

Vol.3
2015

ほっOT!



広報部 一般広報委員会「ほっOT!」対談

デイケアに通所して

認知症出前講座はじめました

福祉用具のアドバイス

～作業療法士は福祉用具のアドバイスができる専門家です～

私にとって作業療法とは…

山形県内で働く作業療法士を紹介します

わたしの町の作業療法士

こちらリハビリよろず相談所



デイケアに通所して



今回は、精神科デイケアに通っているメンバーさん4名にインタビューさせていただき、デイケアや担当作業療法士について熱く語っていただきました。(聞き手:松田千尋 以下OTRと表記します)

OTR みなさんはデイケアに通われてどれくらいになるんですか?

Aさん 私はちょうど4年目です。

Bさん 私はもうじき1年ですね。

Cさん 一昨年来て、いきなりバーンとやめて、今年からまた来てます。

Dさん 9か月目です。

OTR デイケアでは様々な活動を行っていますが、皆さんは何の活動がお好きなんですか?

Cさん カラオケ、フットサル。

Bさん 私もフットサル。

Dさん 私もフットサル。

Aさん 私は特に好きなのはストレッチ。血行がよくなるので。

OTR 担当作業療法士の山田さんはどんな方ですか?

Bさん 丁寧ですね、説明の仕方がすごく分かりやすいです。

Aさんすごい一生懸命なんですよ!

Dさん なんでも分かりやすく教えてくれたり。

Cさん 第二の彼氏じゃないかと(笑)

私の性格を熟知している、分かれてしまってい

る、よくみてるなあ〜と。

OTR 山田さんにこういうことをしてもらって嬉しかったなあ〜良かったなあ〜ってことはありますか?

Cさん フットサル応援しに来て下さいって言ったら俺休みだもんって言ってたけど来てくれて、嬉しかった。

Aさん 山田さんと話して良かったなあといつでも思ってます。なんでも相談にのってくれます。言うときは言いますし、優しいときは優しい、すばらしいと思います。

Cさん 山田さんの口癖が「別に好かれなくていいから、好かれるためにここに来てるんじゃないんで…」だから厳しいときは厳しいし、メリハリがある。相談にのってくれるし。

OTR 山田さんがいるからデイケアに来ているといつても…

Cさん 前はそうだった!休み聞いたらつけもん(笑)もう教えねって俺がいらないから来ないのは良くないって言われて。

OTR それぐらい山田さんのことを信頼してたんですね。

C さん 今でも信頼してますけどね。

A さん 一番信用してるかもしれない。スタッフの中で。
秘密です(笑)。

OTR **デイケアの話に移りますが、皆さんにとってデイケアとはこういうとこだなあっていうのはありますか？**

B さん 私の場合には、一人でぽつんというよりも来て同じテーブルの人と話しているのが楽しいですね。一人だと時間もめっちゃめっちゃになったりだとかすると思うんですけど、デイケアに来ると時間がきちんと決まってるし、メリハリがつきますね。

D さん 自分もやっぱり規則正しい生活ができるっていうことと集団行動なので、人間関係とかを見れるところですね。

A さん コミュニケーションを含めてやっぱりリハビリですね。

C さん 朝早く起きられるようになった。変な話、学校みたいな感じで帰りのミーティングが放課後。デイケアに来て帰ってちゃんと寝て。リズムがちゃんとできて、人間関係も学べる。

OTR **デイケアは学校でもあり、参加している方が友達でもあり先生でもあるのかなって思いますね。通ってみて上手いかなかったこととかありますか？**

A さん 通所してはじめはほんと誰ともしゃべれなくて、スタッフともしゃべれなくて悩んでたんですけど、だんだんいろんな人と話せるようになって。今更ながら仲良くなった人もいるのが私にとっては大きいこと。

B さん あと、普通に來てる人がこないと、どうしたのかとなってみんなで心配して。

D さん はじめは馴染めないなって思ってた。今は楽しく。

OTR **山田さんも何か言っておきたいこととかありますか？**

山田 さん 皆さんそれぞれ目的をもってデイケアへ来ていただいて、なかなか皆さんの声を直接聞く機会がなかったので、良かったなあって。プログラムミーティングとかやってたんですけど、結局

皆さんのデイケアでなくちゃいけないので…そのためには少しでもこうしたほうがいいなあっていうのがあれば言ってもらいたいし。いいことはもちろん、これはなあっていうのも言っていただきたい!

