

① 日替わりの遊びり、一斉起立練習、初外出訓練

戸田中央リハビリテーション病院（埼玉県戸田市）

入院当初から在宅復帰支援アプローチが必須

3病棟129床の当院は全床で回リハ病棟入院料1を算定している。埼玉県戸田市は東京への通勤圏で若い世代が多い地域であるが、高齢者の単身世帯、老老介護は着実に増えており、入院当初からの在宅復帰支援のアプローチが必須である。

1日3時間の個別リハビリ充実に加え“残り21時間をいかに過ごすか”が大切だ。2002年の開設以来、当院でも回リハ病棟の枠組みの中で試行錯誤を繰り返しつつさまざまな取り組みを試行してきた。以下、回リハ病棟での集団活動として継続実施している3つの活動を紹介する。

1 遊びりセッション（各フロア・毎日30分）

“ワクワクするから身体も動く！”をモットーに、介護福祉士が病棟ごとに毎日企画・運営している。「今日の遊びり」メニューを食堂のホワイトボードで知らせている。メニューはさまざまで、2階で漢字クイズ、3階でハンドベル合奏、4階でボウリングと、各階とも皆が活動を楽しめるよう工夫を凝らす。患者様のスケジュール優先で参加人数、開催時刻、メンバーは変化するが、参加者の身体・認知機能や雰囲気に合わせて進行方法に変化をつけている。集中して取り組んだあとは好みの飲み物でティータイム。競争したり応援したり、いつの間にか大きな声を出して笑っている姿を見て改めて「遊びり」の効果を実感している。みんなで作ったちぎり絵（写真1）の大作が捨てられず病棟のあちらこちらに貼ってある。

この活動の延長で最近では、退院された患者さ



写真1 遊びりセッションでちぎり絵制作。大きな模造紙に折り紙をちぎって貼り付け、草花や動物の形に

んがボランティアでシュシュ作りや書道の講師に来てくれている。こうした形で退院後の生活を知ることができるのは嬉しい限りである。患者様も、それらの活動が励みになっているようである。

2 一斉起立練習（各フロア・毎日20分）

リハビリ科では、個別のリハビリ以外に安全でやりがいを感じる取り組みを提供できないかと、以前見学させていただいた熊本リハビリテーション病院の「集団起立運動」（p28）を参考に2015年1月から「一斉起立練習」を開始した。毎日11時40分から20分間、各病棟で120回の起立・着座を繰り返す。全員でカウントは行うが患者様の状態に合わせて回数は各自で調整している。病棟廊下にイスを並べ、身体状況に応じてクッションなどで座面の高さを調整しながら実施している。

参加人数は、毎回各病棟14～15名前後で、セラピスト10名前後が手伝いに加わる（写真2）。入院時、すべての患者様に「起立練習ノート」を配布し一斉起立練習に参加するたびにその日の起立回



写真2 一斉起立練習風景。各階の廊下で同じ時間帯に一斉に実施

数とBorg Scaleを記入いただく。「毎回自分がどれだけ頑張ったか」のチェック用、日記代わり等々、ノートへの使い方は各自異なっている。

毎日11時半を過ぎるとご自分の起立練習ノートを手に患者様が三々五々集まってくる。みんなで声を出し起立～着座の単純動作の反復によって、患者様同士の一体感、自主性が育まれているように感じられる。

3 患者・家族で初外出訓練（月1回）

毎月1回、各病棟で入院後1か月程度の患者様とご家族を対象に、「外出訓練」を実施している。参加者は3～6名の患者様とご家族である。当院には「外出・外泊プロジェクト」があり、在宅復帰のための第一歩である外出・外泊が安全・安心に、そして楽しくできるよう支援している。

その一環として、初外出前に希望を確認し、スタッフが付き添って病院近隣へ出かけている。「外出訓練へのお誘い」を病棟内に掲示して参加者を募っている。必要性が高い方には担当スタッフが直接声をかけお誘いしている。時間は1時間程度、リクエストの多い場所は公園、スーパー、薬局などである。



写真3 外出訓練で公園の段差、スロープをゆっくり上がり下り

車いすや介助歩行で路上や園内の段差を越えたり、坂道を上がり下りしたり（写真3）、信号が青から赤に変わる前に横断歩道を渡り切るためのスピード等々を体験してもらう。スーパーでの買い物では「ショーケースの冷気がちょうど車いすの位置に当たるのね」などと、実際に外かけてみないとわからない感想も聞かれ、退院後の生活の準備と工夫につながっている。訓練とはいいながら、初めての外出に患者様もご家族もリフレッシュできるようで、皆で楽しくお話をして“ミニ遠足”の趣きである。実施後は「スタッフが一緒だったから安心できた」「実際にやってみて自信がついた」と、次のステップである自宅への外出・外泊へつながっていく。



以上はいずれも直接治療報酬の算定にはかかわらない活動であるが「職員のやる気とアイディアを大切にする」という病院理念の下、スタッフの提案に院長がGOサインを出し形にしてきた。患者様の意欲や活動性の向上につながるものであると、効果を実感している。

（看護師 竹田聖子 理学療法士 荒井美貴）