

# オペラ Opera8

2006.6 (社)日本作業療法士協会広報誌

JAPANESE ASSOCIATION OF OCCUPATIONAL THERAPISTS



## 【特集】スペシャル対談

認知症と明るく生きるために  
太田正博・杉原素子

## 【青年海外協力隊】パキスタン

自分のやりたいことが広がった

作業療法士 中村賢二さんの体験レポート

## Let's create 地域づくり

どんな状況であってもその人らしい生活

作業療法士 渡邊忠義さんに聞く

## SNAPSHOT

「私、家を出ていきます」と  
宣言される日を夢みながら

作業療法士 下川原生子さんに聞く

## 介護保険で利用できる 福祉用具の選び方

車いす

## Let's challenge 片手でやってみよう

ファスナーを上げる





【特集】  
スペシャル対談

# 認知症と明るく 生きるために

50代前半でアルツハイマー病を発症した太田さん。長崎県の職員として児童相談所に勤めていたが、もの忘れが多くなり、仕事にも日常生活にも支障をきたす。だが、何が起きているのか理解できない。そんな時に「すがさきクリニック」で出会ったのが、医師の菅崎弘之さんや作業療法士の上村真紀さんたち。いま、「認知症と明るく生きる」をテーマに、3人で座談形式の講演を続けている。菅崎さんと上村さんにも同席していただき、太田正博さんと杉原素子（日本作業療法士協会会長）が語り合った。



## 病名を告知されて 気分が楽になった

● 6年ほど前に具合が悪くなった、とお聞きしていますが、最初はどういう状態でしたか。  
● 最初はうつ状態でした。フアーとした感じで、何もしたくない状態が続きました。寝ても駄目、起きてもイライラします。なんか変だな、変だなという状態がずっと続いていました。どうなるのだろうと思う、苦しかったのですが、我慢していま

た。

ある日、勤め先の児童相談所の所長さんが「これはうつだよ」と言ってくれました。早めに発見してもらって、私は、すごくうれしかった。

● その後02年に「すがさきクリニック」に通われるようになり、2年ほど経ってから病名告知がされましたが、その時はいかがでしたか。  
● 先生の告知は丁寧でした。私には先生が躊躇されていた様子がよく見えたので、「そ

できないことは、すっきり切ったほうが楽です。

● クリニックに通われていて、どんなことをされていますか。  
● 日常の活動は、ちよつと頭を使う脳活性トレーニングなどです。でも、デイケアの仲間といろんな話を聞いて、喋って、笑っているほうが多いです（笑）。記憶は、だいぶおかし

● 太田さんは、ひとりで電車に乗って週に3回デイケアに通われていますが、特に困ることはありませんか。  
● JRの回数券を使っていますが、

● 新聞は読めるのですね。  
● 新聞を読むことはできませんが、漢字は書けません。だから、かなりきびしい状態かな、と思っ

● 新聞は読めるのですね。  
● 新聞を読むことはできませんが、漢字は書けません。だから、かなりきびしい状態かな、と思っ

## できないことは すっきりあきらめる

んなに気を遣わなくてもいいです。自分でできることをやりますから」と言いました。告知してもらって、「そういうことなら、仕方がないな」と、見切りをつけました。それから本当に気分が楽になりました。

● 新聞は読めるのですね。  
● 新聞を読むことはできませんが、漢字は書けません。だから、かなりきびしい状態かな、と思っ

● 新聞は読めるのですね。  
● 新聞を読むことはできませんが、漢字は書けません。だから、かなりきびしい状態かな、と思っ

上村さんに補足説明していただきました。

- (1)文字の形全体が、しっかりとつかめないようです。ヘンとツクリが欠けて見えたり、線が1本抜けたりして、形が崩れてしまいます。
- (2)12時にクリニックに着くためには何時に家を出るかを逆算するのがむずかしいようです。そこで、「10時半に家を出てください」と書いてさりげなく渡しています。



勉強会でのひとこま

## 太田正博 Masahiro Ota



どこに行ったらわからなくなることがあります。そういう場合、そこにし

● 何か趣味は？  
● 合唱団に復帰してみたいと思っています。私は高校の時も大学の時も合唱団で指揮者をしていたのです。ひとりで歌ってもおもしろくないのですが、みんなで歌うとものすごく気持ちがいいです。一番好きなのは、マイウェイです。そのほかは、ダジャレですね。ダジャレは、健康にいいと……（笑）。

