんな人が回復期リハビリテーション病棟を利用できますか？

利用可能な対象疾患が決められており、それぞれ入院期間も異なります。入院の原因疾患として最も多いのが、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血に代表される脳血管障害(脳卒中)。次に大腿骨骨折などの外傷。入院のためには、発症から一定期間内(1~2ヵ月以内)の手続きが必要です。まずは、手術・治療を受けた急性期病院にて紹介状をもらいましょう。

対象疾患	発症からの期間	入院期間
脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷(わんしんけいそうそんしょう)等の発症後もしくは手術後、又は義肢装着訓練を要する状態	2ヵ月以内	150日
高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頭髄損傷および頭部外傷を含む多部位外傷		180日
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節もしくは膝関節の骨折、又は2肢以上の多発骨折の発症後、又は手術後の状態	2ヵ月以内	90日
外科手術又は肺炎などの治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後又は発症後の状態	2ヵ月以内	90日
大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節の神経、筋又は靭帯損傷後の状態	1ヵ月以内	60日
股関節又は膝関節の置換術後の状態	1ヵ月以内	90日

### information

#### 蒲田リハビリテーション病院



東京都大田区大森西 4-14-5  
☎ 03-5767-7100

#### みどり野リハビリテーション病院



神奈川県大和市中央林間 2-6-17  
☎ 046-271-1221

#### リハビリテーション病棟の 利用の仕方

急性期病院に入院している間にまずは、医師・看護師、ソーシャルワーカーにご相談ください。リハビリテーション病棟に転院するためには、診療情報提供書を送ってもらう手続きが必要です。