

Vol.4  
2016

ほっOT!



広報部 一般広報委員会「ほっOT!」対談

# 挑戦を支える作業療法士

～農業を再開するために～

地域支援事業に参加しました

市町村地域支援事業に  
作業療法士を活用ください

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



# 挑戦を支える作業療法士

～農業を再開するために～



転倒の影響で手足が不自由な状態になってしまったKさんにとって『意味のある作業』とは農業でした。農業の再開を目標に必要なリハビリを行うことで、現在では自宅で農業を行いつつ生活することができています。今回は通所リハビリでKさんを担当した作業療法士の丸山さんをお迎えし、受傷からの経緯や『意味のある作業』である農業への挑戦について語って頂きました。

(聞き手：広報部・大沼 以下OTRと表記します)

**OTR** 受傷されたのはいつ頃になりますか？

**Kさん** えーと、25年の2月。小屋さ行った帰りに足が滑って、立とうとしたら腰から下がもう全然感じなかった。救急車でそのまま入院。

20日くらいにリハビリのほうさ入ったんだけど、こっちが全然利かねえの、左半身が痺れてるみたい。

**OTR** 最初はその状態からリハビリを開始されたんですね。

**Kさん** 最初は足の上げ下げ練習。だんだんと平行棒を押さえて歩くようにして、ある程度歩かれるようになったのよ。

ほんで3か月だな。家に行って顔洗い場、風呂場も手すりつけないと駄目だって言われて、その通りに工務店をお願いして作ってもらって。

7月の6日の日だな、退院したの。

そうして11日からここの世話になったのよ。

**OTR** よく覚えていますね。(笑)

**Kさん** うん、そこからは丸山さんが一所懸命リハビリしてくれてたのよ。

**OTR** そうなのですね。丸山さんとはどのようなリハビリをしていたのでしょうか？

**Kさん** 平行棒で練習したり、手で洗濯ばさみを箱に挟んだりする練習をされるのよ。そうこうしてるうちに、手がある程度感じるようになって、親指と人差し指がくっつくようになったな。

ある程度したら自主トレやれて一週間分の項目書いたのを渡されて。やったかやらないか確認のハンコもらわなきゃいけないのよ。(笑)

**OTR** なるほど(笑)、自主練習も頑張られたんですね。そういえば、通所リハビリの活動で芋掘りをしたという話も伺いましたが、芋掘りをした時のことは覚えていますか？

**Kさん** ……いもほりい？

**一同** (笑)

OTR では、大根抜きをしたのは覚えてますか？

K さん ああ、覚えた。あれは大変だった。最初はこの大根抜けるんだろうかと思った。太くて。

引っこ抜いた時あんまり力入れると自分が倒れっからよ。重心が乱れそうだったから、よほど気をつけた。

OTR 久し振りの農作業はやっぱりいいものだったのではないですか？

K さん んだな。(笑)

OTR その時の経験があったからこそ畑仕事を再開するという具体的な目標に繋がったのかもしれないね。

K さん うん。あと、俺は家族が一年中野菜食べられるように考えてるのよ。

OTR 素晴らしいですね。

K さん 丸山さんとは色々話したからよくわかってるけどな。俺の気持ちもわかるし、丸山さんの気持ちもわかってっから。

OTR では、最初は難しかった農作業も、二人で話をしながら二人三脚で少しずつ頑張ってきたんですね。

K さん そう、最初は家の前が自分の田だから、無理して水かけしたのよな。ところが左足がこむら返りして…。だからそれからは絶対無理しないのよ。そして今度は耕運機…小さいのだけどな、そいつはいじられるはずだって思ったのよ。最初はエンジンがかかなくてやめた。ところがこっちの手が利くようになって力が出てきたら、エンジンがかけられるようになったのよ。そして、今度は歩かなくちゃいけないけど、あれ押さえてると機械が引っ張ってくれるから楽なんだね。初めてわかった。

一同 (笑)

K さん 挑戦してみるのが必要だな。自分で。

OTR 挑戦してみようと思ったのはやはり周りの人にしてあげたい気持ちがあったからなんでしょうね。

K さん 結局よ、家族さ迷惑かけたくない。早く治したいんだって気持ちがあったんだ。

OTR 今、他に挑戦していることは何かありますか？

K さん 順調によくなったから、ここの学校卒業したいなって思ったのよ。

OTR ああ、なるほど。(笑)

