

Vol.2
2014

ほっOT!

インタビュー

「絶対に負けない」 という強い気持ちで!!

人は作業をすることで
元気になれる

～生活行為向上マネジメント～

認知症の方への支援

～山形県作業療法士会の取り組み～

私にとっての作業療法とは…

学校紹介

山形県立保健医療大学

山形県立保健医療大学大学院

こちらリハビリよろず相談所



広報部 一般広報委員会「ほっOT!」 対談

「絶対に負けない」 という強い気持ちで!!

Sさんは、約1年前に脳梗塞を患いましたが、その後の懸命な努力の甲斐あって、今では塗装の仕事も不便なくこなされ、趣味の釣りにも出掛けるなど、病前と全く変わらない生活を送ることができています。今回は、Sさんのこれまでの道のりや気持ちを熱く語っていただきました。

(聞き手／寒河江 春樹・奥山 清彦 以下OTと表記します)

OT ご病気になられた時の様子を聞かせてください。

S 前日からモヤモヤした感じがあった。風邪でも引いたかな…って。次の日起きるとやっぱり変だった。呂律が回らないというか…妻からも顔半分が下がっていると。それですぐ病院に行ったんだ。

OT 入院した当初はどうでしたか？

S 次の日から歩けないし右足に力が入らない。手はなんとか胸のところまで上がる程度で、指は全然動かなかった。呂律は回らないしご飯はむせるし。

OT リハビリはいつから始まったんですか？

S 2日目から。最初は立つ練習や歩く練習。手の方は、右手が使えなかったから左手で生活する練習もした。

OT 最初はどんなお気持ちでしたか？

S はじめは絶望感しかなかった。死にたいとさえ思ったよ。気持ちの整理も出来ていないうちから「はい、リハビリです」って言われても、正直すぐには受け入れられなかったよ。こっちはどうやって死のうかなって考えてるくらいだから、最初は気持ちのケアっていうのがすごく大事だと思う。

OT 絶望感が前向きな気持ちに切り替わった瞬間は？

S 入院して1ヶ月くらいして一時帰宅したんだけど、風呂あがりにそれまで人差し指しか動かなかった右手が、ふと中指が曲がったんだ。その時に「これ、もしかしたら動くようになるな。よしやるぞ!」って。

OT 回復期リハビリテーション病棟に移られてからはどうでしたか？

S とにかく何でも自分でしなくちゃいけない病棟だからそれがよかった。リハビリの時間以外も患者仲間と自主的にハサミやのりを使って壁画作りや、ボール投げなどトレーニングもした。他の患者がやっているリハビリも気になったけど、「絶対負けない!」って気持ちで頑張った。

OT 退院してからの様子を聞かせてください。

S 家では全く問題なく生活できた。仕事は半日ずつ手伝いしながら慣れていった。仕事上サインを書くときなどが少し困るくらい。塗装の仕事に関しては不便なく出来てるよ。友達と釣りにも行けるし、毎日ジョギングもしてるし。病気になる前よりいいかも。

OT 作業療法に対しての印象を聞かせてください。

S 楽しかった。担当スタッフのキャラクターも良かったかも。自主的にやっていた壁画作りは本当に良かったと思う。うまく動かない手でも線を書いたり、ハサミを使って切る、のりを紙につけて貼るとか、やろうとする気持ちで、手を動かすって感じで、どんどん動くようになった。

OT 作業療法含め、リハビリに期待することや思うことはありますか？

S 入院してくる患者がどんな仕事をしていて、どんな動きが必要なのか知ってほしい。そして、それに合わせたリハビリのメニューでやってほしい。やっぱり、コミュニケーションが一番大事だと思う。「どんとこい!任せろ!」くらいの心構えで患者を受け入れてほしい。そうすれば、患者の方も心開いてどんどん話してみようかなって気になるし、あなたに任せるって気持ちになれる。あと、人によって違うかもしれないけど、ほめてくれるとすごく伸びる。



Sさんが患者仲間と自主的に始めた壁画



毎回テーマを決めて楽しみながら行っていました

OT 最後に何かメッセージはありますか？

S とにかく何でもいいから身体動かしてほしい。寝てたらもったいない! やろうとする気持ちがあるだけで全然違う。自分の場合は作業することが本当に良いリハビリになった。そのために、病棟でもリハビリの時間以外の使い方をもっと工夫して患者に提供してほしい。

