



# にこにこ

新入職の  
皆様、  
こんにちわ!!

## 目次

闘魂リハビリ 脳卒中  
障害が、家族をつなぐ  
～患者様・ご家族様のお手紙から～  
病院行事  
地域包括システム事業  
クイズ・編集後記

上板橋病院  
スマホ版ホームページ  
作成しました。



お知らせ News に  
休診のご案内を掲示します。

QRコードは  
こちら



みんながで  
たのしごと!!





# “闘魂リハビリ” 脳卒中 障害が家族をつなぐ ～患者様、ご家族様のお手紙から～

上板橋病院  
リハビリテーション科  
理学療法士 白木靖次郎

基本情報：45歳、男性。  
38歳の時、脳出血発症。  
後遺症：重度右半身麻痺、失語症（当  
症例の場合、理解は可能だが、物の名  
前が出てこなかったり、文章を組立て  
ることが障害）現在：当院通院中。

奥様  
からの手紙

## 38歳の若さでの脳卒中発症・・・

早いもので、主人（当時38歳）が脳出血を発症して、今年の4月で、7年になります。娘のバスケットボールの試合の応援に、現地で待ち合う予定だったものの、主人は来ず、私が帰宅すると、玄関で倒れていました。運ばれた病院先で、緊急手術を受け、何とか命は助かりました。しかし、主治医からは、「重い障害が残り、日常生活は何も出来ないかもしれない」と告げられました。実際、手術後は、右半身は全く動かず、ベッドに座る事も、言葉を話すこともできませんでした。当時、中学一年と小学二年になる娘がいましたが、子供達に、父親の病状を、どのように伝えたらよいのか・・・途方に暮れました。

## 右半身の重度麻痺と失語症

右半身は全く動かず、寝返りもままならない身体に加え、失語症で周囲ともコミュニケーションが取れない主人は、ただただ、苛立つばかりでした。しかし、周囲の方々の励ましと、リハビリによって少しずつ身体と言葉の改善がみられ、やる気が出てきました。

## 順調とはいえないリハビリ・・・

その後、急性期病院から回復期リハビリ病院に移り、退院にむけてリハビリを頑張っていました。しかし、突然、障害を背負い、ままならない入院生活は酷く辛いようでした。トラブルも多かったようです。リハビリも順調とはいえませんでした。担当の指導内容が理解できず、指示された運動が出来ないと、注意されることばかりでした。コミュニケーションも取れず、上手くいかない自分自身に傷つき、落ち込み、泣いて帰りたいと、よく訴えていました。しかし、そんな気持ちを察し、上手く慰めてくれるリハビリの先生もいて、激励してもらいながら、無事に自宅に退院することができました。外来リハビリを開始する際は、前院での嫌な思い出もあり、不安でしたが、上板橋病院では、主人の症状を良く理解して頂きながら、気持ちに寄り添ったリハビリをして頂いています。本当に感謝しております。

## “試合の応援に行く” 目標

脳障害でコミュニケーションが上手くとれない父を見て、長女は将来の目標を言語聴覚士（ST）として、大学に進学し、現在、リハビリを学んでいます。

次女は、入院していた父が、落ち込み、ふさぎ込むことが多かった様子を見ていました。自分がバスケをすれば、『応援に行くという目標』をもって、リハビリを頑張ってくれるかもしれないと考え、小二からバスケを続けています。次女の願い通り、今は、試合の応援に行くのが、夫婦の楽しみになっています。長女も同様に、中学から続けていたバスケを大学でも続けており、ほぼ毎週、娘達の試合の応援に行っています。

## 何気ない日常の大切さ

家族として、色々な不安や生活に不自由な面もありますが、主人が病気になったことで人の優しさや感謝の気持ち、何気ない日常の大切さを皆で感じるようになったと思います。

試合中の 次女さん





長女さん  
からの手紙



## 病院での父との再会・・・

父が入院して初めてお見舞いに行った時、あまり父の病状を知らなかった事もある、凄く怖かったのを覚えています。実際の父の姿は、ベッドに拘束され、顔には表情がなく、私や妹を見ても何の反応もありませんでした。

