

公益社団法人 石川県作業療法士会

# COTOT

ことっと

2021  
vol. **06**

いしかわOT

COTOT?

“ことっと”とは

石川県の方言「こと〜っと」と作業療法士（OT）を合わせた造語でOTを住民（Citizen）に広めたいという思いも込めています。

OT?

作業療法士とは

リハビリテーションの専門職の一つです。その人にとって価値のある作業（日常生活活動・仕事・趣味・遊びetc.）をできるように、支援します。

石川県作業療法士会  
こんなこともしとるよ！  
認知症予防教室・  
体操教室

特集

石川県で活躍する  
作業療法士を紹介

シリーズOT 《うつ病 編》

パパさん作業療法士に質問！





# シリー

ther



広報誌「COTOT」では、  
作業療法をご紹介  
今号は「うつ病」※1に対する

あくまでも一例であり、  
症状・回復段階があり、個

**CASE | 03**  
Aさん 40代男性 会社員

夜眠れず、目が覚める。

食欲がなく、何を食べても美味しくない。

集中力がなく、仕事のミスが増えた。上司や同僚の評価が気になる。

責任感が強く心配性な性格。妻と娘と3人暮らしだったが、転勤により単身赴任することとなり、その頃より体調不良に…

うつ病と診断され、会社を休職。  
主治医の勧めで  
作業療法を受けることに。

## STEP 1



一日中仕事のことを気にしてしまふ。夜も眠れない。

**OT Judgment**  
身体と脳を  
しっかり休める時間を  
作れるよう  
支援しよう!

### OT Point 1

1日1回はOT室に来ることを目標にしよう。ネガティブなことを考える時間を減らしていこう。



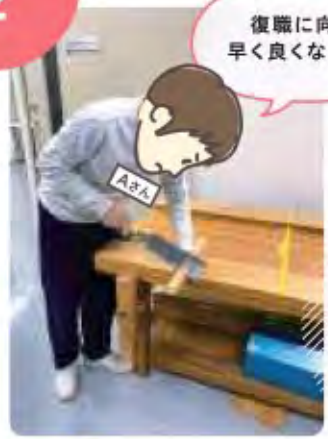
OT (作業療法士)

**OT Point 2**  
OT室に通うようになり生活リズムが整ってきたようだ。「出来た」と実感しやすい軽い運動をしてみよう。



身体を動かすとリラックス出来るな。最近では夜も眠れるようになった。

## STEP 2



復職に向けて早く良くなりました

### OT Point 2

自信がついて自分から話すことも増えた。少人数のコミュニティを通して、対人関係への援助をし



### OT Point 3

円滑にコミュニケーションがとれるようになった。仕事についての情報収集もしていこう。





# メンタルヘルズOT



いろいろな疾患に対する  
紹介していきます。  
作業療法の一例をご紹介します!!

うつ病にはいろいろな  
人によってさまざまです。

## OT Judgment

**無理をして  
悪化しないよう  
支援しよう!**

### OT Point 1

「したい」という意欲が  
出てきたが  
回復への焦りが出てきた。  
頑張りすぎないように  
休憩してもらおう。



出来ることが増えて、  
自信が持てるように  
なった。

Aさん



よう。



## ※1 うつ病とは

「憂うつ感」「気分の落ち込み」など抑うつ気分が強い精神症状のほか、「不眠」「倦怠感」といった身体的症状が現れることがある病気。気分障害の一つ。石川県では施設や病院で約100人のOTが精神科作業療法を行っています。

## STEP 3

## OT Judgment

**社会復帰に向けて  
再発予防や  
復職への支援をしよう**

### OT Point 1

再発しないように  
今までの生活  
を見直してもらおう。



嫌なことがあった日は  
食欲がなかったな。 散歩をすると  
気分が晴れることが  
多かったな。

### OT Point 2

同じ病気の人とみんなで話し合うことで  
自分の特性やストレスの対処法が  
分かってきたようだ。



### OT Point 3

Aさんの今の状態や再発のリスクについて  
職場の人に理解してもらおう。  
職場の人の不安やどういった支援が必要か  
一緒に考えていこう。

Aさん







# 石川県作業療法士会は、 こんな活動もしとるよ

## その人らしく、いきいきと生活できる社会を応援します。

高齢者がいつまでも元気に生活できるように、地域からの依頼を受けて作業療法士は認知症や介護、健康な体づくりの専門家として、石川県内のさまざまな地区で出前講座等を行い活躍しています！

### 認知症予防教室・体操教室

認知症の人やその家族の方、認知症について知りたい方など、誰もが気軽に集うことができる場です。認知症やその予防、介護についてお話をしたり、相談を受けたりします。地域ごとに各地で開催しています。

