

Vol.1  
2013

# ほっOT!



ごあいさつ  
一般社団法人 山形県作業療法士会  
会長 **松木 信**

施設紹介  
介護老人保健施設「あこがれ」

こちらリハビリよろず相談所

新人OTの紹介

学校紹介  
**山形医療技術専門学校**

作業療法投稿コーナー  
絵葉書／OT川柳

インタビュー

## 社会復帰は 自分のために!



# 一般社団法人 山形県作業療法士会 広報誌「ほっOT!」の 発刊にあたって

山形県作業療法士会は、1986年に9施設11名の会員で設立され、26年間様々な事業を行ってきました。1992年第1回山形県作業療法学会が開催され、昨年2012年で第20回目を迎えました。会員数も現在では、600名の会員が山形県内の医療機関や福祉施設、介護施設、行政機関、教育機関等で活躍しています。2009年4月には一般社団法人となり、県民の皆様に認められるよう、公益の事業に取り組んでいるところです。

さて、この度一般広報誌「ほっOT!」の発刊にあたり、会を代表して一言ご挨拶を申し上げます。今、日本社会は少子高齢化の急速な進展により、社会保障制度の根本的なあり方が問われています。現在の山形県の人口は、116万人であります。23年後の平成47年には93万人になると予測され、平成32年には現在の高齢化率27.6%が32.8%になると予測されています。このような状況の中で、医療、福祉、介護の需要が拡大し、それを受ける側としての体制や連携が重要視され、地域包括ケアの理念に基づく事業の整備が各自治体で取り組まれようとしています。この理念の中には、患者・利用者の自立支援に向けたケアマネジメントの重要性が指摘され、リハビリテーションの最終目標である「全人間的復権」も包含されているものと思います。そもそもリハビリテーションは、目標志向的アプローチを基本としているので、ケアマネジメントにおいてもその思想が地域の中でも展開されることになるものと思います。また、地域包括ケアの具体的な事業展開において最も重要なことは、対象となる患者や利用者のアセスメントを、居住している環境下及び住んでいる地域の中で実践すること、そしてその対象者の予後予測を立て、自己決定に基づく「生活行為の目標」を共に探し出すことが重要になります。この事は、まさに作業療法のアプローチそのものであり、私たち作業療法士の専門領域となることです。人間の生活には必ず行為があり、その行為を実行するのが作業ということになります。私たちは生活行為における作業を通してその対象者の自立を支援していきます。

今回第一号として「ほっOT!」を発刊することにより、行政機関、各関係機関、そして広くは山形県民のみなさんに対して、この作業療法を知っていただき、様々な機関に所属する作業療法士の活動を皆さんにお知らせしたいと思っています。今のところ年に1回の発行を目標にしていますが、ぜひ、目を通していただきお読み取りをいただきながら作業療法を知って、見て、使ってください。

「人は、作業をすることで元気になれる!」これが私たちのスローガンです。

作業療法は  
「OT (Occupational Therapy)」の  
名称で呼ばれています。



一般社団法人 山形県作業療法士会  
会長 松本 信



インタビュー

# 社会復帰は 自分のために

Kさんは突然の病に倒れた後、懸命のリハビリテーション(リハビリ)を経て、復職までたどりつきました。現在は手足に麻痺は残るものの、息子さんと一緒に現役でまんじゅう作りをされています。Kさんのこれまでの道のりと現在の心の内を語っていただきました。

(聞き手／荒木 結香 みゆき会病院 作業療法士 以下OTと表記します)

**OT** 入院中のことをお聞きします。病気を発症し、急性期病院(以下A病院)ではどういうリハビリをしてきましたか。

**Kさん** あのとときは、まだ車椅子だったからね。立つ練習とか…指を1本、2本とか折る練習とかよ。

**OT** 最初に入院した時のことは覚えていますか。

**Kさん** A病院の時は立てなかったから、座っててもぐーんと横に倒れる状態だったからね。でも、1週間位からリハビリしたんだ。

**OT** 最初どういう説明を受けたんですか。

**Kさん** まず手の方は、感覚障害だから戻るのなかなか大変だって。足の方は回復の可能性はあると。だったら、リハビリするしかないなと思った。

**OT** A病院でのリハビリはどうでしたか。

**Kさん** リハビリしてて大変だっていうのはないよ。やっぱり、「しないといけない」って思ってるからね。回復期病院(以下B病院)に居たときも、別に辛いかかっていうのは無いよ、全然。

**OT** 入院中の不安はどうでしたか。

**Kさん** やっぱり不安はあった、俺まだ60くらいだからね。商売してたし。まあ、息子も一緒だから良かったけど。これから、どうなるんだべって思ってたよ。

**OT** 今、お仕事をされていて、病気になる前と比べたり、

作業療法を受けて何か良かったと思ってることはありますか。

**Kさん** やっぱりよ、私は手の仕事なのよ。作る時とか足よりも手だべ、作業療法でないと。ソフトに動けるようになったっていうだけで良かったよ、ただ手の感覚が全然わからないからよ。前だったら、目をつぶってでもまんじゅうなんか作れたんだけど、以前はほとんど作れないかった、重さだって全然わからないし。