人は作業をすることで 元気になれる

～生活行為向上マネジメント～

「生活行為向上マネジメント」とは、病気やけが、あるいは老化による機能低下により、失われた生活行為で、「やりたいこと」を「できる」ようにし、いきいきとした地域生活を再びとりもどすために、日本作業療法士協会が開発した支援ツールです。「生活行為」とは、人が生きていく上で営まれる365日24時間連続する生活行為のことをさしています。今、国では、高齢者の尊厳と自立生活支援の目的のもと、可能な限り住み慣れた地域で生活が継続できるような「地域包括ケアシステム」が推進されています。私たち作業療法士は、「地域包括ケアシステム」推進の中で、この「生活行為向上マネジメント」がお役にたてると思っています。

もともと作業療法士は、「作業」に焦点をあてて支援を行っていく職業ですが、一般の方にはまだなじみが薄く、「作業療法士って何をする人?」と思われることも少なくありません。

そこで、日本作業療法士協会では一般の方や他の職種の方に作業療法を分かりやすく伝えるため、この「生活行為向上マネジメント」の普及に全力で取り組んでいます。

作業が人を健康にする



生活行為向上マネジメントTM

人の営みは作業・生活行為の連続で成り立っている。

全ての作業療法士が「生活行為向上マネジメント」を習得し実践できるよう、日本全国で研修会が開催され、山形ではすでに実践報告が始まっています。

私たちの生活は、日常の生活行為の連続から成り立っており、それぞれ個人にとって「意味のある・大切な作業」と言えます。

日本作業療法士協会のスローガンは「人は作業をすることで元気になれる」です。その人にとって意味のある作業を続け、その結果から満足感や充足感を得て、健康であると実感できると考えています。

▼詳しくは日本作業療法士協会ホームページ

<http://www.jaot.or.jp> をご覧ください。



県内で行われている勉強会の様子



講師は朝日町立病院の清野敏秀氏

認知症の方への支援

～山形県作業療法士会の取り組み～

今、認知症は世界的に急増するとして大きな話題となっています。その中で急速に高齢化が進む日本の、認知症の方への取り組みに注目が集まっています。

認知症高齢者の急増が予測される中、厚生労働省は認知症施策5か年計画(オレンジプラン)を策定して、認知症になってもできる限り住み慣れた地域で暮らし続けられることを目的に、その体制の整備を進めています。

その対策のキーワードが「早期診断、早期治療」で、それを推進するために看護師や作業療法士などの専門職による「認知症初期集中支援チーム」を、全国各市町村に設置する計画が推進されています。このチームは、高齢者の自宅を訪問して認知症の疑いがあれば専門の医療機関を紹介するとともに、認知症の周辺症状への対処方法をアドバイスするなど家族への支援を行います。この事業は、モデル事業としてを平成25年度全国14か所で実施されており、山形県では白鷹町で実施されています。平成26年度は全国100か所でモデル事業が計画され、法的な整備を経て平成27年度には全国の各市町村で取られることとなっています。

山形県作業療法士会では、山形県在宅医療推進モデル事業に参加し、県内各市町村などで認知症の方への支援や認知症予防の出前講座を行っています。県内の各市町村あるいは社会福祉協議会等の研修会で、この出前講座を活用していただいています(詳しくは山形県作業療法士会のホームページをご覧ください)。また、「認知症初期集中支援チーム」の役割やその中での作業療法士の活動など、「認知症初期集中支援チーム」で活躍できる作業療法士の育成にも取り組んでいます。

「地域包括ケアシステム」と「認知症初期集中支援チーム」についてお話していただきました。(平成25年12月8日)



山形県健康福祉部健康長寿推進課長寿安心支援室
山口 仁 氏 と 会場の様子



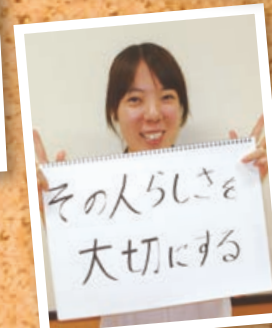
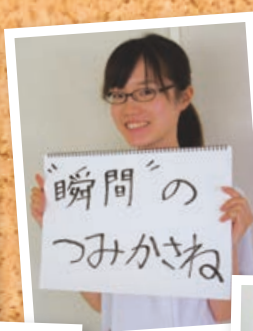
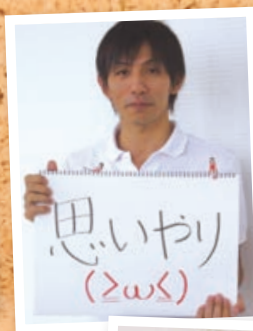
東京都健康長寿医療センター研究所自立支援と介護予防研究チーム
研究部長 栗田 圭一 氏



