

# オペラ Opera9

2007.6 (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

ありのままだに生きたい

真屋順子・杉原素子

## 【青年海外協力隊】タイ

より広い視野でものごとを  
受け止められるようになった

作業療法士 米持喬さんの体験レポート

## Let's create 地域包括支援センター

できれば作業療法士としてこの仕事をしたい

作業療法士 桐竹清文さんに聞く

## SNAPSHOT

パソコンを障がい児の補助具のひとつにして

作業療法士 鴨下賢一さんに聞く

## 介護保険で利用できる 福祉用具の選び方

シャワーキャリー

## Let's challenge 片手でやってみよう

からだを洗う





【特集】  
スペシャル対談

# ありのままに 生きたい

劇団楽問舎の看板女優として活躍する真屋順子さんのモットーは「ありのままに生きる」。  
2000年の暮に脳出血を、その2年後には脳梗塞を発症したが、リハビリテーションをつけ、2003年には退院であった  
「出雲の阿国」を演じた。また、楽問舎の代表でもある夫の富澤佳男さんとともに全国各地で講演活動もおこなっている。  
そんな真屋順子さん、杉原素子（日本作業療法士協会会長）が、都立豊島病院で出会いのあった作業療法士の會田玉美（こどもに、劇団の稽古場にお訪ねした。

## 私の左手はどう？

●現在の状態はいかがですか？  
●左手も左足も完全麻痺です。感覚は少し戻っていますけど、まだ完璧ではないです。最初のころ、「私の左手はこう？」と言ってまわりの人たちの上を置いておきました。「おへそに置いておきましょうね」と看護婦さんに言われて、いつもそこに置く習慣ができました。触っても手があるという感覚がなかったのです。今は触ったらわかります。  
●利き手の右手も言語も大丈夫です。言語療法は受けていません。自分では言語も変えたいと思いますが、

変えようと言ったら、「病院で検査したほうがいいよ」と、息子が病院に連れていってくれました。  
●脳梗塞でした。小さい粒みたいなものが詰まったらしいのです。主治医から「またやりましたね」と言われ、「病気の問屋さんです」と、笑ってこたえました。2週間ほど入院しましたが、その間も講演には行きました。キャンセルすると大変ですからね。

## 靴を履けず歩けず

●現在、ご自身で一番気をつけておられることは……。  
●食べ物を青魚と野菜中心にしています。気管支に入ってしまうのが怖いので、ゆっくり食べるように心が



んなにひどくないらしいです。それでも、芝居の公演が近づいて1か月近く集中して稽古していると、疲れがたまってきた感じがまわらなくなりました。  
●見た感じではわからないですけど、左の顔のしびれがまだとれません。歯磨きをしていても感じがよくわからなくて、歯ぐきから血が出たこともあります。  
●2回目の脳梗塞を起こされた時は、どんな感じでしたか？  
●自宅療養中でした。朝、起きようとしても、自分の力で起きられないのです。息子呼んで、「なんか私、

けています。塩分も少なめを心がけ、油もオリーブオイルに替えました。お水はいつも持ち歩いていて、オチヨコ1杯分ほど口に入れます。それで、1日に2リットルから3リットルぐらい飲んでいました。  
●今はどんなリハビリテーションをされていますか？  
●週1回病院に通っていますが、主にストレッチです。足のほうは、1本杖で歩いています。手のほうは、椅子に座ったまま、自分の右手で左手首を持つてのばしたり、回転させたり、ステッキを置いてそこまでのばしたりしています。自由にならない自分の手は思ったより重いので、肩がこってしまいます。

## 真屋順子 Junko Maya



●會田 座っているのが大変でしたら、寝ていてもいいですよ。  
●寝てすると途中で眠ってしまうのです（笑）。布団も敷かないで眠ってしまいますから、風邪をひいてしまいそうです。昼間にしなくてはいいのですね。

