



彩り



夏号

2023年度



- ねえ、きいて！「あなたのお仕事机見せてください！ vol.1」
- 私の声「歩行障害ーリハビリ体験記③ー」
- 教えて SAOT!!「部局・委員会について教えて!! 第9弾」
- OT ギャラリー 等

No.12

私の声

—作業療法体験談—

歩行訓練

—リハビリ体験記③—

さいたま市 Fさん

〈66歳男性。2017年、61歳で多系統萎縮症を発症。症状悪化のため64歳で勤めを辞め自宅で療養に専念していたが、発症から5年を経た2022年3月、誤嚥性肺炎にかかり、治療・手術・リハビリのために3か月の入院を余儀なくされる。現在自宅での療養生活に戻る。〉

医師からの病名宣告を受けてからの徐々に生じる身体機能の変化と心の葛藤について記された「再スタート」「リハビリ体験記②」についてはこちらから



「再スタート」



「リハビリ体験記②」

私は歩くことが、ことのほか好きである。自由な行動の大前提であるし、躍動や開放を期待させるからだ。ランニングもウォーキングの延長線上に位置づけられる。しかし、2022年3月に誤嚥性肺炎のために入院してから1か月もベッドに縛り付けられていると、気が付いたときはまったく歩けなくなってしまっていた。まるで浦島太郎のようだ。このままでは早くも寝たきり状態になってしまう——と焦った。

幸いリハビリ特化型医療施設に次に転院することが決まっていた。1年前に入院したところで勝手はわかっている。この施設ではリハビリは目標を定めて計画的に進められる。私の目標は、「家族の介護負担をできるだけ軽減する」とされた。

1年前の入院の際には「今後、介護を必要としない現状維持」という目標を掲げた前回とは家族の介護にもはや依存しなければならないという点が異なる。それだけ症状が深刻になったことはいうまでもない。

訓練は理学、作業、言語3分野の療法士がそれぞれ20分ずつの計60分間マン・ツー・マンで、日曜・休日を除く毎日指導する。入院期間は原則1か月。ただし、退院後のリハビリの継続を保証する生活環境が整っているとみなされなければ認められない。私の場合、入院期間が7週間と長くなったのはリハビリを継続するためのデイサービスが、なかなかみつからなかったことが関わっている。前年の入院でもデイサービスを探すよう助言された。その時はケアマネに相談して、週1回軽度の歩行訓練を提供するサービスに通った。良心的なスタッフがそろっていたが、車椅子を常用するようになると対応が難しそうであったため、病状の悪化にともない辞めざるをえなかった。その結果、従来の訪問リハビリが週1回1時間だけであった。残るは自主トレとなったが、その頃体調が悪かったこともあって訓練はさぼりがちになり、肺炎により入院とあいなったという次第である。結局歩行訓練の設備が整っている業者はなかなか見つからず、継続課題として退院が認められた。

退院が延期されたのは階段の昇降がなかなかスムーズにできないからでもあった。私の自宅は一戸建て二世帯住宅で、私の家族の居住スペースは2・3階である。つまり日常生活に階段の昇降ががちり組み込まれているのだ。できなければ退院後の通院などに支障が生じるどころか日常生活のあり方を全般的に見直さなければならない。そんなわけで寝たきり状態になるわけにいかず、あれこれと心配していた。

実際に訓練を始めると、根が運動好きなものだから、のめり込んでいった。リハビリのための歩行訓練——平行棒、歩行器、階段の昇降などの課題に、たどたどしい動きながら嬉々として取り組んだ。

この施設では、歩行訓練はもとより足のストレッチも理学療法士の担当だが、私が毎回、歩きのトレーニングをせがむので、作業療法士さんから「足のストレッチが不足しているようだから、自分がやってあげる」とありがたい申し入れがあった。言語療法士さんも側面から支援していただいた。看護師向けに、車椅子への乗り降りの世話を性急にしないようお願いする説明を写真入りで作成して、私の車椅子に付けてくれた。低血圧が続いていた私は、めまいや立ち眩みに悩まされていたため、急に動くのは禁物だったからだ。

動けばそれまでなかった食欲も出るし、夜も良く眠れる。充実感もある。一種のスポーツといえる。目標達成もさることながら、目標へのプロセスが楽しめるからだ。苦手だった階段の昇降を克服するため、秘密の“特訓”もやった。足の鍛錬に効果が大きいスクワットをやろうと思ったが、院内のルールで勝手なトレーニングは禁止されているし、正規の活動としてやるほどのことではない。一計を案じてトイレに行った際ひそかに便器から手すりを利用して5回自力で立ち上がりのトレーニングをやることにした。1度に5回、3度やれば15回……うまくいった。想定外だったのは、ずっと付きっきりの看護師が一人いたことだが、大丈夫だと思ったのか、最後までとどまったのは最初だけで、その次からは入って腰かけさせると、すぐに「終わったらナースコールを押してください」と言い残して出ていった。