K さん ところが家に帰るとまた元に戻る可能性があるわけだ。楽したいから。だからまだある程度ここさ世話になる必要があるなって悟ったのよ。

OTR なるほど、ではもうちょっとお付き合いですね。

K さん んだ。(笑)

OTR これからのお付き合いの中でも、いろいろなことに挑戦していけるといいですね。

今日はたくさんのお話をさせていただいて、ありがとうございました。



「作業」は人の暮らしを豊かにしてくれる

# 地域支援事業に参加しました

## 報告1

老人保健施設 明日葉 今野 学

平成27年度から山形県各市町村において『自立支援型地域ケア会議』が開催され、山形県作業療法士会でも派遣者養成研修を修了した会員が会議に参加させて頂いております。

庄内地区では3名の会員が分担し、鶴岡市、酒田市、庄内町、三川町、遊佐町で開催された会議に出席させて頂き、微力ながらお話をさせて頂いております。

会議で紹介されるケースに関しては要支援の方が中心であり、その方々をいかに円滑かつご本人様からご納得頂ける形で介護保険サービスから卒業して頂くかが課題となります。

限られた時間で対象の方の生活状況を把握し、担当の介護支援専門員、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、言語聴覚士の皆様、行政の方々と検討しております。作業療法士としては、対象者の方の身の回りの動作の他、家事や趣味活動、心身機能維持に関する助言をさせて頂くよう努めておりますが、会議での助言が対象の方の生活に活かされたかどうか、本当に役に立つ助言であったか、一抹の不安はあります。

今後、介護保険制度を継続していく上で自立支援型地域ケア会議は重要であり、会議参加者の一言がまた重要であると思います。自身の生活をモニタリングし、また、日頃現場で接する対象者の方々の生活をモニタリングし、作業療法士として、会議参加者として日々勉強して参ります。微力ではありますが、地域資源として作業療法士が地域の皆様のお役に立つよう頑張っていきますので、これからも私達を宜しくお願い申し上げます。

## 報告2

介護老人保健施設 新庄薬師園 三原 裕子

10月初旬、新庄市の一般介護予防事業として、下金沢町のひまわりサロンに作業療法士2名でお邪魔しました。60～90代の元気な方々と、体力チェック、冬期の自主トレにつながる運動、ゲームなど2時間程一緒にさせて頂きました。体力チェックは交流しながら2人組で測定し、握力や片足立ちの年齢別平均値を提示して、平均値より低い場合はそこを鍛える目安にして頂くようにしました。運動は、全身をほぐすストレッチの要素のある運動、スクワットや片足立ちなど筋肉を鍛える運動を、ゆっくり安全に実施できるよう解説しながら行いました。ゲームではスリッパ飛ばし、ストロー輪ゴムリレーを行い、最高齢の方が優勝し、大変盛り上がり終了しました。私の地元であり、お世話になってきた地域の方々が対象で緊張しましたが、進行にもご協力頂き、結局助けて頂いているなあとしみじみありがたく思いました。