## 合唱団に 復帰してみたい

● 日常生活はいかがですか。鍵を

● それはいいです。デイケアに来ない日は犬の散歩もしています。洗濯機は使えますから、自分で洗濯します。ご飯も圧力釜でおいしく炊いています。

● 元の職場には行かれますか。  
● 行きませんが、子どもたちのことは心配です。現役のころは、子どもを親から切り離すことばかりやっていました。今は、子どもたちを守る

## 杉原素子 Motoko Sugihara



からいろいろ楽しい思いができるのに……。

### 伝達は しっかりメリハリつけて

- 連絡帳では、どんなところがわかりにくいですか。
- 連絡帳は読んでいますが、吹き出しなどはいらないので、すっきりしたのを願っています。メリハリがきちんとしていれば、なんとかありますから。
- デイケアが終る時、「終わりたいと思います」と言われて、「えっ?」となったことがあります。
- 本を読んでも、いろんな雑音とか動きなんかも見えて、邪魔します。その時は、本を読むのをやめてしまいます。
- そうすると、耳で聞く方が覚えやすいのですか。

● ええ、その方がインパクトがありますね。

- このクリニックのリハビリテーションに関しては、いかがですか。
- 十分満足しています。みなさん、やさしい。人をしっかり見てくれてあります。穏やかな世界がいっぱいあります。それはいいですね。いろんな方との関わりがあります。みんなニコニコしています。気持ちのいい世界です。
- スタッフの皆さんがバラバラでまとまりがないと、意欲も持てません。連絡がスムーズにいったいないと、ピッと反応してもらえないものから、「何よ、ここは」という感じになってしまいます。しかし、ここは職員のチームもよくまとまっています。僕もよくできています。スキツと反応してくれます。本当にうれしいですね。

● 太田さんたちの本が出ました ●  
**私、バリバリの認知症です**  
 太田正博・菅崎弘之・上村真紀(著)  
 クリエイトかもがわ(発行)  
 ISBN4-902244-54-3 定価1,680円(税込)

- (3)きちんと上から順番に読んでいくのが、一番読みやすいようです。途中で吹き出しみたいに書くと、見落としてしまいます。欄外に色を変えて書いても、読みにくいようです。むしろ、文章の中に色のついたアンダーラインをつけた方がいいようです。
- (4)「思っている」のか、「終わる」のか、どちらかわからない、と言われました。それ以降は、「終わります」に変えました。
- (5)太田さんの場合、人と話したことは、結構、覚えています。じかに人と接するのが、一番いいようです。

### 患者さんや家族の立場に立つて 医師 菅崎弘之さん



認知症の方や家族の方がどんな思いを持って暮らしているのか、何を感じているのか、どんなふうに見えているのか、何に困難を感じているのか、こうしたことを知り、ケアチームでサポートしていくという視点で取り組んでいます。

僕らができることは、心理的なサポートや生活のサポートです。治療的なことは限界があるので、ケアやリハビリテーションに助け、ケアスタッフのチームを作り、実践を積み上げてきました。その中で太田さんとの出会い、一緒にその作業をしていただいています。太田さんは、私たちに貴重な知恵を与えてくれるかけがいのない人です。

患者さんが何を感じているか、何を考えているか、そうしたことを聞く態度に徹することは、医療従事者にとって意外とむずかしいことかもしれません。患者さんのためにやっているつもりでも、実際にはそうでなく、自分のひとりよがりの考えで、一方的に動かそうとしていることが多いようです。



### 選択肢を提示することの大切さ 作業療法士 上村真紀さん



「当事者にどちらがいいのか聞けばいい」ということを教えてもらいました。治療方針にしても、トレーニングの内容にしても、「これとこれがあるけど、どれがいい?」と聞きます。そうすると「今日はこれ」といった答えが返ってきます。「そういう選択肢を設定してもらおうと、すごく楽。僕が若いから特別なのではなくて、お年寄りと同じ」と太田さんは言います。認知症の深まり具合によって、伝わる言葉、伝わらない言葉も変わりますから、表現は変えないといけないのですが、どんなに深い認知症の方でも、「どちらがいい?」と、かならず聞いたほうがよいと思います。

連絡帳の話が出ていましたが、良かれと思って吹き出しをつけても、それを当事者に聞かないで行うと、「自分よがり」「スタッフよがり」になってしまいます。私たちは太田さんチームの一員ですから、そのあたりのことはビシバシ言われます。

いくつかのことを伝えてもいいのですが、伝え方がありません。私は、「3つを言うから、いい?」「うん、いいよ」と、準備ができてから内容を伝えます。そうすれば、大方のことは奥さんにも伝わります。「細かいことは無理だから、書いておいて」と言われれば、書きます。記憶がでないからと、はなから書いてしまわないほうがいいというところも、太田さんから教えてもらいました。工夫したいでは、聞いただけで記憶できるのです。「そこは専門家が頭を使わないといけないことだよ」という無言のプレッシャーを感じています。