こうして課題の階段昇降も解決して退院にこぎつけた。しかしながら、実はまだ目標達成していない。この文章を書いている今も（2023年2月現在）なお車椅子生活である。

退院後、訪問リハビリは理学療法士に加え作業療法士の方もお願いし、週2回各1時間ストレッチを中心に立ち方、歩く姿勢などをチェックしていただいている。お二人とも私の生活空間と病状に即して最適なりハビリを心掛けていただいております、研究熱心でもある。また、スポーツジムのような設備の整ったデイサービスもケアマネの尽力により見付き、週1回通ってトレーニングに励んでいる。

それでも1年前に比べると動きは悪くなっている。自主トレの手抜きのせいかもしれない。まあ、発症からそろそろ7年目になろうというのに寝たきりどころか、昼間ベッドで休むのもまれだ。症状の悪化は仕方ないので、果しえなかったことは今後の課題として、今回はこれでよしとしよう。

この1年間、療法士をはじめ医師、看護師など多くの医療・介護関係者のお世話になりながら、ろくに挨拶もしてこないままにしてきた方々に対して非礼をお詫びするとともに、心から御礼を申し上げる次第である。また、この拙い文章を長々と掲載していただいた本誌編集に携わる方々にも謝意を述べさせていただきたい。目標となっていた介護負担の軽減をはかるところか、かえって負担を過大にしてしまった拙文の挿絵の作者・妻にも、この場を借りて感謝の意を伝えたい。



訪問リハビリ中（F様の歩行練習の様子）を描いた奥様のイラスト

ねえ、 まいて!

作業療法
実録

あなたのお仕事机 見せてください! vol.1



国立障害者リハビリテーションセンター
作業療法士 伊藤 伸さん のお仕事机

自助具を作ったり、職場の環境を良くすることが自分にとっての大事な“作業”の一つです。

自助具などを作るためには、それなりの材料や道具が必要であり、職場の供用のものはそれなりにありますが、どうしてもそれだけでは足りない

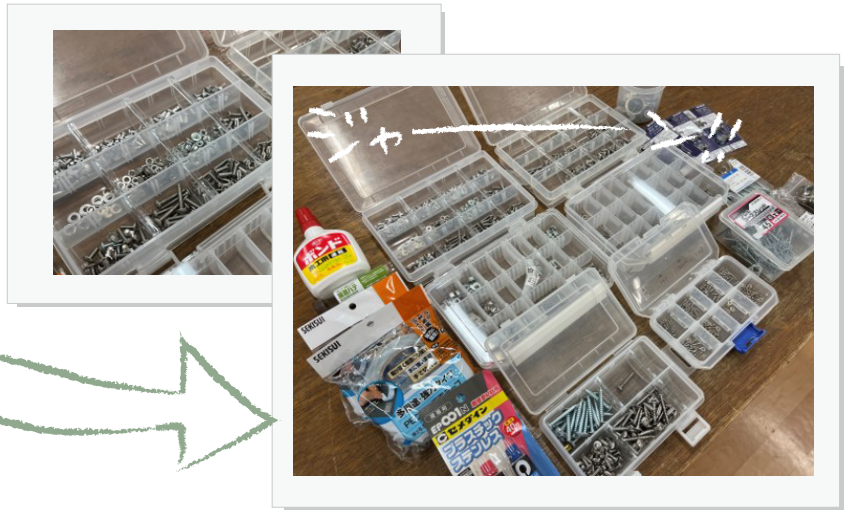
ので、個人的に購入する事もあります。私の大事な“作業”の一部をご紹介します。

職場では、個人所有物を収納するスペースが限られていますので、必要以上には増やすことはできません。自助具作成時に使用する材料や物品はその都度購入しますが、使用後に残ってしまった物や、常に使用する可能性がある物はストックするようにしています。また、自助具の図面や型紙なども、次に備えて残しておく事があります。ご覧の通り……。これでも、ときどき処分したりして減らしているのですが……。

100円ショップ、ホームセンター、IKEAは私にとって宝箱のような存在です。

OTが作る自助具は手のひらサイズぐらいのものが多いので、使用するネジ類は直径3~4mmを多用します。ネジの長さや頭の形については、できるだけ多様なものをストックするようにしています。そのほか、用途に応じて両面テープや接着剤を使い分けたり、古い機器（例：ハードディスク）などから取り出した部品なども、流用する事があります。