●今、左足に着けていらっしゃる装具はいいがですか？  
●これは5足目です。2回くらいバリッと割れてしまいましたので、膝の下くらいまである長いのにしました。これが一番調子いいみたいです。家の中ではできるだけ人に頼らないようにして、4点杖で歩いています。靴を履けず歩いているのですね。

## たえず自分の足や 手を見ながら

●病院で受けたリハビリテーションはどのようなものでしたか？  
●病院に行くという人な職業の方とめぐり会って、明るくいる人とお話をしながらです。豊島病院に入院中、會田さんには自由にやらせていただきました。基本的なことはい言いましたけれど、「こうやらない」「絶対これよ」ということはいっさい言いませんでした。私の性格をよくわかっていらつしやると思いました。

●會田 痛みがありましたので、それをなんとかしてあげたいと思っていました。お芝居をしている方は、

## 杉原素子 Motoko Sugihara





「こういう動きをするとうなる。足をこするん、こういう動きになる」というように、自分の体の動きについていろいろ分析されます。だからリハビリテーションを通してお芝居の勉強しているような印象を受けました。

●リハビリは、自分のために一生懸命やらなければと思うよりも、こういうこともあるのだなと思っして「う工夫したらいいのかな」とか、「関節が硬いということは、どういうことかな」と考えますね。

最近も、車から降りて車椅子に足を乗せようとしても、足がつっぱってうまくできないことがありました。それで、息子に暖かい部屋に運んでもらいました。そうしたら、少し関節が曲がって車椅子に乗れたのです。これまでもがんばってリハビリしてきましたが、寒い日は悲しいけど、まだいいことをきかないのです。ですから、たえず自分の足や手、自分の全体を見ていて、どうしたら一番いいのかと思うのね。

### 阿国さんの舞台で感じたこと

●「出雲の阿国」をライフワークにされていらっしゃいますが、そのきっかけはどういうことでしたか？

●私は小さいころから日本舞踊を習っていて、29歳のときに名取になり

ました。日本舞踊をいかにせるお芝居をやりたい、と長い間思っていました。そこで出会ったのが、歌舞伎の創始者といわれる阿国について有吉佐和子さんが書いた「出雲の阿国」だったのです。それを読んで、私がやる役は一生懸命これしかない、私に一番似合った芝居はこれだ、と思ったのです。お芝居の舞踊は必ずしうのですけど、それにあえて挑戦したいのが樹蘭舎の「出雲の阿国」です。初演のツアーに出たのが、倒れた年の9月と10月でした。

阿国さんの資料はあまり残っていません。ですから自分でオリジナルをつくる以外にありません。初演の前は、高津とふたりでいろいろ考えました。阿国さんは全国を歩いています。資料としては残っていませんが、青森まで行ったと思います。ですから、公演のたびに阿国さんの状況が変わります。

私は川崎の安養寺にある阿国さんのお墓の前で誓いました。「阿国さんをやらせてください。私の一生の仕事にします」って。でも、まだ全国制覇していません。それまでは、百歳になっても死ねないのです。阿国さんに嘘をついたことになりましたからね。

●講演はこれまで何回ぐらい……。

●500回近いと思います。介護福祉士や看護師になる人たちの学校、

なかったのだ」と、その気持ちがわからなかった。それが家族の愛情なのではないか。それから、2階にあるこの稽古場もエレベーターがないので、稽古のたびに階段を上り下りします。いやだと思つたら何もできないので、「リハビリ、リハビリ」と自分で自分に言い聞かせながら、階段を上り下りしているのです。

### 夏の公演にむけて稽古中

●ライフワークにしているお芝居ができなくなるかもしれない、と思つたときは、恐ろしかったですか？

●お芝居は、劇団の仲間が助けてくれるんです。劇団のみんなに対する信頼感がありますから、なにも恐くはありません。舞台上立つた場合、むしろ劇団の仲間のほうが私のことではらはらしていると思います。