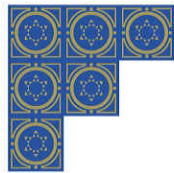
### 対談をおえて——杉原素子

すがさきクリニックの談話室に、「こんにちは、太田です」と明るい大きな声をかけながら太田さんは現れました。チェックの薄茶色のシャツの上に黄色いセーター、茶色のスポンに同色の靴を履き、パシッと決めた出立ちでした。後で、「今日の服装は家内の言うとおりにしてきました」と教えてくれました。普段の服装は「ちよっとね」と思う時もあると、上村さんと笑いながら話していました。

太田さんの前職は長崎県の児童相談所判定課長だそうです。そうなんだ、だから私との初めての対話でも、むしろ太田さんの方がその道のプロだったのだと、これも後で思いました。

「好きなことは」という問いに太田さんは、合唱団に所属していたと語り、椅子に座りながらその場で「マイウェイ」を歌い上げてくれました。美しい声と確かな歌詞と素晴らしい旋律でした。太田さんは「字や絵が、今は描けなくなりました。昔は絵をよく描いたのだけど……」とつぶやいていました。菅崎医師は、太田さんから多くのことを教えてもらっていることに感謝し、太田さんはこのクリニックの優しさ、他を気遣う雰囲気がとても嬉しいと言いました。私はこのクリニックにおける上村作業療法士の存在の大きさを思いました。

帰り際、太田さんは別れの挨拶に、「あのよう」と私に大声で呼びかけ、「あの世」との掛詞の冗談を口にした。私はその時の太田さんの顔には笑顔はなかったと感じました。すがさきクリニックのトリオ殿、ありがとうございました。



中村さんが作った装具をつけたパキスタンの少年（指の手術をした後、指の腱が縮んで曲がってしまわないようにするため、指を少し伸ばしながら使うように工夫されている）



先天的に腕の骨が短い子どもと遊びながら指の訓練をする

遅々とした作業療法室の立ち上げ

作業療法室を立ち上げる仕事は、日本のようにはいきません。その場では「いいよ」と言っているけど、次の日には「忘れた」というのが続きます。結局、病院のゴミ置き場から古い受付カウンターを拾ってきてテーブルにしたり、自分で作ったりしました。身分社会のきびしいパキスタンで、専門職である私が服を汚しながらそんな仕事をするのをカウンセラーパート（現地のパートナー）は嫌がるのですが、そんなことも言っていられないのです。

業者がなかなか納入してくれないこともありましたが、納期から半年間待ちましたが、もう駄目だと思っただけで強くなりました。その場合も、誰に文句を言うかは考えなければなりません。適切に催促し続ける自分の精神状態を保つのに、大きなエネルギーを使わなければならないのです。正規の作業療法士を入れるのはもっとむずかしい仕事でした。JIC

帰国後すぐにパキスタンで大地震がありました。いてもたってもいられなくなり、医療支援NGOとして震源地に近いバタグラムに行ってきました。

今年から、現在の職場で働いてい

### 作業療法士の大きな可能性を実感

私の赴任先は、パキスタンの首都イスラマバードにある「国立障害者病院」でした。150床ほどの総合病院です。

最大のテーマは、作業療法室をゼロから開設し、必要な材料や道具をそろえ、作業療法士の現地スタッフを確保することでした。

患者さんそれぞれの事情に対応

まず、作業療法士の仕事を理解してもらうために、食べたり起きたりという日常生活動作にかかわり、自分で自助具を作ったり、手のリハビリテーションをするところから始めました。

パキスタンでは、脳卒中の後遺症も骨折も同じような考え方でリハビリテーションが行われているため、効果がありません。一方、日本のA（国際協力機構）の人の助言もあり、保健省の事務次官にプレゼンテーションしたこともありました。一番上から働きかけなければラチがいかないのです。実現までには5年か10年かかると言われていましたが、ラッキーなことに、今年3月初めに1人の作業療法士が採用されました。

イスラム社会ではお金を持っている人が寄付をすることが奨励されています。最初は自助具を無償でさしあげていたのですが、「材料費があれば、お金のない人にこういう自助具をもっと作ってあげることができるので、いくらでもよいから寄付してもらえませんか」と説明するように変えました。みなさん喜んで寄付してくれました。「私は家具を作っていて輸出している会社の社長だから、うちで治療台を作ってやる」と言っ

