

# 彩り

# 秋号

2021年度



- 私の声 『片麻痺クッキング』 武川里香さん
- ねえ、きいて！ 「食べることには勝てないけど」
- OT ギャラリー 等

## No.05

# 私の声

—作業療法体験談—

## 今回の話し手は、武川 里香 さん



皆さんはYouTube『片麻痺クッキング』をご存じですか？  
右片麻痺の武川さんが当事者ならではの「片麻痺ポイント」を紹介しながらお菓子作りを行う料理系YouTubeです。工夫を凝らして調理される様子やご家族やリハビリの先生との楽しそうな掛け合いも魅力のひとつです。今回は『片麻痺クッキング』をはじめ、武川さんの当事者として想いをうかがいました。

《 病歴 》

2006年 多発性嚢胞腎の診断を受ける  
2011年 (1回目) クモ膜下出血 → クリッピング術施行  
2016年 (2回目) クモ膜下出血 → コイル術施行  
2019年～ 動脈瘤再発の指摘を受け、現在経過観察中

### ◆『片麻痺クッキング』の投稿をはじめたきっかけ

2回目クモ膜下出血の後、右片麻痺の身体になりました。仕事を辞め、趣味のお菓子作りもやめて泣いて過ごす日々が続きました。そういう生活にも嫌気がさしたある時、かつて趣味だったお菓子作りをしてみようと思い立ちました。左手だけで作れる物…プリン…焼いてみました。ひどい出来上がりでしたが、楽しかったし、美味しかった。何より自分の味を懐かしく感じました。それからの私は、この身体から逃げるようにいろいろ作りました。そしてInstagram投稿。それがお世話になっている自費リハビリの先生の目に留まり、『片麻痺クッキング』としてYouTubeに投稿して頂けるようになりました。



▲動画投稿のきっかけをくれた「STROKE LAB」の金子先生と武川さん

### ◆動画投稿で思い出深いエピソード

『片麻痺クッキング』を観て頂いた当事者の方と話す機会がありました。そこで今更ながら“気づき”があったんです。他の当事者さんも同じ経験をしている！同じ気持ちを持つてる！一人じゃない！と。

『ほうじ茶スコーン・あの頃の私』を投稿。入院当時の事を少しだけ喋りました。それに対して頂いたコメントによって“気づき”が確信を得ました。ぼんやりしていた私のやりたい事、伝えたい事が見えてきた瞬間です。以前の私のように道に迷っている当事者の力になりたいと思いました。

### ◆武川さんの作業療法士について

着替え・入浴・トイレ・食事など「日常動作」をサポートしてくれるのがOTさん。これが私の認識です。しかし私に関わってくれるOTさんは、動作分析後、運動回復や潜在性を活用するような治療的アプローチを行ってくれます。精神状態を把握し会話を通して、心のリハビリも行ってくれていると感じます。そのお陰でお菓子作りや動画編集など、充実した時間を過ごしています。『生活を楽しむ』コツは、自己満足の世界だと思えます。私の作業療法士さんは、健常者の時とは別の楽しさを教えてくれました。

### ◆武川さんにとって、『食』とは

『生きる糧』です。生きるものにとって当然の事ですが、私にとっては精神面の『生きる糧』でもあります。一瞬を境に片麻痺になりどうしたら良いのか分からない当事者、どう励ましたら良いのか分からない家族。生きる事に関してもリハビリを続ける事に関しても、本心から頑張る気持ちを持ってほしいのです。出来る事ならプラトーの状態になるまでの少しでも早い時期に、前向きになってほしいと思います。

病院のどこかで『片麻痺クッキング』のような動画を流して頂き、私を曝け出す事でその片棒を担ぐことが出来るのなら、それが私の『生きる糧』、精神面での『食』なのです。

最後になりましたが、執筆の機会を頂きました一般社団法人 埼玉県作業療法士会 東部ブロック、広報部の皆さま、有難うございました。



『片麻痺クッキング』  
動画のご視聴はこちらから！





## 「食べることには勝てないけど」 ～伝えていきたい～

- 報告者 -  
松風荘病院  
作業療法士 原 裕如さん

私は主に精神科病棟で長期入院の患者さんを対象に作業療法を行っています。私が生まれる前から入院していた患者さんとのエピソードを紹介させていただきます。

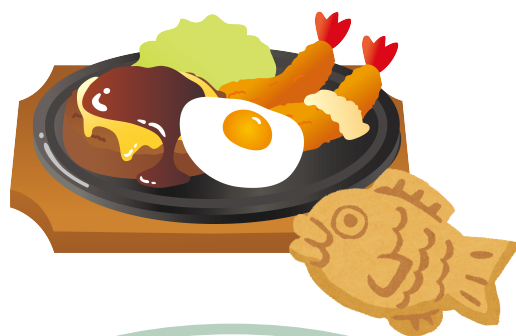
初めて外出でファミレスに行った時の話です。ドリンクバーを初めて見て大興奮。「え？ボタンを押したらコーラが出てくるの？飲み放題？」と、驚き、とても嬉しそうに生き生きとした表情をしていたことが忘れられません。一番大きいハンバーグを食べ、ライスをおかわりし、冷たいドリンク全種類飲み、その日お腹を壊し、患者さんと一緒に作業療法士もナースにひどく怒られたことは今では笑い話です。

