

公益社団法人 石川県作業療法士会

COTOT

ことっと

2022 vol. **08**

いしかわOT

COTOT?

“ことっと”とは

石川県の方言「ことっと
(ゆっくりする、ほっとする)」
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!
リハビリテーション
スポーツフェス2021

特集

石川県で活躍する
作業療法士を紹介

シリーズOT 《認知症 編》

働きながら学ぶ作業療法士に質問!



シリー

ther



広報誌「COTOT」では、
作業療法をご紹介
今号は「**認知症**」^{#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

やる気がなく
日中ぼーっと
している

物忘れを
指摘される
ことが増えて
不安

以前のように
上手くできない
ことが多く
恥ずかしい

夜に一人歩き
するようになった

最近
怒りっぽい

CASE | 04
Aさん 80代女性

息子夫婦と同居
趣味は裁縫
人と話すのが好き

息子夫婦と一緒に受診
アルツハイマー型認知症と
診断され入院

STEP 1

OT Point!

問題行動を
制限するのではなく
行動の背景に着目!



OT Judgment

Aさんの認知機能や
症状を評価しよう

OT
(作業療法士)

OT check!

**日中の意欲低下に
対して**

得意の裁縫をしてもらい
日中の活動時間を増やそう!

↓

自分の作品を褒めてもらうことで
自己肯定感が上がり
他の活動にも意欲的になった!

OT check!

**夜間の一人歩きの
原因を探ろう**

- 一人歩きの目的は?
- Aさんが感じている不安やストレスはないかな?
- 不快な環境が引き起こしているかも...

↓

生活リズムが整い
夜間の一人歩きが減った!

STEP 2

1 Aさんとの関わり アドバイス



2 退院後に頼れる サポートシステムの提

**認知症カフェ^{#2}の
利用**

Aさん **家族**

同年代との
交流や外出の
機会に

認知症について
相談できる

3 環境調整のアドバイス

- 自宅環境の調整**
- 玄関にセンサーを設置
 - GPSの利用
 - 物の配置を変えずに、馴染みある落ち着いた環境を
- 周辺環境**
- 近所の人との交流の場
 - 事前に警

ズOT



いろいろな疾患に対する
介していきます。
作業療法の一例をご紹介します!!

認知症にはいろいろな
人によってさまざまです。

方を

OT Judgment

家族の
認知症への理解を
深めよう!

- 例)
- 本人の話を否定しない
 - 物忘れを責めない
 - ゆっくり分かりやすい声かけをする
 - 自尊心を傷つけない

OT Point 1

家族の不安・負担軽減のため
様々な支援を活用!

デイサービスや
ショートステイの利用



Aさん

体力の維持や
趣味活動の拡大



家族

介護負担の軽減、
緊急時の預け先
としての利用

境の調整

と
を作る
察に相談

OT Point 2

地域全体で見守る
体制づくりを!

※1 認知症とは

脳の神経や血流に異常が起こり脳の機能障害が進む病気です。具体的には「新しいことが覚えられない」「人や時間、場所を正しく認識できない」などそれまでに出来ていたことが少しずつ出来なくなり、生活の中での困りごとが増えていきます。

※2 認知症カフェとは

認知症の方とその家族を中心に、当事者や家族同士、地域の方々、専門職との出合いの場・交流の場として集える場所です。

STEP
3

作業療法士が自宅に訪問

OT Judgment

退院後の生活を
支援しよう!

Aさん、家族の
生活状況を確認



退院後の生活状況は?

OT Point 1

定期的な訪問で
Aさんだけでなく、
家族へのサポートも!