感染対策として入室の際に検温・手指消毒をしています。密にならないように間隔を空けています。



座って行う運動の指導中です

OTオススメ！

### 家でできる認知症予防活動

予防に役立つ

## 3つの力

#### 【記憶力】

- ・スケジュール
- ・昨日の夕食を思い出す

#### 【思考力】

- ・旅行の計画
- ・将棋、麻雀などの先を読むゲーム

#### 【注意力】

- ・聞いたこと、話したことをメモする
- ・後出しじゃんけん

こんな時こそ楽しく！  
おうちでできる！

# いつでもどこでも脳活プログラム

認知症予防に  
役立つ！



社会脳(社会交流)を鍛える  
プログラムを紹介しています。

#### 社会脳とは？

人の感情や意図を読み取り、状況に応じて適切な行動を選ぶ力です。

- 例 感情を共有する力
- 感情を読み取る力
- 気持ちを察する力

動画で見よう！  
プログラムはこちらから



### 認知症予防に重要な 4つのポイント





# 石川県で活躍する作業療法士(OT)を紹介

石川県では、多くの作業療法士が病院だけでなく、様々な場所で活躍しています。  
今回は、障がいのある方の暮らしを支援している作業療法士をご紹介します！

石川県内の障がいのある方々が、希望の生活を送れるようお手伝いをしています。

## どんなお手伝いをしているのですか？

石川県全域に住んでいる障がいのあるお子さんから高齢者まで、いろいろな年代、さまざまな障がいのある人に対して、その人がしたい生活が送れるようお手伝いをしています。

主に、その人に合った福祉用具を選び、周りの環境を調整することにより、できなくてあきらめていたことができるように支援します。



石川県  
リハビリテーション  
センターの  
長原 美穂です

作業療法士24年目です。  
行財政改革や人事異動により、  
総合病院・保健福祉センター・精  
神科病院といろいろな場所での  
勤務を経て、今の職場にいます。

担当した患者さんの希望を叶えるためにとことん付き合うことが、作業療法士としてとても大切だと思っています。



## 実際の支援の様子

右手で  
パソコンが使えるように  
道具を選択し  
調整しています。



※2018年撮影 現在は感染予防対策として、マスク着用、手指消毒を行っています。

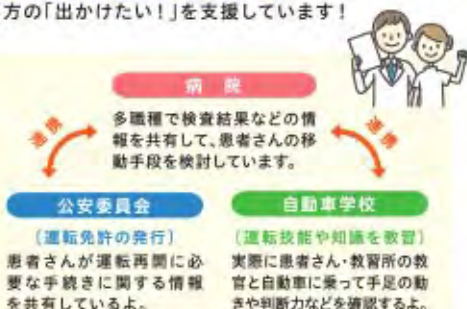
障がいのある方の  
「出かけたたい！」を支援しています。

## 「出かけたたい！」の支援ってどんなこと？

脳血管障がいなどの病気を発症された方が、通勤・通学・買い物・旅行・趣味などをできるかどうか身体機能や脳の機能を評価して「出かける」ことができるように作業療法士が支援しています！

## どんなことに取り組んでいるの？

院内での情報共有や院外での連携をスムーズに行うことのできる地域作りに取り組むことで、障がいのある方の「出かけたたい！」を支援しています！



恵寿総合病院で  
働いています。  
高間 達也です！

作業療法士歴11年目です。  
2016年に認定作業療法士を取得し、2018年に自動車運転支援に関する研究で、修士の学位をいただきました。

患者さんの「出かけたたい！」という思いに寄り添うため、公共交通機関の利用練習や自動車運転練習に携わっています！



## どんな支援があるの？

公共交通機関への乗降練習や利用できるサービスの提案をしているよ！



運転に必要な機能の検査や練習をしているよ！



\*施設によって支援できる体制が異なります



# ／ パパさん作業療法士に質問！ ／



子供の成長過程は、  
リハビリテーションにも  
つながる所があります。

Cover Man  
医療法人社団 復興フロンティア  
金沢脳神経外科病院  
経験年数 10年目  
**山本 恭啓さん**  
滋賀県彦根市出身 金沢大学卒業  
趣味: ランニング、筋トレ



question

## 01 病院での仕事内容は？

脳卒中集中治療室(ケアユニット)、一般病棟にて発症早期の患者様に作業療法を行っています。脳卒中片麻痺の方が多く、脊椎疾患、パーキンソン病などの疾患の方もおられます。臨床業務の他に院内の各種委員会や石川県作業療法士会の業務に関わっています。

question

## 02 パパになってから働き方に变化は？

働き方にはあまり変化はないように思います。ただ、育児をする中で、子供の発達やことばの意味について興味が湧き、いろいろ調べています。子供の成長過程は、リハビリテーションにもつながる所があり、考え方が広がったように感じます。

question

## 03 休日の過ごし方は？

家族で出かけることが多いです。ショッピングモールやおもちゃ屋、市内の行ったことのない公園などを探してよく出かけます。公園では、鬼ごっこや自転車の練習、虫の観察など、子供たちが季節を感じる、ゆっくりとした時間になるように心がけています。

question

## 04 家庭での役割は？

子供とのお風呂や着替え、保育園の送迎をできる範囲で行っています。洗濯や掃除、洗い物も手伝っています。寝かしつけは、子供と一緒に寝てしまうことが多いため、妻に任せています。家事・育児では、自分ではできる範囲での協力となり、妻には大変感謝しております。

question

## 05 仕事で帰りが遅くなることがありますか？

残業はありませんが、仕事の中で疑問に思ったことを調べたり、新しい知識を深めるなど自己研鑽のために遅くなる場合があります。

■ お問い合わせ 公益社団法人 石川県作業療法士会

〒921-8043 石川県金沢市西泉3丁28-1 東和第3ビル201号室  
tel:076-259-0678 fax:076-259-0681



公益社団法人 石川県作業療法士会 広報誌  
発行日 2021年3月3日  
発行人 / 東川哲朗  
編集担当 / 明福真理子、白山武志、田中菜美、上野玲子、南朱音、福岡翔平、村井俊太