そうした援助もあって、帰国するまでになんとか作業療法室の完成にこぎつけることができたのです。



皿やコップが動かないように下の板に穴が空いており、また食べものがこぼれないように皿に縁がついている。弱視の子どもが自分で食事ができるように中村さんが作ったもの。

これは、06年3月に行ったインタビューを編集部でまとめたものです。

青年海外協力隊

## パキスタン 自分のやりたいことが 広がった

人々の「生活」にダイレクトにかかわろうとする作業療法士の可能性を確かめたい。そんな気持ちから青年海外協力隊の活動に参加した中村さん。

パキスタンに行ってみて、ニュースだけでなく、その国のことを知ったつもりになるのではなく、自分自身で知ろうとし、生活する人々から学ぶことの大切さをあらためて実感した、とも語る。

パキスタンの穏やかな生活



### 作業療法士 中村賢二さんの体験レポート

まず、作業療法士の仕事を理解してもらうために、食べたり起きたりという日常生活動作にかかわり、自分で自助具を作ったり、手のリハビリテーションをするところから始めました。

パキスタンでは、脳卒中の後遺症も骨折も同じような考え方でリハビリテーションが行われているため、効果がありません。一方、日本の

帰国後すぐにパキスタンで大地震がありました。いてもたってもいられなくなり、医療支援NGOとして震源地に近いバタグラムに行ってきました。

今年から、現在の職場で働いてい



中村賢二さん  
2003年7月～2005年9月  
青年海外協力隊としてパキスタンに赴任  
現在、上伊那生協病院訪問看護ステーション（長野県）勤務



# Let's create 地域づくり

## どんな状況であっても その人らしい生活

### 作業療法士 渡邊忠義さんに聞く

病気の治療が医療面で終わっても、それだけでいきいきと生活できるとは限らない。かといって、リハビリテーション・サービスを受けられない人は少なくない。なんらかの障がいを持ち、自立したくてもできない人も多いはずである。行政の仕事に携わる作業療法士は、そうした人たちに側面から手をさしのべようと、日々工夫しながら活動している。取り組みの一端を、福島県三春町の職員でもある渡邊忠義さんにお聞きした。



急な山道を介助もなく高柴山の頂上をめざす「つくしの会」のみなさん（05年5月）

ツツジの咲き誇る頂上で思い思いに記念写真（05年5月）

### 自立支援教室「つくしの会」

三春町では、医療面での治療が終了したあとも引き続き訓練の必要のある人に対して、日常生活の基本動作や手工芸などの作業療法活動を行う機能訓練教室に取り組んでいる。その教室を卒業した人たちが自主的に集まって活動しているのが、「つくしの会」である。

会は毎月レクリエーション活動を企画している。花見、登山、七夕飾り、機能訓練、1泊の温泉旅行、テレビ局見学など、バラエティーもゆたかだ。企画も運営もすべてメンバーが行い、町はそれを側面から支援している。

たとえば、05年5月には「高柴山トレッキング」が行われた。三春町の隣、田村市にある高柴山の山頂付近にツツジが咲き誇る季節。「からだが元気な時に登って以来、ツツジ

を見ていないね」という声に、「じゃあ、企画してみたら」と渡邊さん。背中を押されてさっそく会で企画に入り、登り口まで車で送迎してもらった。ボランティアも自分たちで見つけた。

参加者は6人の会員のうち、片麻痺や認知症をかかえた4人。通常35分程度のところを1時間半ほどかけて、介助なしに登頂と下山。下山したみなさんは、「自分のからだに自信が持てた」「30年ぶりにツツジをおがむことができた」と、こもごもに感慨をもらっていた。

「つくしの会」は、06年から一般町民と同じ扱いの任意団体となった。保健センターの使用、理学療法士や作業療法士の支援が必要な時などは、自分たちで申請することになる。「事業」と考えると「終結」があります。作業療法士はどのような活動につなげていくかという



「つくしの会」のみなさんによる七夕飾り（05年7月三春町保健センター）  
笹は自分たちで山から採ってきたもの。準備から最後の掃除まで自分たちで行った



10m障害物歩行の測定  
「障害物」は、発泡スチロールを利用して渡邊さんがつくったもの



開眼片足立ちの測定



長座位体前屈の測定  
足をのばして座り、どこまでからだを前に延ばせるかを測る。脇に座る2人は目盛を見ている。道具は渡邊さんの手づくり

「展開」を考えます。枠組みがこれまでと違って、会の活動を応援していく立場に違いはありません」と渡邊さん。

### 自主的健康づくり教室

04年頃から、自主的に健康づくりをしたいという声が7行政地区のうち2地区であがった。町ではそれを応援していくことになり、ゴムチューブ体操、タオル体操、ペットボトル体操などを指導した。