前はずっと
目を離せなかったが、
自分たちの時間を
持てるようになった。



家族

認知症カフェで
似た状況の人に
相談できて
不安が減った。



デイサービスで
家族以外の人と
交流できて楽しい。



Aさん

OT Point 2

日中の
活動場所を提供して
楽しい生活を
送ってもらおう



趣味の裁縫を
褒めてもらえて
嬉しい。



石川県作業療法士会は、 こんな活動もしとるよ



リハビリテーションスポーツフェス2021

コロナ禍で参集型の活動が制限される中、「障がいのある方がどこでもスポーツを楽しめる」をテーマに、参加者それぞれの生活の場や通いの場で参加できるイベントを開催しました。病院や施設など様々な場所で働く作業療法士が各地で競技の準備や競技記録の提出などを行い、延べ136名と非常に多くの方にご参加いただきました。



ピンポン
カップイン



風船
リフティング



フライング
ディスク



紙コップ
タワー

参加者の声

目標を持って、楽しく体を動かすことができた。

スタッフの声

コロナ禍で変化の激しい生活になりがちの方にとって、良い刺激になった。

いつでもどこでも脳活プログラム

感染対策版



いつでもどこでも脳活プログラムは「社会脳」を鍛えるという視点を初めて取り入れた認知症予防のプログラムとして、2019年に金沢市の依頼で監修しました。この度、コロナ禍でも実施可能な感染対策版のプログラムが完成しました。「非接触」「飛沫対策」を考慮し、距離を取る工夫やオンラインで実施可能なプログラムを紹介しています。令和3年度は当プログラムを用いた健康講座に延べ200名の方が参加されました。

〈プログラム例〉名前を呼んでコミュニケーション、他者を認識する力を鍛える

【自己紹介と他己紹介】⑩10分



私はAです
趣味は旅行です

私はBです
趣味は散歩です

こちらはBさんです
趣味は散歩です

こちらはAさんです
趣味は旅行です

＜自己紹介＞2～3人グループ

- ① 向かい合って座ります。
- ② 相手に名前を伝えます。
- ③ 自分を知ってもらうための一言を加えます。

オンラインでもできます。

＜他己紹介＞4～5人グループ

- ① 輪になって座ります。
- ② 自己紹介でペアだった人を他の人に紹介しましょう。

相手の目を見て、大きな声で

【+α】人数を増やしたり、時間が経ってから名前を呼び合ってみましょう。

「社会脳」とは？

人の感情や意図を読みとり、状況に応じて適切な行動を選ぶ力です。鍛えることで加齢によって低下しがちな記憶力や集中力が維持され、認知症予防が期待できます。

金沢市のホームページ上にパンフレットや各プログラムの説明動画を掲載しています。

こちらの検索ワードまたは二次元コードからアクセスしてください。



金沢市脳活プログラム

検索



石川県で活躍する作業療法士(OT)を紹介

県内では病院だけでなく、いろいろな場所で作業療法士が活躍しています。
今回は、自宅で生活を送っている人を支援している二人の作業療法士を紹介します。

退院した方々のご自宅に訪問し、在宅生活を支援しています。



お絵描きができるようになった人工呼吸器を装着した幼児



退院直後はトイレに歩いて行けなかったけど、庭の花を歩いて見に行けるようになった高齢者

金沢健康福祉財団
訪問看護ステーションに
所属している
上野玲子です



作業療法士25年目です。
医療・介護・行政等様々な領域での経験後、ずっと作業療法とは何か…と考えながら対象者と関わっていました。20年目の年に作業療法を学問として学び直したいと思い、大学院に進学し修了しました。自分と関わった患者さんが退院後どのように生活しているのか疑問で、自宅で作業療法ができる今の職場に就職しました。

Q.1 病院での作業療法と違うところはどのような点ですか？

A. 実際の生活の場を見れるので、**その人のこれまでの生き方を感じることが出来ます。**必ずご家族ともお話ができるので、たくさんの情報が収集でき、より具体的にその人のしたい活動を支援できます。

また、ご家族に病气(特に「見えない」障害の精神障害や発達障害、認知症)の特徴や対処法を伝える**疾病教育**も主な役割となっています。

Q.2 どんな人の自宅を訪問しているのですか？

A. 病院を退院した障害のある乳幼児・小学生、難病やがんの中高齢、病氣や怪我をした高齢者、社会との繋がりが無い精神障害の青年期の人、認知症の人など、**すべての年代の人で、作業療法士が関わるすべての領域の障害児・者**です。



Q.3 訪問看護ステーションでのやりがいは？

A. 看護師さんが20名、作業療法士が1名という環境なので、支援方針において職種間の価値観や考え方の違いがあり、思うようにいかない時があります。**作業療法士として、根拠に基づいて説明し実行した結果、対象者の生活や人生に良い変化があった時にやりがいを感じます。**