そして、その方が退院をして一番良かったことを聞くと、「冷蔵庫が自由に使えること。いつでも冷たい物が飲み食いできる。」と嬉しそうに話をしていました。確かに閉鎖病棟では決まった時間にしか冷たい物が飲めなかったのですが、退院して一番良かったことが、私たちは毎日当たり前に使っている冷蔵庫を自由に使えることと回答したことが衝撃的でした。

後日、冷蔵庫を使いこなせるようになった患者さんと一緒にスーパーに行く機会がありました。冷凍食品を一緒に選びながら、どのように調理するのか説明をすると、「鯛焼きもレンジに入れただけで食えるのかよー」と、ここでも満面の笑みでした。

この様に何年も入院されている方は病院の外は別世界です。院内生活では得ることのできない情報や新たな知識を発信していくことも精神科作業療法の大切な役割であると思います。

それにしても、やっぱり食べることは本当に幸せで患者さんにとってはとても大事な作業だなと実感しました。



わたしが  
原 OT です！



- ▶ **趣味：**  
ライブ鑑賞（風一族）、野球観戦（西武ライオンズ）
- ▶ **休日の過ごし方：**  
子供の野球と空手の同伴、彼女とデート（写真の子）
- ▶ **座右の銘：**  
umile, forte, robusto
- ▶ **最後にひとこと：**  
一年ぶりに主夫復帰、仕事と家族の両立を目指します！

# OT ギャラリー

—みんなの作品展—

## 表紙



### 『誕生日プレゼント』 (北本市)

<担当OTより>  
ペーパークイリングで娘さんへの誕生日プレゼントを作成しました。添えてあるカードの裏には感謝の気持ちが綴ってあります。

Thank  
you!!

### 『元パティシエの片麻痺のクッキング』 ～家族へのバースデータルト～

<担当OTより>  
片麻痺クッキングの武川さんが講師として招かれた研修会に利用者さん（元パティシエの片麻痺の男性）と一緒に参加しました。その研修会がきっかけとなり、家族のバースデーケーキとしてモンブランタルトを作られました！とても素敵で美味しそうな仕上がりでした！





編集後記

## ～ 新メンバーのご紹介 ～

6月から広報部員になりました。

『彩り』を通して、多くの皆様に作業療法をお伝えしていければと思っております。同時に、自身にとって作業療法をの世界を知り得る機会になればとも思っております。

どうぞよろしくお願い致します。

桑原

先日、とある研修会で伊藤部長より「メンバーになって」と言われ、広報部に仲間入りしました。広報の仕事は普段と異なることばかりで、とても刺激的です！人との繋がりはどこまでできるかわからないな～と感じ、皆様と「彩り」を通じて繋がれたらと思っています。

どうぞよろしくお願い致します。

廣瀬

はじめまして。今回、広報誌「彩り」の作成メンバーに仲間入りさせていただくことになりました！作業療法の楽しさや魅力を自分自身再発見し、「彩り」を通していろいろな方に伝えられるよう、微力ながら頑張ります。よろしくお願ひします。

永山

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！》

QRL 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](mailto:saitama.ot.kouhou@gmail.com)】まで！



▼次回もおたのしみに！



一人一人の頑張った証、生きた証として  
作業療法をした思い出やその作品を  
広報誌に投稿して頂けませんか？

誰かの経験が誰かの励みになる  
誰かの称賛が誰かの励みになる  
一人一人の作業で世の中を変える

埼玉県作業療法士会では広報誌を通して  
作業療法に関わった方一人一人の人生を彩り  
作業の輪を広げる活動を行っています



広報誌『彩り』は埼玉県作業療法士会の  
ホームページからダウンロードできます  
埼玉県内の活動紹介も是非ご覧ください

<https://www.ot-saitama.or.jp/>

OT埼玉

検索



saitama association of occupational therapists

あなたとともに歩む  
あなたと社会を結ぶ  
いつもの日常生活を援助させていただきます



一般社団法人  
埼玉県作業療法士会

〒350-0435  
埼玉県入間郡毛呂山町下川原912-5

電話/FAX：049-294-9900

E-Mail：[jimukyoku@ot-saitama.or.jp](mailto:jimukyoku@ot-saitama.or.jp)