**OT** 動きは良くなってますものね。

**Kさん** 前はだらんとなって、力が無くてね。少しは筋肉ついてきたような気がする。

**OT** 作れる物は増えてきているんですか。

**Kさん** もなかだとただあんこつめるだけだから。最初は、あんこもつめられなかったんだ、なかなか大変なんだ。まんじゅうも作ってるけど、売り物にならないんだ。ゆべしは手で練るだけだから大丈夫だ。大福だと少し売り物になるのもできてきた。

**OT** 今仕事をしていてやりがいはどうですか。

**Kさん** まず少しずつ復帰することがやりがいだべね。今のところはやっぱり、足手まといになってるから。

**OT** でも、手は使えない分、指導したりとかは？

**Kさん** でも、言葉だけでは、あんべしたこう…



- OT 職人の技術とか口で伝えられないことですか。
- Kさん あんのよね、何が。
- OT それは伝えないといけないですね、息子さんに。
- Kさん その辺のジェネレーションギャップがあるから。
- OT 感じますか。
- Kさん やっぱり、あるね。俺らの時とやっぱり違う。俺が俺のおやじから習った時と、俺が息子に教えた時の教え方がまるっきり違う。昔は「見てろ」だから。職人は口では何も教えないからね。
- OT 今も外来リハビリを続けていますが、今後の目標とか、こうなりたいとか、もしあれば教えてください。
- Kさん なるだけ復帰したい。それに向けて外来リハビリ行ってるんだけど。歩き方をちょっと矯正するとか。手の方だってやっぱり、変な動きをした時にアドバイス貰えばまた違うからね。
- OT 作業療法について、望むことや期待していることはありますか。
- Kさん んだな～、もう少し手が軟らかく動けるようにしたいね。担当の方にも言ってるんだけど。どうしても動きが硬いものね。
- OT 病気をされてから、家族への思いだったり、家族の支えがあってよかったなっていう場面などありますか。
- Kさん やっぱりうち、大家族だからね。6人いるんだ。ばあちゃんだべ、俺夫婦、息子夫婦、孫で6人だ。やっぱり皆の力ないと、できねから。
- OT 最後ですけど、Kさんにとって復職の意味を教えてください。
- Kさん 最低復職はしないと、生活する上でね。復職というより、自分のことがある程度できるようになら

ないとね。仕事にしてもそういうこと考えている。

- OT 病気になって、二つの病院に入院して、今は家で生活していて、目標は少しずつ変わったんですか？
- Kさん A病院に入院していた時だと、「まず立てるのか、立てないのか、早く立たないと」とか。B病院にリハビリで行くんだって聞いた時は、「リハビリするんだからある程度までは回復するんだ」って思ってた。家では「仕事はこのくらいまでしないと」っていうのはあるな。
- OT 最初の立つというところから、仕事するというところまで、目標が変わっていますが、いつ頃から復職を考えましたか。
- Kさん B病院さ行った時から、思ったよ。こだいしてらんねなって思って。
- OT 目標を持ち続けられたのは、「自分の事は自分で」という思いだったり、「家族への思い」だったりということなのですか。
- Kさん 家族のことより「自分がやらないと」って思ってる、俺は。自分のためにすることによって家族にもいいからね。俺、誰のためにするなんて事はあんまり考えねんだ。そうすれば、お互いみんな良くなるべ。
- OT そういう思いがあって頑張っただけなんです。
- Kさん 頑張っただけがね。
- OT 頑張っただけではなくて、これからも頑張っただけがね、なんですか。
- Kさん だって、まだこんな状態だもの。完璧なんていうことないぞ。
- OT 応援してますね、頑張ってくださいね。ありがとうございました。



作品作りが生きがいに…

作業療法 in

# 介護老人保健施設 「あこがれ」

## 施設紹介



介護老人保健施設「あこがれ」では、利用者をゲストとお呼びし「ゲストは恋人」という理念のもとに「明るく・楽しく・元気よく」を目標に、より充実したサービスの提供を目指しています。

作業活動として、集団での作業活動に加え、個別での活動にも積極的にリハビリスタッフが関わっています。活動内容として、貼り絵、塗り絵、ちぎり絵、アンデルセン細工など、「身体機能に合った作業」・「楽しみながらでき、且つ興味を引き出せる作業」・「生活の中で生きがいを獲得できる作業」を日々試行錯誤しながら提供しています。