●家族があつて、お友達があつて、病院の先生方や看護師さんなどいろいろな方がいらして、自分が生きていられます。そう思うと、心強いんですね。もし死ぬようなことがあつたら、お客様には迷惑をかけますけど、舞台の上でもいいです。舞台上立つときは、そのつもりでいます。

●お芝居の公演は1年に何回されるのですか？

●2回ぐらい、すべて「出雲の阿国」

そしてまた社会福祉協議会や教育委員会から呼ばれて行ったりしています。口こみで広がっているのです。これまで北海道以外の全国に行っていました。先日別府に行つてきました。今週の金曜日は大阪です。私自身が倒れてから現在にいたるまでの話とか福祉の話など、人間として根本的なことをお話ししています。「こうだから、こうだ」と決まってしまうと、人生はつまらなくなってしまう。ですから、原稿もなにもなくて、今、話したいことを話すようにしています。たとえば雨の日であれば、雨で困った話からするのです。高津とふたりのかけあひ漫才みたいにしてやっています。

### 「リハビリ、リハビリ」と自分に言い聞かせながら

●倒れたことで家族の絆が深まった。

会田玉美  
Tamami Aida



た、と本に書いていらつちやつたのですが……。

●3週間はどのことですか。リハビリの医師からショックなことを言われました。「一生治らないことを覚悟してください」って。一度切れた神経は、新しい回路を見つけないわけですが、元には戻らないのです。

これまで、「腰が咲くころには車椅子なしで歩けるようになるかな」と言つても、夫も息子も「リハビリをすれば大丈夫だよ」としか言わなかったのです。私もいつの間にかそういうことは聞かなくなっていました。ショックでした。2日間ほどシェンとなりました。でも、事実を事実として受け止めなければいけないのです。私は、6年間、自分ができることは全部してきました。そういう、リハビリでがんばってきた自分がいたから、医師の言葉を堂々と受け止

です。こんどは夏に下北沢の北沢タウンホールで公演する予定です。公演のたびにパリエーションを変えています。こんどは現代的なものが入ります。そのために、今日も稽古に動んでいます。

### ●真屋順子さんの本●

#### ありのまま

真屋順子・高津住男 [著]

主婦の友社 [発行]

ISBN4-07-236790-7

定価1,575円 (税込み)

### 対談をおえて——杉原素子

「阿国」の公演に備えて、いつも演技練習をしているという板橋区の下板橋駅前集会所に真屋さんをお訪ねしました。驚いたことに真屋さんのお主人が集会所の玄関先で私たちを出迎えてくださいました。ご主人は他の用があるとのこと、その場を離れましたが、ご主人の真屋さんに対する優しさ、私たちがへのお気遣いをまことに有難く感じました。ご主人は時代劇で悪役を演じているのだそう。当たり前前のことですが、お会いした際のご主人のお姿は、演じる役とは無関係でした。

真屋順子さんは車椅子に座つて私たちが到着するのを待っていてくださいました。インタビュの問、若いころの阿国を演じる劇団の女優優さんと、男優さんが真屋さんと一緒にあられ、ちよつと離れた場所から見守っていました。真屋さんは、脳血管障害で2回入院されたそうですが、ご家族や劇団の方々がいつもこうしてそばで見守つておられたのだと思います。

真屋さんは、開口一番「写真を撮られると思って、今日はローズ色の服を着てきたの」と笑いながら話しかけてくれました。見事に鮮やかなローズ色のスーツです。都立豊島病院に入院された時に担当した作業療法士の会田さんとの会話をとても楽しんでおられました。その会話を拝聴していると、真屋さんはいつも前向きで、しかも周りの人を褒める言葉がとて多いと感じました。本当は、救病飲一さん、坂上二郎さんの話をもっと、もっと聞きたかったのですが……。