体操は、継続して参加している人や地区の保健福祉部会員がリーダーシップをとり、教室の参加者に伝えている。町では、主に健康チェックや教室の初回と最終日の体力測定を支援している。だが、「健康は自ら知るもの、つくるもの」という意識啓発をはかるため、測定や記録は、参加者がお互いに行っている。

測定項目は町で準備したものを、使用（別掲）、測定結果を点数に換算して表示する。そこに体力改善のアドバイスを書き添えて各参加者に返

していく。それがまた各人の生活目標の設定に生かされていくのである。

### 不安をかかえながらの自律

渡邊さんは熱く語る。

「私たちの仕事は、その人の病気を治して元のからだに戻すことではなく、どんな状況であっても、その人らしい生活ができるようにすることです。『その人らしさ』は私が決めることではなく、その人自身に出してもらわなければなりません。そのためにも、理屈をおしついたり、言葉による説明に頼るのではなく、その人にとって適切な「場面づくり」を行うことによって、変わっていく必要性を感じてもらい、『行動変容』を生じさせることだと思います。

支援者の大切な役割は、障がいを持つ方々の活動であれ、運動教室であれ、相談にはしっかり耳を傾けて向き合うことです。言われたことをそのまま鵜呑みにするのはなく、言葉の中にある思いを咀嚼し、言葉から、自ら答を出せるように、言葉



渡邊忠義さん

1962年生まれ  
1984年4月、作業療法士免許取得  
18年間に3ヶ所の病院で、身体、精神、発達障がいのリハビリテーション、老人保健施設に携わったのち2002年4月より三春町保健福祉課に勤務

### 体力測定項目

- ①握力
- ②上体起し（腹筋）
- ③長座位体前屈（からだの柔らかさ）
- ④開眼片足立ち（バランス能力）
- ⑤10m障害物歩行（全身調整能力）
- ⑥踏み台昇降（持久力）

を選んで返してあげるので。そうしなければ、「見守ってほしい」「応援してほしい」という不安な思いに応えることにはなりません。作業療法士が地域で活躍できる場面はたくさんあります。病院で仕事をやる作業療法士が積極的に地域に出て、行政の作業療法士や保健師、福祉担当者と連携する。そんなふうにしていけば、地域づくりにとって作業療法士が欠かせないものであることが、多くの人に認識されるはず。人の生活を変える力を持つているのですから」

# 「私、家を出ていきます」と 宣言される日を 夢みながら



調理実習 (中学2年)

杏奈ちゃんが中学校に入学した時の写真。  
「こんな笑顔の出せるきょうだいで良かったね」と感想をもらす人が多い。  
杏奈ちゃんは中学校を卒業すると鎌倉養護学校に通うことになる。「受験に悩まされなくていいね」と、お兄ちゃん。



小児専門の作業療法士、下川原生子さんは鎌倉の通園施設で20年以上のキャリアを積んでいる。システムエンジニアの夫、大学1年の長男、水頭症による重度障害を持つ中学3年の長女杏奈ちゃん、小学5年の次女という5人家族。

脳の中には脳室でつくられる脳脊髄液は、脳の表面に流れ出て、最終的に血管の中に吸収され血液と一緒に循環する。水頭症は、この循環がなんらかの理由でうまくいかなくなり、脳脊髄液が脳室の中に多量にたまった状態をいう。通常、脳脊髄液が流れるパイプをつくるシャント手術という手術治療がほどこされる。

「起きてしまったことを元に戻そうとするよりも、現実の『困り感』をどのように展開し、やりたいことをどうやって実現させるのか、と考えるのが作業療法士かな」。母親として、作業療法士として、下川原さんは仕事を続ける道を選んだ。

「お母さんが元気でなければ、家族は元気になりません。『全部自分の肩に背負って、子どものため』とならないで、まず自分を大切にしてください」と障害児のお母さんたちには言っています。

私も、杏奈がいることで、家族に我慢をさせることになりたくなくなかったので、長男が部活動で剣道をして

いた時は、家族全員で試合の応援に行きました。次女の発表会も全員でつき合います。杏奈は音楽が好きですから、コンサートなどによく行きます。鎌倉は、無料の催しも多いので、助かっています。学校行事の時もみんな一緒にです。折り合いをつけながら、生活しています。