OTR **では最後に皆さんの今後の目標などを聞かせていただきたいと思います。**

C さん 働きたいですね。

B さん 私は還暦すぎて、ずっとデイケアへ来れるように。

A さん 私は絵を描けるようになりたい。ずっと絵を描いてきたので、ここに入院してからはずっと描いてなくて、集中力が途切れて描けないので、なるべくなら年内中に描けるようになりたいな。

D さん 充実した日々を送っていきたいです。

C さん あとフットサルの試合でぼろ負けしたんで、今度はサッカー経験者のいないチームと戦って勝てみたい。徐々に力をつけてまたリベンジしたい。デイケアでいろんな仲間ができるっていう楽しみが私のデイケアの意味かな。

OTR **上手にまとめていただいて(笑)今日はありがとうございました!**



デイケアは、規則正しい生活リズムを取り戻したり、人との関わりを学んだり、安心して過ごせる居場所や楽しみがあり、それぞれにとって意味のある場所になっているようですね。

認知症出前講座はじめました

山形県作業療法士会では、平成25年度から市町村で行っている認知症予防教室や、研修会等に無料で作業療法士を派遣し、認知症の方への接し方や認知症予防の方法などについてお伝えする『認知症出前講座』を始めております。

県内各地からご依頼をいただき、これまで40か所以上の会場で開催することができました。

講座の内容は、ご相談に応じて行いますので、ぜひご活用ください。

問合せ・申し込み先は山形県作業療法士会ホームページをご参照ください。

会場での様子



山形市

「認知症の人と家族の会」の皆さんと一緒に



南陽市

前回受講された方から
手軽にできる体操を教えてください
とリクエスト!



新庄市

地域の施設職員を対象とした勉強会



作業療法士は福祉用具の アドバイスができる専門家です！

今回はシャワーチェア（浴室用のいす）をどんな視点で選んでいるかをご紹介します。

ポイント1 シャワーチェアを設置できるか？

本人と介護者が動けて、出入り口の邪魔にならない大きさのものを選びます。

ポイント2 座ることは安定しているか？

背もたれ、ひじ掛けは？

⇒ちょっと不安定な方は背もたれ、もっと不安定な方はひじ掛けがあるものが望ましいです。

洗っている時の安定さも考えます

（お尻や足先を洗う時は不安定になりやすいです）

ポイント3 立ち上がりは安定しているか？

40cm前後が使いやすいようです。

⇒高いと座りにくく、低いと立ち上がりにくくなります。

ひじ掛けを支えにすると立ちやすいです。

ポイント4 身体を洗う方法は？

自分で洗う？介助で洗う？

⇒背もたれが無いほうが洗いやすい場合もあります。

ポイント5 浴槽に入る方法は？

座ってまたぐ場合は

⇒浴槽の高さに調整でき、ひじ掛けが跳ね上げるタイプが便利です。

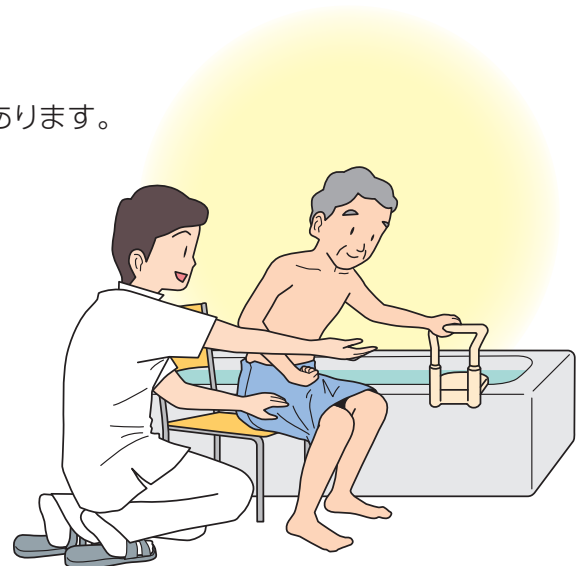
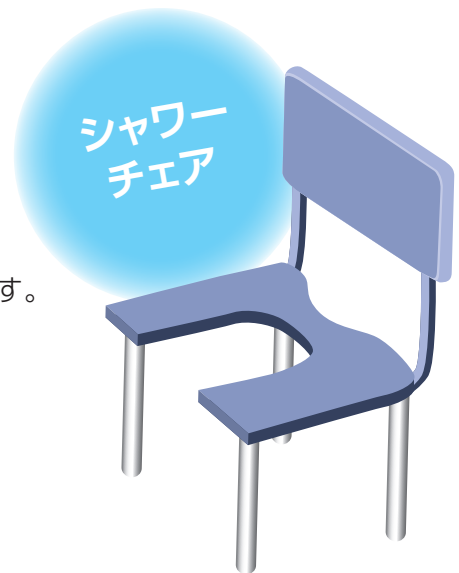
ポイント6 使いやすいか？ 快適か？

いつも使わない場合は

⇒折りたたためて軽いタイプがお勧めです。

痛くなく座れるか？

⇒座面がクッションのものもあります。



作業療法士は皆さんと一緒に、身体の状態に合わせた福祉用具を選び、安全な動作をご指導致します。

現場で活躍する作業療法士に聞きました!