最近では作業工程も簡単で完成度も高く、可愛い作品ができるボンボンクラフトが一番人気となっています。ゲストの方々は「孫や友人にあげる」、「世話してくれる職員にプレゼントする」、「ここで作るのが楽しみ」と、楽しみながら、笑顔で作業に一生懸命取り組まれており、作業活動自体が施設内で生活されているゲストの生きがいとなっています。今後も多くのゲストの方々に生きがいをもって生活して頂く為に、楽しく、且つ喜びが生まれる作業活動を考え、ゲストにとって安心できる居場所を提供しながら、活動を続けています。

## こちらリハビリよろず相談所

みなさんのお悩みに作業療法士が1つ1つお答えさせていただきます。

### Q.五十肩に対する運動は？

**A.**五十肩の運動の目的は、痛みを取り、動きをよくすることです。急性期(病気のはじめ)では、痛みを取ることが目標となります。基本的には安静にし、患部を冷やす等行います。運動は強い痛みをおこさないよう穏やかに行います。慢性期(数週間から数ヶ月)では、関節の動きを良くすることが目標となります。患部を温めて、運動を積極的に行うことが必要です。

【急性期】



【回復期】



### Q.肩凝りに対する運動は？

**A.**首の運動や肩の運動を行うと、肩周囲の筋肉が柔らかくなり、肩凝りの軽減・予防になります。ゆっくりとしたリズムで行うことが大切です。



### Q.箸が操作しにくい、どうしたら食べやすくなるのか？

**A.**箸の長さは自分に合った適切な長さの物を使用し、滑りにくい素材の物、箸先に滑り止めや溝のついたものを使用すると物がつかみやすくなります。また箸先が合うように作られている自助具もあります。自助具を使用することで、誰でも簡単に箸で物をつかむこと出来ます。

今後もリハビリに関するご質問等を受け付けておりますのでご応募ください!

# 新人 作業療法士へのインタビュー

作業療法士になりたてのほやほや?... 鶴岡協立リハビリテーション病院の新人の小野寺君と関さんにインタビューしました。

プロフィール



名前 小野寺 祥  
 出身校 仙台医療技術専門学校  
 趣味 買い物、麻雀  
 休日の過ごし方 友達と遊ぶ、ドライブ

プロフィール



名前 関 明日歌  
 出身校 山形医療技術専門学校  
 趣味 友達としゃべること、犬をなでる  
 休日の過ごし方 買い物

## Q1

なぜOT(作業療法士)を目指したのですか?



小野寺：おばあちゃんが脳梗塞で入院してしまっただけで、家に帰って来た時の変わりようにすごく感動したことがきっかけですね。

関：人と関わる仕事に就きたいと思っていて、人の為になる仕事を調べたら、OTという仕事がありました。

## Q2

実際のOTの仕事はいかがですか?



小野寺：初めはすごい緊張で不安だったのですが、いい先輩にも恵まれ1日1日とても楽しいです。

関：勉強は難しいですけど、毎日患者さんと関わっていることで、自分が元気をもらえてやりがいを感じています。

## Q3

この職業に就いて良かったと思うことはありましたか?



小野寺：この仕事はどの仕事より、患者さんとじっくり向き合い関われる仕事だと思います。関わりの中で悩みや相談を受けた時は逆にうれしくなりますね。

関：患者さんに感謝されたときですかねー。大変ですが頑張ろうと思います。

## Q4

働いている中で何か悩みはありますか?



小野寺：まずは仕事に慣れていかななくては…。業務だけでなく、睡眠時間も少なくなることもあるので早く慣れたいです。

関：やっぱり1年目で知識も技術も足りな過ぎるので、本当に意味のあるリハビリが出来ているのか常に悩んでいる気がします。あと他職種の方との連携が必要になる仕事なので、説得力のある話し方とか話術(笑)がまだまだ足りないなと感じています。

## Q5

今後の抱負を聞かせてください



小野寺：知識や技術は先輩方に全然届かないと思いますが、1人の患者さんに全力で向き合っていきたいです!

関：出来ていないなりに1人の患者さんに対して、一生懸命悩んで考えて、この人が担当でよかったと思われるような関わり、リハビリがしたいですね。

## Q6

最後にOT(作業療法士)を目指している方に一言!!



小野寺：OTは今まで話してきたように、1人の患者さんと向き合えるだけでなく、その人が生活をしていく中で困っている事を解決できる素晴らしい仕事だと思います。自分の個性や長所を活かせる職業だと思うので興味のある人は1度近くの病院や学校の見学会などに参加してみてください!

関：OTはいろいろなことを知らないと出来ないやりがいのある仕事だと思います。大変だけど毎日楽しいですよ!