私は「家族は運命共同体だから、協力するのは当たり前！」と言っています。おかげで家族皆、私にふりまわされ、連れまわされています(笑)」

「障害のある子どもがいると、どうしても他人の目が気になります。私も、最初はそうでした。でも、長く暮らしているとわかったことがあります。彼女自身の存在が、まわりの環境を選んでくれます。障害に理解のある人が、何かしてあげようと近づいてきて、助けてもらえます。嫌な人は離れていきますので、彼女のまわりは温かい人々で包まれ、気



「かまくら子どもコンサート」(中学1年)



キャンプ (中学2年)

持ちますごく楽になります」  
たくさんのお世話になって

小学校では、2時間目は国語、算数といった教科に関係なく、かならず障害児学級の児童が、通常学級へ交流に行くようになっていた。

「本人は何もわからないのに、どうするのかと思っていました。でも、通常学級の子がハイ、ハイと手を挙げるのを見て、ハイという返事を学びました。

習字の時間では、放っておいても自分からできるようなならないので、手を添えてやってください、と先生にお願いしました。最初は嫌がってギャーギャー言っていました。そのうち廊下まで来ると習字の時

問だというのがわかるので、「かえる、かえる」と言いました。でも、6年生になると、嫌がらずに手を添えさせるようになり、上手におとなの字を書いてもらえるようになったのです。

久しぶり会った人のことは、一生懸命考えます。名前の代わりに、その人ごとのテーマソングがあって、ほかの歌を歌って、と言っても、「あなたはこの歌」と譲りません。中学に入ってから、名前を呼べるようになり、声がすると呼びつけています。

杏奈はまだ成長を続けているのです。たくさんのかかりの中で育ててもらっているのです」

## 自立の道を探る



下川原生子さん (鎌倉鶴岡八幡宮にて)

「日本の社会では『障害児は親兄弟が面倒みるもの、それがだめなら施設』という風潮が消えないと思います。でも、私は、なんとかして彼女なりの自立の道を探りたいのです。長男も次女もいずれ家を出ていきます。杏奈は出ていけないのかなと思います。「私、家を出て行きます」と宣言される日が来ることを夢みているのです。人生、予定通りにいかないから面白い！と工夫して歩んでいきたいものです」

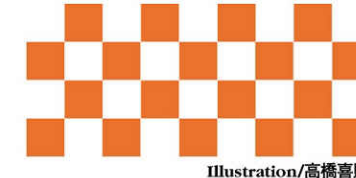
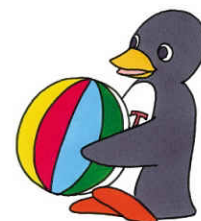
下川原さんの太陽のような明るさが、日々の大事を包み込んでいた。