私の名前ぐらい言えるかな?どんな顔して面会を喜んでくれるかな?という期待があった分、凄く落ち込みました。以前の父にはもう戻れないんだ・・・こんな嫌だ・・・とても悲しい気持ちになりました。

長女さん



## お見舞いは、母のために・・・

しばらくは、お見舞いにはどうしても行けませんでした。事実を受け入れられず、現実をみるのが嫌で、怖かったのです。

私がもう一回お見舞いに行ってみようと思ったきっかけは、私のバスケのコーチが私の後輩を連れてお見舞いに来てくれたと母が嬉しそうに話したからです。

それからお見舞いに足を運ぶようになりました。初めは父のためというより、私以上に辛い思いをしている母の喜ぶ顔が見たくてお見舞いに行ったことを覚えています。

お見舞いに行くうちに、父の障害はリハビリを頑張れば少しずつだけ良くなる事が分かり、安心したのを覚えています。



友人から頂いた千羽鶴

## 病前は、あまり会話がなかったので・・・

病気になるまでの父は、家に居る時は仕事で疲れて、寝ていることが多く、あまり会話もありませんでした。

だから、退院後、ずっと家に居る父に違和感があり、沈黙が怖く、どんな会話をすれば良いのだろう?と気を使い、2人きりになったときは、いつも不安ばかりでした。



## バスケのおかげ

父が元気だった時は、父もバスケをやっていた、そんな事がきっかけで私もバスケを初めました。父とは良くバスケの練習をしたり、とても楽しい時間でした。父が病気になった時、私は中1でした。バスケの強い中学を選んで入学したものの、その当時はあまりバスケが楽しいとは思えない自分がいました。しかし、母が父を試合に連れ出し、不自由な身体で試合の応援に来てくれた時はとても嬉しく思いました。

バスケのおかげで、父と話ができ、父が頑張って応援に来てくれるので、バスケを続けていて本当に良かったと思えました。厳しい練習を頑張る父に試合を観てもらおうと思えるようになりました。今、妹も同じ気持ちでバスケを頑張っていると思います。





特に最近の父の様子は、以前に比べ、笑顔が増え、とても楽しそうです。仕事も母の力を借りて頑張ってくれています。以前は仕事をして疲れてばかりいる父でした。今は母と喧嘩もできるようになり、楽しそうに仕事に出かける姿は見ていて安心します。

今の父は会話もできるようになり、大体の事は一人でできるようになりました。母にしつけられて掃除もやるようになりました(笑)。

失語症のため、時々、おかしい言い間違えもありますが、その言葉の間違いが、家族をなごませてくれています。不思議なことに、失語症でコミュニケーションが障害された今の方が、家族の会話が増えました。私は父が病気になる前の家族よりも、今の家族の雰囲気が好きです。

## 今の私の目標

最後に、障害を持った父との日常の中で、言葉や家族の大切さを学びました。

患者さんやその家族の心の支えになり、信頼されるSTになるということが、今の私の目標です。



### ご本人の手紙

#### 本人直筆

僕は脳出血で体が不自由になり  
週1回上板橋病院に、リハビリに  
かよっています。もう発症してから、7年にな  
ります。

最初は、先生の名前が出てこなくて、  
くろうしたり、リハビリの時間では、今考  
えると、頭がぼーっとして、はやく家へ  
帰りたいような、日々でした。

右手は重度麻痺のため、日常生活は  
利き手を交換しています。この手紙  
も左手で書いて頂きました。

いまでは少しずつ、どもりもなくなってき  
たと思います。歩くことも、階段ののぼりおりも  
できるように、なってきました。  
最近では、少しずつですが仕事の方も  
嫁と二人で、こなすようになりました。  
でも、1人前にできる様になるには  
まだまだです。もう少し、克服したい  
ものです。