講師と呼ばれ、ダンボール箱を使った椅子づくりを広めていった。

仰向けしかできない子も、ダンボールで作った道具を使えば、うつ伏せができるようになる。



自分で座れるようになると、手を使った遊びができた。食事をしたりできるようになる。タイの人たちは、「美しくなくては……」と、ダンボールに紙を貼って、そこにペンキとニスで塗り、絵もかいている。耐久性が増し、2年以上使っている。



私は、センターのスタッフに「すぐに私に聞くのではなく、子どもの表情を見て、自分がすべきことや子どもに必要なことを考えてみてください」と提案していました。

時間はかかりましたが、最終的に私が出す1つのアイデアを、3とからに膨らませて実践してくれるまでにになりました。このように、センターそのものが変わっていったことや、お母さんやお父さんからの信頼感を得られたことは、大きな喜びです。

これから長い間働くことを考えると、若い時の2年間は短いものです。

## センターそのものが変わっていった

でしたのです。子どもがひとりです座れるようになれば両親も嬉しいし、どこでも手に入る材料でしたので、ダンボールや水道用のパイプを使った椅子はすぐ広まりました。

私は、講師と呼ばれて、椅子作りの講演もするようになりまし。そこで最も強調したことは、「なぜこういうものを作るのか」ということです。ある子どもに合わせた作った椅子は、ほかの子どもには通用しないからです。しかし、私が作った椅子をそのままコピーしたもののや「座面のない椅子」まで出まわると、多くの失敗を経験しました。



みんな楽しく遊び

タイで仕事をしていて、自分の技術が役に立つと思う反面、自分の技術が停滞しているのではないかと、不安もありました。今年の1月には、以前から企画だった職場に就くこともできました。今は、毎日が新しい勉強の連続という充実した日々をおくっています。

（これは講師を離脱後とまとめたものです）

作業療法士は人の生活を見る仕事です。だから、いろいろな角度からものごとを見る目を持てれば、大きな財産になります。タイの人と触れ合う中で、幸せの価値観が人それぞれ違うことをあらためて実感できたのもそのひとつです。また、日本に帰って来て、困ったことが起きても、あまり自分を追い込まないで、いくらかでも広い視野で受け止められるようになったと思います。



子どもたちと、どっぷり向き合って仕事がしたい。できれば自分の力も試してみたい。そんな気持ちから青年海外協力隊の活動に参加した米持さん。帰国後は、2年間の経験を大切にしながら、さらに技術を高める挑戦の日々をおくっている。

ロイクラトン祭り（灯籠流し）  
障害児もタイの衣装をまとい、川に灯籠を流す。



## 作業療法士 米持 喬さんの体験レポート



私の赴任先は、タイの東北部に位置するコンケン県の特別教育センターでした。

タイでは、肢体不自由の子どもの対して、寝ているだけではだめ。と、すぐに立たせようとしています。そのため、子どもを寝かせたまににするか、立たせるかの両極端になっています。そこで、その子が楽に生活できるよう、簡単な道具を作るようにしました。仰向けのみの生活からうつ伏せもできるようになり、さらに四つ這い、膝立ちというように、発達の流れと子どもの生活を大切にするように心がけました。

また、自閉症の子どもに対して、無理に勉強を教えるようにするため、かえって子どもは先生から離れてしまっていました。私は、砂遊びやシートブランコなどの遊びをつうじて共感することで、子どもが苦手なことを減らし、できることを増やして



米持 喬さん

2003年7月～2005年11月  
青年海外協力隊としてタイに赴任  
現在、大阪発達総合療育センター勤務

いくように心がけました。

## ダンボール箱で椅子づくり

子どもに牛乳を飲ませるよう推奨するタイ政府は、学校に牛乳を配っています。そのダンボール箱が捨てられていたので、何か使い道はないだろうか、と考えていました。

そんな折、あるお父さんから「座れない子が座れるようにする工夫はないだろうか」と言われたのです。そこで、ダンボール箱の中にペットボトルを入れて強度を高め、椅子を作りました。それぞれの子の状態に合わせた椅子を作らせて座らせると、その子は楽に手を使うことができるようになりました。