# 介護保険で利用できる福祉用具の選び方

## 車いす

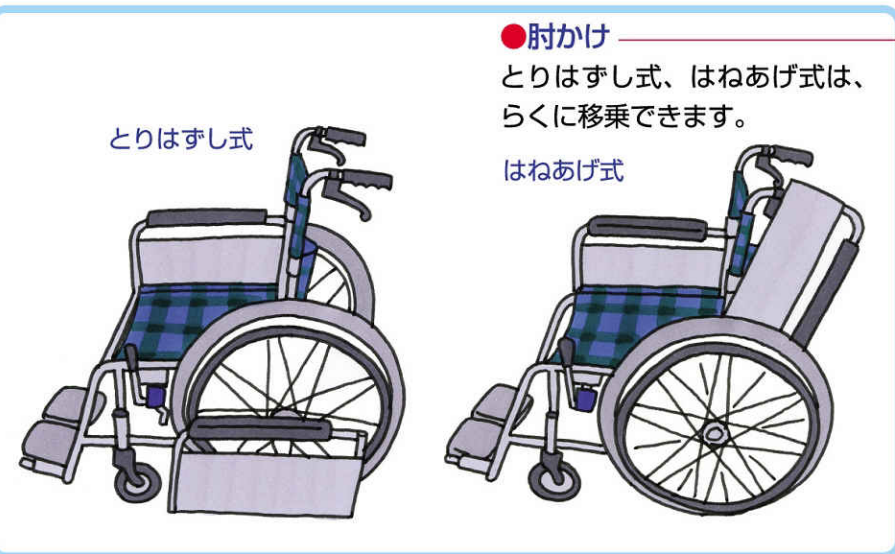
実際に乗る人の身体や生活スタイルにあわせて選びましょう

詳しくは作業療法士におたずねください。



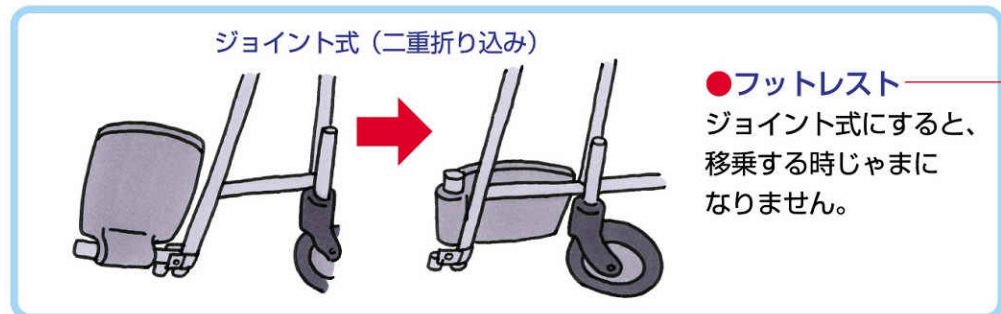
Illustration/高橋喜則

●座面  
自分でこぐ人は、幅のせまいものが便利です。



●肘かけ  
とりはずし式、はねあげ式は、らくに移乗できます。  
はねあげ式

●レッグベルト  
立ち上がる時、ふくらはぎがぶつかるので、外したほうがよいでしょう。



●フットレスト  
ジョイント式にすると、移乗する時じゃまになりません。

●キャスター  
外出用なら大きめ、室内用なら小さめが適しています。クッションキャスターやエアキャスターであれば、デコボコの路面でも振動があまりありません。



●ブレーキ  
手前に引いてかけるトグル式と、引く・押すのどちらでもできるP-Pブレーキがあります。トグル式の場合、介助ブレーキと連動しているものの方がよいでしょう。なお、力が弱い人は、レバーが長いものがよいでしょう。

長いレバー

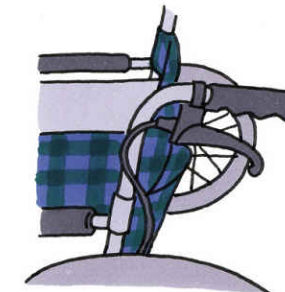
### クッションを利用しましょう

- 座面に敷くとお尻や腰が痛くなることを防ぎ、体型に合わせた座幅やフットレストまでの高さが調整できます。
- 背もたれに置くと正しい姿勢を保てます。そのほか、使い道はいろいろあります。



### 外出時は

●ハンドルは介助者の押しやすい高さにしましょう。



●介助者用のキャリアブレーキがあると安全です。

●背折れし、折りたたむと車のトランクに入られます。あらかじめ使用する車のトランクの広さを確かめておきましょう。

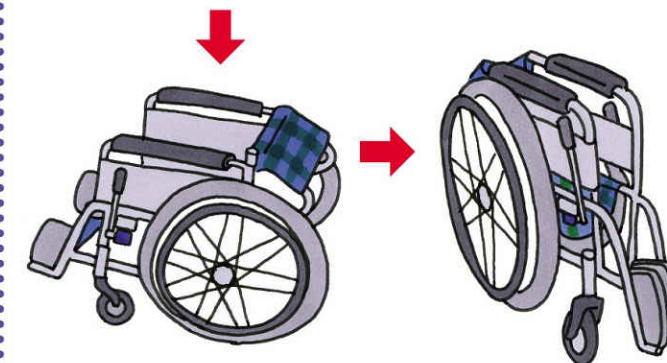


レバーを操作しながら背もたれを後ろに倒します。

### 食事の時は



ふとんやクッションを背もたれに置いて身体を起こし、足をおろします。



# INFORMATION

## 日本作業療法士協会からのお知らせ パンフレットのご案内

当協会では、次の5種類のパンフレットを用意しております。  
作業療法の啓蒙活動などにご活用ください。  
お申し込みは協会事務局まで。

- 作業療法ガイド
- 作業療法ガイドミニ版
- 精神に障害のある人の地域生活を支援する作業療法
- 作業療法士(OT)は、あなたにあった福祉用具や住宅改修を提案します
- 訪問リハビリテーション 作業療法(OT)のご案内

なお、作業療法について解説したDVDも用意していますので、  
協会事務局までお問い合わせください。

### 医療・福祉・保健サービスの向上をめざして

当協会は、昭和41年9月に発足した作業療法士(国家資格)による職能団体です。昭和47年には世界作業療法士連盟(WFOT)に加入し、昭和56年には厚生省(当時)より公益法人として認可されました。作業療法士の学術研鑽や人格資質の向上に努めながら、作業療法の普及・発展をはかるとともに、医療と福祉の向上、国民の健康の発展に寄与することをめざしています。