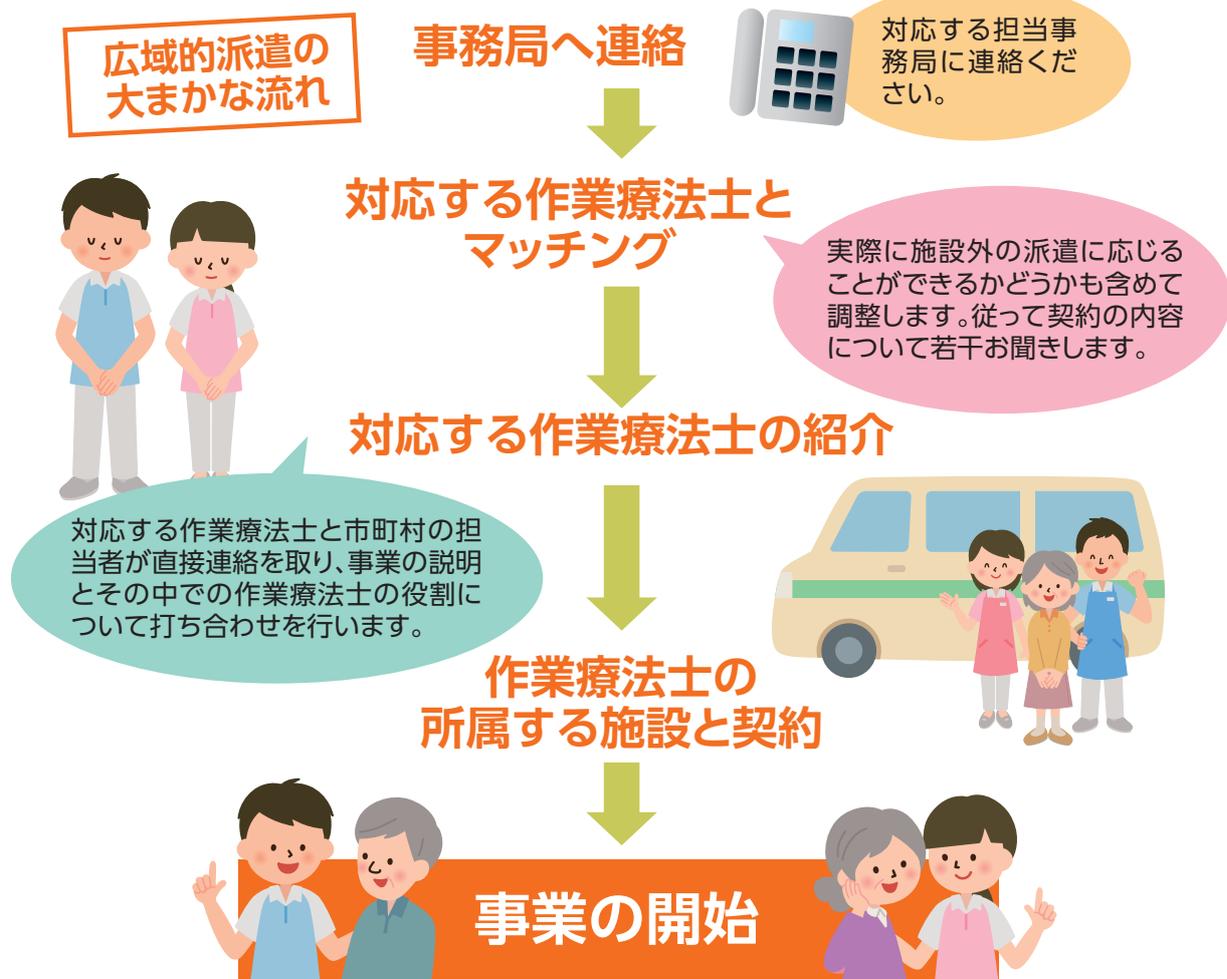
「出てこられない人が大変なんだよ」という示唆に富んだお言葉も頂き、地域のつながりを実感させていただきました。今後に活かしていきたいと思っております。



# 市町村地域支援事業に 作業療法士を活用ください

現在、山形県内には、700名の作業療法士が、医療機関や介護施設、教育機関などで働いています。各市町村等で地域支援事業や認知症初期集中支援チーム等でぜひ作業療法士をご活用ください。

私たち山形県作業療法士会は皆さんと共に地域支援事業の推進をはかり、協力体制を作り上げたいと考えています。



お申し込みは担当者のメールアドレスへ!  
 (電話連絡の場合は不在の時があります)

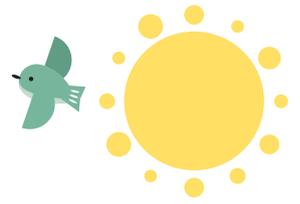
担当事務局(窓口)	村山地区	つばきの さち こ 榎野 幸子 勤務先	山形市立病院済生館 山形市七日町1-3-26	連絡先 023-634-7109 (リハ室直通) メール yotchiikishien@hotmail.com
	最上地区	み はら ゆう こ 三原 裕子 勤務先	介護老人保健施設新庄薬師園 新庄市金沢字西ノ山3027-4	連絡先 0233-23-8060 メール yakusi01@gamma.ocn.ne.jp
	庄内地区	さ とう こう 佐藤 浩 勤務先	鶴岡協立リハビリテーション病院 鶴岡市上山添神明前38	連絡先 0235-78-7511 メール kou-satou@shonai-mcoop.jp
	置賜地区	すず き ひかる 鈴木 光 勤務先	小国町介護老人保健施設 温身の郷 西置賜郡小国町大字あけぼの1-1	連絡先 0238-61-1200 メール hikaruakis@yahoo.co.jp

※詳しくはホームページをご覧ください

山形県作業療法士会 <http://yamagata-ot.jp/>

山形県作業療法士会

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…



## File.03

**作業療法士を目指したきっかけはなんですか？**

元々は介護福祉士を目指して介護を学べる高校に進学しましたが、祖母が病気で倒れ、そこで作業療法士という職業を知りました。介護施設での実習を通して、実際に作業療法士の方と関わる機会があり、リハビリの見学や話を聞く中で作業療法士になりたいという気持ちが強くなったのがきっかけです。