それを見たお父さんは、自分で水道用のパイプを使って椅子を作っていました。そして、キャストをつけたらして、ほかの子どもにも配り



# Let's create 地域包括支援センター

## できれば作業療法士として この仕事をしたい

### 作業療法士 桐竹清文さんに聞く

介護保険制度の見直しの一環として、昨年4月に全国各地でスタートした地域包括支援センター。ここには保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの3職種が配置される制度になっている。

主任ケアマネジャーの資格をあわせ持つ作業療法士は、この分野で大きな働きをしている。そのひとり、和歌山市の第5圏域地域包括支援センターで働く桐竹清文さんに、1年を経過しての状況をお聞きした。



夢の浦リハビリテーションセンター付属  
福祉施設適合センター  
ありとあらゆる福祉用具が用意されている。住宅改修で浴室や階段に手すりを設置する際のシミュレーションもできる。



住宅改修中の桐竹さん

### 利用者の自立のための拠点

介護保険制度のなかで、要支援認定と要介護認定1の人をあわせると、利用者の約50%を占める現実があった。保険料の給付総額を減らしながら、こうした人たちのしつかりとケアし、自立に向かうようにするためにどうすればよいのか。そこで発足したのが、地域包括支援センター。利用者の介助にとどまるのではなく、ケアプランを確実に進め、利用者の自立に向けた取り組みの拠

### 作業療法士ならではの役割

作業療法士が地域包括支援センターで仕事をする利点は多い。たとえば変形性膝関節症の人は、自宅で適切な訓練をすれば、効果があらわれることが多い。痛みがおさまれば、さらに自分でやってみようという意欲がわいてくる。

あるいは、ボランティアの人が運営する施設などであっても、福み物などの簡単な手作業をすることによって自信と精神的な自立につながり、さらに何かやってみようという意欲がわいてくる。

住宅改修で適切な位置に手すりを一本つけるだけで、自分で入浴できるようになることもある。玄関を出入りやすくすれば、外に出てみようという気持ちになる。安全な補正用具を使えば、楽に行動できるようになり、生活が変わっていく。

こうしたことをするためには、各人の身体的・精神的能力を分析し、その人にとって何が必要なのかを評価するツボを心得た作業療法士の働きは欠かせない。

### 他職種とのチームワーク

だが現在の制度では、地域包括支援センターで仕事をする作業療法士は、直接、治療行為に携わることはできない。

たとえば、片麻痺の人に自主トレ

をすることをケアプランの中に盛り込むことはできる。だが、それが実際にどれほどできているかは、チェック項目に書き入れていくホームヘルパーの助けが必要になる。桐竹さんは、その報告書を見ながら指導することになる。

私は、以前から琴の浦居宅介護支援センターで介護予防の利用者を80人ほど担当しています。その仕事をもちながら地域包括支援センターの仕事をするのに大変な苦労があります。地域の利用者のケアプランは、すべてこのセンターに集約されます。私は、1軒ずつ訪問して、できるかぎり利用者の自立に向かうように努めています。そのため、ホームヘルパーなどさまざまな職種の人たちとのチームワークは欠かせません。

それとともに、たとえば介護予防になるおそれのある「特定高齢者」についても、作業療法士がいたほうが、より機能的なケアプランができます。作業療法士が、その資格で地域包括支援センターの仕事ができるようになれば、もっと発展性があると痛感しています。



さまざまな研修会やネットワークづくり  
関連他職種のスキルアップやネットワークづくりは、地域包括支援センターの大切な仕事である。



桐竹清文さん

1964年生まれ  
1985年4月、作業療法士免許取得  
同年4月、琴の浦リハビリテーションセンターに勤務  
2001年、ケアマネジャー資格取得  
2004年、保健士修士取得  
2008年4月より琴の浦リハビリテーションセンター地域包括支援センターに勤務