# Let's challenge

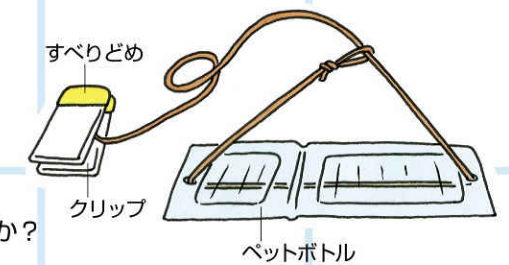
## 片手でやってみよう 8

### ファスナーを上げる

片手でファスナーを上げる時のコツを紹介します。

#### どうやって上げるの?

片手でファスナーを上げようとすると、左右の連結がはずれてしまうなど、うまくいきません。  
どうすれば、ファスナーを上げることができるのでしょうか?



#### ここからチャレンジ! さあ、やってみよう!

- 1 前身ごろのすそをクリップではさむ**  
なるべくファスナーに近い部分をはさみます。  
●右手で行う場合  ●左手で行う場合 
- 2 ペットボトル部分を足で踏む**  

- 3 上着の張り具合を調整する**  
膝を曲げ伸ばして調整します。  

- 4 左右のファスナーを連結させる**  
●右手で行う場合  ●左手で行う場合 
- 5 クリップを右前身ごろのすそにつけかえる**  
なるべくファスナーに近い部分をはさみ直します。  
●右手で行う場合 
- 6 ファスナーを上げる**  


#### そのほかにもこんな方法が……

伸縮性のある素材であれば、左右のファスナーをはずさずにつなげたまま、かぶり服のように上着を脱着することもできます。



- 左手で行う場合  
つけかえずに6へ進みます。



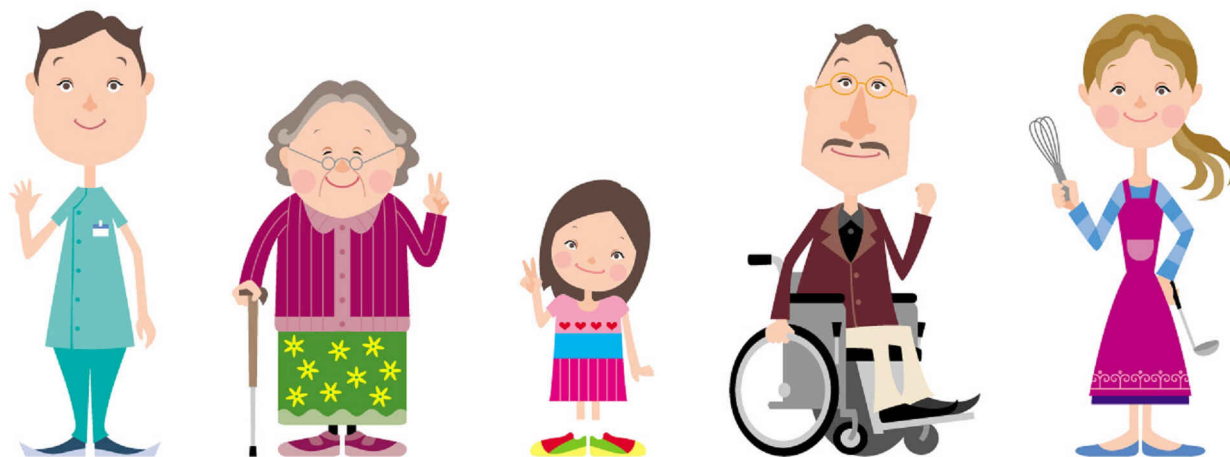
# こころ豊かに生き生きと

## ご存知ですか？ 作業療法のこと

作業療法は、Occupational Therapy (OT) に由来する言葉です。  
この場合の「作業=Occupation」は、「なにかをして時間を占める」  
という意味です。そこには、労働や日常生活はもちろん、  
趣味や遊び、創造活動など、人が人として生きていくのに必要な、  
あらゆる活動が含まれます。

作業療法では、こうしたすべての「作業」が  
一人ひとりにあった、治療の手段にも達成目標にもなります。

そこで、私たちOT協会の広報誌をOperaと名づけました。  
「作業」という意味のラテン語です。  
作業療法に関する面白くて役に立つ、  
親しみやすい誌面づくりをめざしています。



Illustration/カモシタハヤト

**JAPAN** 社団法人  
**日本作業療法士協会**  
Japanese Association of Occupational Therapists

事務局 東京都台東区寿1-5-9 盛光伸光ビル  
TEL 03 (5826) 7871 FAX 03 (5826) 7872  
<http://www.jaot.or.jp>