## 学校紹介

山形県内に作業療法士を養成する学校はわずか2つです。  
今回は山形医療技術専門学校をご紹介します。



厚生労働省指定養成施設 学校法人 諏訪学園

# 山形医療技術専門学校

本校は平成7年4月「作業療法士及び理学療法士の養成校」として山形県内で最初に開校したリハビリテーションのスペシャリストを養成する厚生労働省認可の4年制専門学校です。

40名定員4年制教育の中で、「自ら考え、学ぶ」をモットーに問題解決思考の教育を実践しています。また、臨床実習を多く取り入れ、即戦力となる作業療法士、理学療法士の育成を行っています。

4年制の本校を卒業すると、4年制大学と同等の『高度専門士』の称号が与えられます。大学院の入学資格とともに就職採用時の待遇(給与)も大学卒とほぼ同等となります。求人数も、県内はもちろん全国各地から毎年多数あります。年々難易度が上がる国家試験に対して、本校では1年生から国家試験対策を開始し、積み上げるようにしながら確実な学力を養います。全員合格に向けて妥協しない対策により毎年、全国平均を大きく上回る合格率を達成しております。

### 作業療法学科の紹介

作業療法学科はリハビリテーションの一翼を担う「作業療法士」を養成する学科です。リハビリテーションの対象者の多くは、心と身体の両面の支援を必要としています。作業療法士は、身体機能はもちろんのこと、心理・社会面を含め総合的に治療するリハビリテーション専門職です。

本学科では対象者の多様なニーズに応え、リハビリテーション・チームで活躍できる豊かな人間性を備えた作業療法士を育成します。また、本学科は作業療法教育の世界水準を満たした世界作業療法士連盟(WFOT)認可校となっており、海外で作業療法士として働くことも可能です。

グループワーク形式や演習形式の授業を多く取り入れ、「自ら考え、学ぶ」態度を身に付けます。同時に、リハビリテーション・チームの一翼を担えるように豊かな人間性を伸ばします。

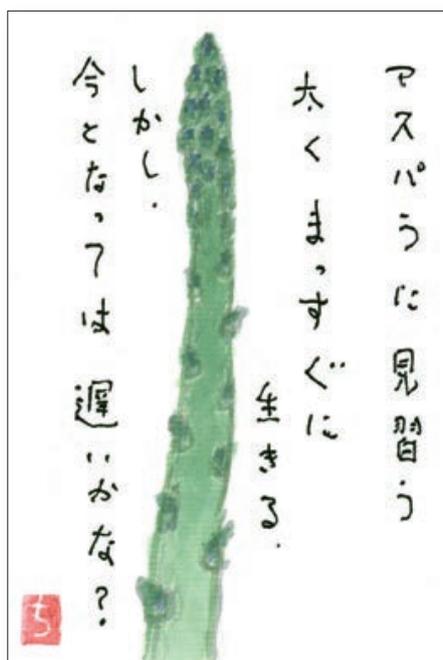
本学科の臨床実習は4年間で1000時間以上で、1年次の見学実習から4年次の総合的な実習へと段階的に積み重ねます。実習時間が多く、様々な領域の実習を体験でき、就職先の選択肢が幅広く確保されます。2012年6月末現在、県内には597名の作業療法士会員がおりますが、約4割を本校の卒業生で占めており、臨床実習や就職において心強い存在になっております。



お問い合わせ  
〒990-2352  
山形市大字前明石字水367番地  
TEL.023-645-1123(代)  
FAX.023-645-1250  
<http://www.ymiscn.ac.jp>



## 絵葉書



### 作業療法投稿コーナー

作業療法に取り組みながらの作品です。  
1つ1つに想いが感じられますね。



皆様からの投稿をお待ちしています!

## OT川柳

忘れてた 笑顔が戻る OT室

OTは 心をやす 栄養食

踏み出そう 希望を胸に 明日へと

## ほっOT!

広報誌「ほっOT!」について  
～作業療法の由来と特徴?～ (“ほっと”と呼んでください)

旧来より、人間は様々な「作業」をすることでその営みを発展させてきました。18世紀になるとそれを治療的に利用するようになり、その取り組みから作業療法「occupational therapy」が生まれています。

現代では作業療法に求められることも多様化しその治療は様々になってきていますが、「作業」本来の持つ効果を生かしていることには代わりありません。例えば、手工芸や木工のような生産的な作業や、日常生活上の様々な動作、音楽やゲーム、遊びのような活動も治療の手段になります。好きな作業や遊びなどを通して、気分が落ち着いたりさわやかな気持ちになったことはありませんか? 「作業」にはそんな不思議な力があるのです。そんな作業療法が抱く、温かさ、ほっとするところを感じていただけたらとの想いから、本誌名を『ほっOT!』と名付けました。「ほっOT!」今後ともよろしくお願いいたします。