相談者の生活をより良くするために福祉用具の相談や提案をしています。



金沢福祉用具
情報プラザに
所属している
城野友哉です



作業療法士歴14年目です。プラザに相談に来てよかったと思ってもらえるような空間にしたいと思っています。

Q.1 福祉用具プラザってどんなところですか？

A. 福祉用具の展示場で、約1,200点を展示しています。すべての福祉用具が体験でき、1週間の無料貸出も行っています。



Q.2 どのような人が利用されていますか？

A. 当事者本人や、その家族、福祉用具販売業者、ケアマネジャー、医療職の方々が多く来館されます。医療・福祉系の学生や民生委員の方々などが見学目的に来館されることもあります。



Q.3 どんな仕事をしていますか？

A. 主な業務は福祉用具や住宅改修に関する相談業務です。訪問相談も行っており、**自具制作や衣服のリフォームなども受け付けています。**最近では、YouTubeやInstagramなどをういてオンラインでの情報発信にも力を入れており、オンラインでの相談も受け付けています。

働しながら学ぶ作業療法士に質問！



健康で出来るだけ
長い期間住み慣れた家や、
地域で暮らす
お手伝いができたら

公立能登総合病院
経年数17年目
薮島 大二郎さん
出身地：埼玉県
出身学校：新潟医療福祉大学



01 病院での仕事内容は？

作業療法は対象者の生活の質を高める関わりが仕事です。当院は幅広い年齢層、疾患を対象としています。病気や怪我などで「思うように動けない、やりたいのにできない」と感じている方へ、「こうしたら楽に動ける！なんとか自分でする！」を目指し、身体の動かし方や物の工夫、使い方を一緒にやってみたり、促したりしています。

02 大学院での研究内容は？

病院での仕事の他に、年に数回ですが七尾市・中能登町の介護予防活動に参加しています。そのなかで、作業療法士などのリハビリ専門職は、「どのように地域の役に立っているのか？」に疑問を持ち調査、研究してきました。健康で出来るだけ長い期間住み慣れた家や、地域で暮らすお手伝いができたらと日々考えています。

03 仕事と学業のやりがいについて

「なんで？どうして？」などの好奇心や探求心を持って仕事や学業に望むと、少々難しい事柄でもモチベーションを保つことができます。また、作業療法の「作業」は生活全般を指すため、とても幅が広いです。そのため、決まった正解があるわけではなく、対象者の生活を考えたプログラムを実施し、生活を再構築していくのが醍醐味です。

04 仕事と学業の両立のコツは？

仕事と学業の二重生活は決して楽なことではなく、家族や職場の方々の支援なしでは語れません。大変感謝しています。妻には家事や育児の大半を任せ、一部分だけ私が行っていました。職場では仕事量を減らすなどの調整をしてもらいました。全部を全力で行う事はせず、色々な方々に助けてもらいながら通学していました。

05 休日の過ごし方は？

平日に家の事ができない分、休日はできるだけ家族と買い物へ行ったり、子どもがやっているサッカーの送迎、観戦をしたりするのが楽しみです。あと、言われてからですが家の掃除(トイレとか)もたまにします(笑)。家族の笑顔や会話、子どもが頑張っている姿をみると私自身も元気をもらえて心も身体も充電できます。

■ 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 2022年8月17日(水)
発行人 / 東川哲朗
編集担当 / 酒野直樹、米田真、藤田雄、川口朋子、川上真子、上野玲子、白山武志、
吉原真、南潤太、福路翔平、宮田真由美、仲佐実、増田亮、藤田朱音、
長谷梨紗、亀井友稀乃、竹中亜也、村井俊太、竹村優太郎

石川県作業療法士会webよりPDFファイル形式で広報誌「COTOT」をダウンロードできます