実際に使いながら、必要に応じて種類を増やし続けていたら、こんな状況になっていました。



3mmより小さいネジは、見た目では長さが判別しにくいので、箱の箱に手書きでサイズを書いています。こんな工夫を考えている最中も、『至福の時間』です。単に『至福の時間』というだけではなく、仕事の効率がよくなかったり、医療安全などにつながる新たなアイデアが出てくるきっかけにもなります。

このように、大好きな物品にや材料に囲まれて、仕事を“作業”にできるのは、作業療法士ならではの強みですね。



福祉機器委員会

①なにをする部・委員会ですか?

県士会の皆様に、新しい福祉機器の紹介や使用方法、適合などを含め、その時のトピックスとなるような福祉機器に関わる研修会の開催などを中心に活動しています。

②メンバーはどれくらいいますか?

全員で6名ほどの小さな委員会です。出入りがありながら、現在は同じ病院のメンバーで構成されており、ぜひとも他病院のメンバーともつながっていきたいと思っています。

③アピールポイントは?

地域のサービスや新しい福祉用具を知ること、それら福祉用具の使い方について知ることができます。道具を使うことで、長く介助をしながらよりよい生活できるような支援の一助にしませんか?

④最後になにか一言!!

少しでも生活を便利にするための手段を知りたい方、みんなとつながりたい方、福祉用具に興味のある方は、委員会メンバーになりませんか?

ちょっと興味をもったら、声をかけて下さい。よろしくお願いします。



研修会情報をチェックしよう!

研修会に参加して
スキルアップ!

県士会員じゃなくても
受講できる研修
あります!

埼玉県作業療法士会では
様々な分野の研修会を開催
しています!
研修会情報は随時更新中!

埼玉県作業療法士会の
ホームページを見よう! →



OT ギャラリー

—みんなの作品展—

表紙



『あじさいと朝顔』

入院されている患者様みんなで制作しました！あじさいは針金にセロハンを貼り付けて花びらを、朝顔はキッチンペーパーに染色して作りしました。病院の受付に飾らせていただいている、見て下さった皆さんに「夏らしい！」と好評でした。

さまざまな材料を使って作られていて
再現度も高い作品ですね。
まるで本物のお花みたい！
夏の涼しさを感じます♪

みなさんの投稿お待ちしております！

★ 各コーナーの募集要項 ★

●ねえ、きいて！（作業療法実録）

作業療法士がみなさんに送る、「わたしはこんな作業療法をやってるよ！」というお話を募集しています。

●私の声（作業療法体験談）

今でも昔でも、あなたの作業療法の思い出を聞かせてください。きっと、それは誰かの励みや喜びになるでしょう。

●OT ギャラリー（作品投稿コーナー）

作業療法の中で制作した作品、趣味で作った作品…あなたの『自慢の一品』を大募集！表紙に選ばれるかも！？

《投稿フォームで応募！》

二次元コードまたは URL から投稿フォームにアクセス！必要事項を入力しご応募ください。

【 <https://business.form-mailer.jp/fms/b631815e129531> 】

※投稿フォームで応募後、広報部よりメールにてお返事させていただきます。

《お問い合わせ》

投稿をはじめ、広報誌に関してなにかございましたら、

埼玉県作業療法士会 広報部専用メール【saitama.ot.kouhou@gmail.com】まで！



▼次回もおたのしみに！

読者アンケート 始めました！！

広報誌「彩り」をご愛顧いただき
誠にありがとうございます。

この度、「彩り」の更なる彩り（向上）を目指し、
皆様の貴重なご意見を参考にしたいという考えから、
アンケートを実施することになりました！！
皆様のご回答を、彩りスタッフ一同、
心よりお待ちしております！！

読者アンケート



ここから
アクセス

一緒に彩ろう

何かすごいことを創り出そう。

アンケートにお答えいただいた皆様には、御礼の気持ちとして「**広報部ステッカー**」をプレゼントいたします。希望される方はアンケート内に送り場所と名前のご記入をお願いいたします。



ええ!?

Facebook

はじめたって

ホント!?



> はい。
こっそり始めてました。



▶この度、埼玉県作業療法士会は
Facebookをはじめました!

研修会情報を中心に、
広報誌やその他さまざまなお知らせを
発信しています(^ ^)/★

ぜひまだフォローしてない方は
こちらのQRコードからアクセスしてみ
てくださいね♪