リハビリ中  
のMさん

## お手紙ありがとうございました！！

Mさん、完璧です！奥様、泣けました！親として尊敬です。長女さん、本当に立派になりました！

## 想いが、私達（医療従事者）に何を指すべきかを教えてくれる

いざとなれば人間なんて弱いものです。しかし、苦しみもがきながらも、それでもなお、家族が一つになり、前を向いて、日々の幸せや感謝を見出す姿には、心が震えます。患者様・ご家族様側の想いに、つい、医療従事者は疎くなりがちです。こういった想いが、私達に、何を指すべきかを教えてくれるはずですよ。

他病院とはいえ、リハビリ時に、患者さんを傷つけてしまった事に対しては、教訓とすべきです。患者さんを注意することは、私にもよくあります。「こうして下さい」「違いますよ」など、専門家としての視点があったとしても、障害を持った患者さんに対して、安易な注意（アドバイス）は、裏を返せば、『今のあなたはダメですよ』と伝えているのと同じかもしれません。患者さんの状況やタイミングをよく見て考え、アドバイスをしていかなばと、手紙を読んで教えて頂きました。

願いを抱いて生きることが出来るのは人間だけです。“より良い未来へ願いを抱けるように”、という理念をもって上板橋病院リハビリテーション科は、患者さん・ご家族と共に頑張っています！！

謝辞：本報告に対し、写真掲載撮影まで快く協力して頂いたご本人様・ご家族様、心から感謝申し。



## 節分豆まき実施しました！！

無病息災を祈り、平成30年2月2日に豆まきを実施しました。療養病棟から、地域包括ケア・一般病棟～回復期リハビリ病棟と鬼が回り、患者様や職員の皆様に豆まきをして頂きました。

泣いていた患者様がいたので、まずい、怖かった！・・・「すいません、突然でしたね、申し訳ありません」と謝罪すると、「わざわざ、鬼が来てくれ、色々、気を使ってありがとう」と、逆に嬉しいお礼を言って頂きました。

入院患者様への季節行事や認知機能に配慮し、ささやかな思い出作りができるようにと企画しました。加えて鬼の名演技で、とても皆様に喜んで頂きました。患者様、職員の皆様、本当にご協力ありがとうございました！！

鬼は外！！  
福は内！！



## 地域リハビリ事業報告



## 板橋区事業（住民主導10の筋トレ）の筋トレ指導のお手伝い！！

板橋区では健康寿命の延伸を図る地域のコミュニティ作り（いわゆる“自助”活動）を進めています。

介護予防の板橋区事業“10の筋トレ”の筋トレ指導、講師を、1月、2月と参加実施してきました。皆さん、とても楽しんでくれました！！

リハビリテーションは、患者様自身の地域を知ること、その患者様だけの目標を見出せるはず。リハビリの答えは“地域にある”はず。今後も地域に密着した活動を続けていきます！！

## スタッフピックアップ

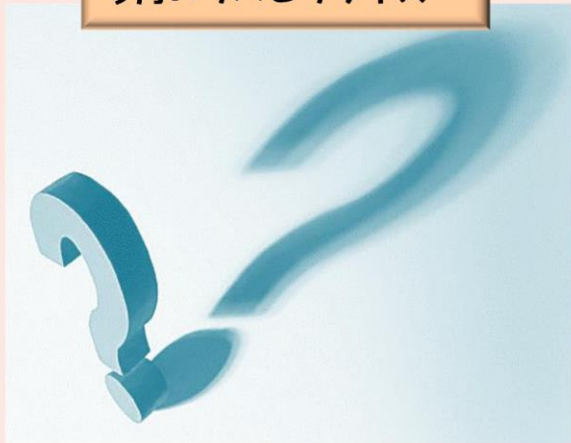


理学療法士の荒井（旧姓小林）さんご結婚おめでとう！！  
未永い幸せを心より祈っています！！





## 今月のリハビリクイズ



3月24日、第5回糖尿病教室開催しました。糖尿病は、とても身近で、とても多い病気です。教室は、3カ月に1度、テーマを変え、無料で実施しています。ぜひ、何でも糖尿病教室に、ご参加下さいね。