**今はどんなお仕事をしていますか？**

回復期リハビリテーション病棟で働いています。患者さんの退院後の生活を見据えて、食事・更衣・家事動作などの日常に必要な活動の指導・訓練を行い、それぞれの患者さんに必要な身体機能や高次脳機能・精神機能の回復を図っています。

**これからの目標を聞かせてください！**

患者さんとそのご家族の方との信頼関係を築き、患者さんの心にも寄り添い合える作業療法士になりたいです。患者さんの気持ちを考え、その方にとってより良い生活とは何か、幅広い視点から考えられるようになりたいです。



**草刈 佳奈子 さん**  
病院勤務(山形市) 1年目

## File.04

**作業療法士を目指したきっかけはなんですか？**

進路を決めるときには全く別の職種に就きたいと考えていましたが、昔から家族が病院や施設でリハビリによって助けられている現場を見ており、自分も様々な方と関わる中で出来ることがあるのではないかと思います。希望しました。

**今はどんなお仕事をしていますか？**

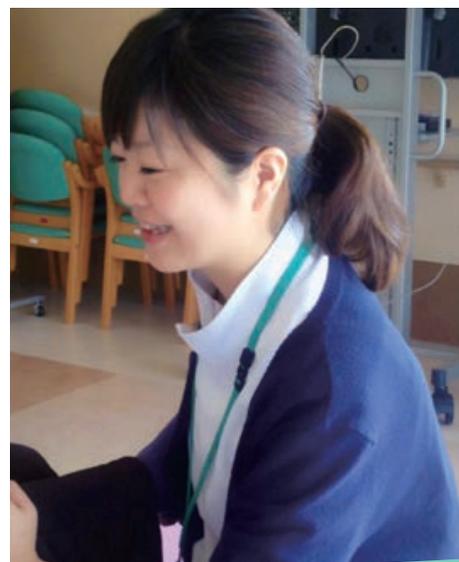
主に通所リハビリを担当しています。新しい法改正により、様々な点でこれまでの通所リハビリの形とは異なる点が増えました。『いかに在宅で有意義に過ごすことが出来るか』を他職種の方と共に評価する為、利用者様の自宅に出向き、お話しする中でリハビリプログラムに繋がっています。

**やりがいは？**

関わることで利用者様の出来ることが少しでも増えたときです。一緒に頑張れてよかったと、心から感じます。

**これからの目標を聞かせて下さい！**

今後ますます在宅でのリハビリが重視されることと思います。施設のOTという垣根を越えて、利用者様一人ひとりの生活に沿ったリハビリが提供出来るように日々努力していきたいです。



**守谷 優子 さん**  
介護老人保健施設勤務(白鷹町) 5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.精神疾患を持っている方に対して、作業療法士(OT)はどのような支援をしているのですか?

A. 社会生活や日常生活で疲労や緊張感などのストレスの中で頑張りすぎると心と体のバランスが崩れます。「気分が沈む、意欲が出ない」「不安や緊張が強くなる」「イライラする」「考えがまとまらない」など日常生活、対人関係、仕事などに支障が出ます。こころのバランスが崩れるところの病になります。例えば、統合失調症、気分障害(うつ病、躁うつ病など)、摂食障害、アルコール依存症などです。作業療法士は「作業」を通して、体力や集中力、自信をつける、日常生活のリズムを整える、人との会話ややりとりをより良くする方法を身につける、ストレスへの対処方法を学ぶといったことを目指していきます。薬だけでは解決できない生活上の様々な悩みや困りごとに対処できるようになり、その人らしい社会生活を営むための手助けとなります。

～精神科病棟に入院したAさんのケースをみてみましょう～



広報誌「ほっと!」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、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「ほっと!」と名付けました。「ほっと!」今後ともよろしく願いいたします。



今年も広報誌担当メンバーや、取材・原稿依頼等にご協力いただいた方々のおかげで、なんとか「ほっと!vol.4」の発行を迎えることができました。

今回で4回目の発行になり、本誌もなかなか様になってきたのではないかな、と思います。私たち作業療法士にとって、取材や編集などは不慣れな現場ではありますが、これからは本誌を通して、一般の方へ作業療法をより身近に感じて頂けるよう頑張っていきたいと思っております。



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/廣谷啓子さん(作業療法士)

写真はボールに注意しながら動き動作をしている場面です。