私にとって作業療法とは…



わたしの町の作業療法士

山形県内で働く作業療法士を紹介します

File.01

作業療法士を目指したきっかけはなんですか？

白衣は着たかったのですが、医師や看護師のような血や手術という怖いイメージで諦めていました。そんな折、この職業を知って養成校に入学し、実習で患者さんと作業療法士が二人とも楽しそうで、患者さんが元気になる様子を見たことが作業療法士への想いを強くしました。患者さんの生活を援助する道具を作って使ってもらえることも魅力でした。

今はどんなお仕事をしていますか？

病気が落ち着いてリハビリに専念するための「回復期リハビリテーション病棟」で働いています。本人と家族が望む生活に出来るだけ近づくことが出来るよう、トイレや入浴などの生活の基本から、料理を作る、買い物に行くなど、患者さんそれぞれの要望や必要性に合わせて治療をしています。

やりがいとは？

なんといっても患者さんが出来ないと言っていたことが出来るようになった時。自分のことのように嬉しく、患者さんと二人で笑えるのが最高です。治療技術も生きていくことも、患者さんに学ぶことが多く、やりがいを感じます。



松田 耕史 さん
病院勤務（東根市）12年目

File.02

作業療法士を目指したきっかけはなんですか？

中学生の頃に介護施設によくボランティアに行っていました。何回か足を運ぶうちに作業活動や運動に取り組んでいる患者さんとリハビリテーションスタッフに気付きました。いきいきと活動に取り組まれる患者さんとそのサポートをしているリハビリテーションスタッフを見て私も作業療法士を目指したいと思いました。

今はどんなお仕事をしていますか？

施設に入所されている方のリハビリを担当しています。一般棟と認知症専門棟に分かれており、それぞれリハビリの内容は異なりますが、その方にとって馴染みのある活動や会話を通して「その人らしさ」が失われないような関わりを心掛けています。

これからの目標を聞かせて下さい！

施設に入所されている方は私たちにとって人生の大先輩です。昔の遊びや風習をいきいきと話され心身ともに活気を引き出すことが日々の活力になっています。



東海林 真理 さん
介護老人保健施設勤務（舟形町）10年目

毎年夏に作業療法体験見学会を開催しています。興味のある方はぜひ参加してください。

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つお答えいたします。

Q.発達に遅れのある子どもに対して、作業療法士(OT)はどのような支援をしてくれるのですか？

A.発達に遅れのあるお子さんは、その状況も様々なため、ご家族が抱える悩みの種類が多く、作業療法士の支援内容也多岐にわたります。お子さんの様々な能力を見極めながら、全身の運動・手の操作・身の回りのこと・コミュニケーション・学習活動や社会生活に必要な技能の獲得を目指します。また、ご家族や幼稚園・保育園・学校などへのサポートも作業療法士の役割の一つです。

～2つの事例を通して、実際の支援内容を見てみましょう～

事例1



Aちゃんのおかあさん

1人でご飯を食べられるようにならないかしら…？

Aちゃんの場合

① Aちゃんは「すくつ」という動作をまだ理解していないようです。道具を工夫しながら練習してきましょう。

② どうしたら…
手元をよく見ることが苦手で、目で見ながら手を使う経験がありません。

③ 道具を工夫しつつ、遊びながら目の動きの練習や、手を使う練習をしました。

④ 支えが必要だったり、食べこぼしがあります。スプーンを口に運ぶところまでできるようにしました。

① Bくんの場合



Bくんのおかあさん

保育園で動き回ってしまい、じっとしてられないの…

① 触れられる感覚が敏感なこと、揺れる感覚が好きなことが考えられます。

② どうしよう…
体を支える力が弱く、疲れやすいようです。

③ スイングあそび
楽しく揺れながら体を支える

④ 保育園で座っていられる時間が増え、他の子と手をつなぐ場面もみられるようになりました。

※山形県内では、発達領域での作業療法を受ける体制が十分ではありませんが、最近は少ないながらも児童発達支援、放課後等デイサービス等に関わる作業療法士も増えつつあり、当県士会としてもそういった作業療法士が活躍できる場をサポートしていきたいと考えています。
利用を希望される保護者の方は市町村の子育て支援の窓口か最寄りの相談支援事業所にご相談ください。



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変わりありません。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、は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!」今後ともよろしく願いいたします。

編集後記

広報誌を担当しているメンバーは、普段は様々な職場で働いている作業療法士です。
北は新庄市、南は南陽市から夜集まって会議を開催しています。慣れない活動に戸惑いながらも、なんとか今回で3回目の発行になりました。一般の方に作業療法を身近に感じていただけるように、これからも分かりやすく親しみのある楽しい広報誌を目指して頑張っていきたいと思ひます。



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/荒井裕次郎・鈴木真(作業療法士)
写真は陶芸プログラムの一場面です。