問題：糖尿病には食事療法、薬物療法、運動療法の3本柱の治療が基本です。では、糖尿病に対する運動療法で、運動するタイミングは、どれが最もおすすめでしょうか？

- ① 起床後
- ② 空腹時
- ③ 食後すぐ
- ④ 食後1時間後
- ⑤ 就寝前



## 前号のリハビリクイズ

お風呂大好き！



問題：冬に入り、お風呂がいつそう気持ち良い季節となりました。人それぞれ、お湯の温度や浸かる時間などこだわりがあるのではないのでしょうか。次のうち、冷え性で悩んでいるかをアンケートしたところ、どのタイプが、最も冷え性の悩みが少なかったでしょうか？

- ① お湯に入るのは10分以下× お湯の温度40℃以下
- ② 11分以上× 40℃以下
- ③ 10分以下× 41℃以上
- ④ 11分以上× 41℃以上

### クイズの答え ①

解説：ある実験で、38～40℃のぬるめのお湯と、42℃程度の熱いお湯に浸かった後の、体温の変化を調べました。入浴直後は、熱いお湯に入った方が、体温は上がっていました。30分後に足の体温を測ると、熱いお湯に入った方が、ぐっと下がっていました。体の表面だけしか温まっていませんでした。ぬるめのお湯に浸かることで、血管が広がって血液循環が良くなり体の奥から温まります。浴室の室温が低いと、お湯の温度も上げたくありません。一方、11分以上浸かることで、体温が上がり過ぎて脱水になったりのばせたりします。また、保湿成分が肌から流失して乾燥しやすくなります。特に冬は、室温と湯船の温暖差が激しく脳卒中や心筋梗塞など生じやすくなりますので、安全に、リラックスできるように入浴したいですね。

参考文献

- ・リンナイ(株)会社ホームページ【熱と暮らし通信】「入浴習慣に関する意識調査」
- ・NHK生活情報ブログ 2012年12月19日(水) ～寒い冬の入浴法は？～

## 編集後記

北海道・東北・北陸をはじめ予想を遥かに超える大雪に見舞われた方々に心よりお見舞いを申し上げます。都内の大雪も凄かったですね。気温も低くて雪がとけず、転倒され、ケガをされた方も多かったようです。何卒、ご自愛ください。

冬季平昌オリンピックは、ただ、ただ、興奮と感動を与えてくれるばかりでした。オリンピックスポーツの尊さは、結果としてのパフォーマンスの凄さよりも、競技への姿勢や想いまでが伝わってくるとこだと感じました。また、殆どのメダリストが「周囲の協力と支援があったからこそ・・・」と感謝を述べています。『自分のためだけに』では金メダルには届かないし、強くはなれないのですね。

新入職などで新しくお会いする皆様、こんにちは！！今後とも宜しくお願いします！！目標を設定しそれに向かって前進していきたいと思えます。やはり、新しい目標を設定する事で、初めて問題も生まれると思えます。そして、その問題に挑戦していく事で、人として成長する事ができるのでしょうか。あなたにとっての目標は、一体何ですか？メダリストの一步と、自分自身の一步も変わらないはずで、4回転は出来ませんが、同じ一步を踏めるように一步一步を大切に、積み重ねていかねばと感じます。

闘魂リハビリにご協力頂いた患者様、ご家族の皆様、本当にありがとうございました。本当に、こころよく引き受けて頂き、かつ、お手紙やメールなどで胸の内を、打ち明けて頂きました。本当に感謝です。人生って、いたる所に感謝すべきところがあると痛感しています。心から敬意を込めて、いつまでも応援しています！！

本年度も”にこにこ”を宜しくお願い致します！！<(\_)>

追伸：表紙は岡崎OTの期待の長男です。みんなで、たのしごと！！



撮影：大雪の上板橋病院前の道路  
(1/22 19時頃)