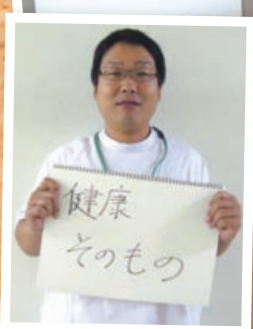
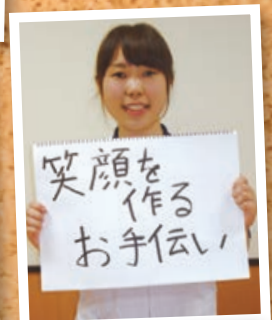
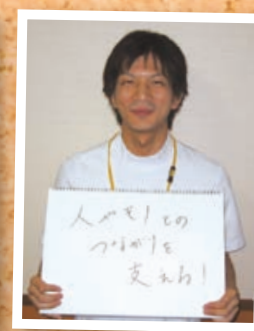
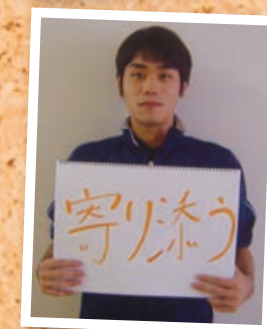
山形県作業療法士会で作成した
一般向けパンフレット



岡山県津山市役所健康増進課勤務
作業療法士 安本 勝博 氏
認知症予防教室のイメージを
分かりやすく教えていただきました。
(平成25年9月22日)



私にとっての 作業療法とは...



学校紹介



Yamagata Prefectural
University of
Health Sciences

山形県立保健医療大学 山形県立保健医療大学大学院



大学紹介

本大学は、1997年 山形県立保健医療短期大学として開学、2000年 山形県立保健医療大学に移行しました。1学部(保健医療学部)、3学科(看護学科、理学療法学科、作業療法学科)構成されています。また、2004年には3分野(看護学分野、理学療法分野、作業療法分野)よりなる修士課程を擁する大学院を開設しました。山形県が姉妹県州となっているアメリカ・コロラド州のあるコロラド大学、コロラド州立大学と学術交流および協力の促進に関する協定を結び、教員や学生の交流を毎年盛んに行っています。

作業療法学科紹介

作業療法士を養成する本学科のカリキュラムは、豊かな人間性のもと、高度な知識と技術、科学的で倫理的な判断力を養うように構成されています。その特徴は総合基礎教育科目と専門教育科目のバランスを重視し、知性と感性を総動員できる科目配置している点です。専門教育科目では、講義と演習に加えて学内外の実習を多く取り入れ、科目内容が理解できるように配慮しています。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)認可校であり、海外で作業療法士として働くことも可能です。また、姉妹校であるコロラド州立大学と連携し、国際的感覚を身につけるとともに、アメリカでの作業療法教育および病院、施設での作業療法を学びます。卒業と同時に学士(作業療法学)と作業療法士国家試験受験資格を得ることができます。

ホームページ

<http://www.yachts.ac.jp>

お問い合わせ

〒990-2212 山形県山形市上柳260番地
TEL.023-686-6688 FAX.023-686-6674



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.訪問リハビリテーションで何をするの？

A.作業療法士や理学療法士、言語聴覚士等が自宅を訪問し、体の状態や生活の様子などをうかがいます。そして、生活の目標をともに考え、その目標を実現するための課題を見つけ、自宅で行う運動や日常生活で行う身の回りのことを指導します。また、その目標を実現するための住宅改修や福祉用具の選定などの助言も行います。その人の日常生活の自立支援と社会参加に働きかけ、その人自身の生活の目標あるいは人生の目標の実現を援助します。

～脳梗塞で左半身が不自由になったSさん(60歳代男性)の例を見てみましょう～



はっOT!

広報誌「はっOT!」について
～作業療法の由来と特徴?～ (“はっ”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「はっOT!」と名付けました。「はっOT!」今後ともよろしくお願いいたします。

編集
後記

ソチオリンピックで世界中が多くの感動に包まれた2014年の冬。一般の方に作業療法を出来るだけ分かりやすく身近に感じて頂けるようにしたい! そのような思いから、広報部ではギリギリまではっOT! vol.2を最終調整中。今のところ年1回の発行のため、貴重な広報誌となりますが、山形県作業療法士会のホームページもリニューアルし、バックナンバー管理が出来るようになりましたので、過去の広報誌もぜひご覧ください。



一般社団法人 山形県作業療法士会

<http://yamagata-ot.jp>

『作業療法士は皆さんの身近な病院や施設で働いているリハビリの専門家です』

表紙モデル/佐藤孝史・稲毛綾奈(至誠堂総合病院 作業療法士)

写真は作業療法士が手の装具を作っている場面です。