# パソコンを 障がい児の補助具の ひとつにして



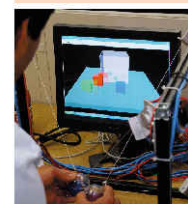
かもしたせんせい  
ありがとう

## 年長園児

右手の甲で赤いボタンを押すことによってパソコンを操作する。赤いボタンは入力キーになっていて、画面と音声でパソコンの進行を選択することができる。音声つき五十音表によって文字入力することもできる。



座面の傾斜とベルトによって腰も上半身も安定した姿勢を保つことができる。長時間パソコンと向かい合っている子どもは疲れない。



開発中の「3次元マウス」  
難易度を変えながら、手にしている球体でものをつまんで箱の中に入れたり、並べ替えたりする体験ができる。つまむものの硬さや軟らかさまで伝わってくる。次世代型のリハビリテーションシステムだ。

## 作業療法士が アイデアを出す

パソコンを、障がい児が自分の意思を伝えたり、学習したりする補助具のようにして使おうという発想そのものは、それほど新しいことではない。ただ、1人1台のパソコンを持つことが容易でなかったために、なかなか実現しなかっただけ、といっている。

静岡県立こども病院に勤務する鴨下賢一さんは、1985年に作業療法士の国家資格を取得して以来、発達障がい児の作業療法に携わってきた。その一環としてここ数年間、パソコンを積極的に取り入れている。「私はコンピュータの専門家ではありません。こういうものがあつたらいいな、というアイデアを出し

## その子の発達と 障がい特性を含めて、 身体機能全体をみる

パソコンを補助具として使おうとするには、一人ひとりの状態に適合したものにしなければならない。たとえば、どのパソコンソフトが適しているか。そのソフトの中で、動作スピードなどの環境設定をどうしたらよいか。

さらに、手足に必要な以上の力が入って無意識に動いてしまうのを、どのようにしておさえて姿勢保持をするのか。また、一人ひとりが持っている身体機能を出せるようにするに

## 小学校3年生

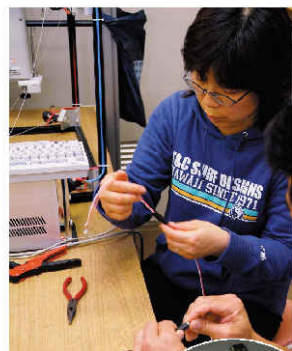
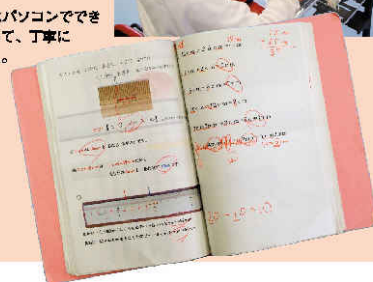
黄色い大きなボタンがEscキー。間違えて入力した文字を瞬時に取り消すことができる。文字入力はキーボードからおこなう。はっきりした声を出せないこの子にとって、パソコンは自分の意思を伝える大切な補助具。日記を書くのを日課にしているという。



キーボード右上の木箱につけられた黄色いボタンはEnterキー。九九の計算は、入力するのがもどかしく思われるほど早くて完璧。



担任の先生はパソコンでできる宿題を出して、丁寧に添削している。



お母さん自ら  
入力スイッチづくり



よく使うキーを大きなボタンにすると、入力のストレスが改善される。これはそのためのキット。



鴨下賢一さん

学校側も外からの働きかけを持っている  
鴨下さんが強調するのは、学校との連携。今年4月から「特別支援教

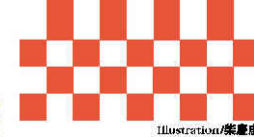
育」が始まっている。これは、障がいのある児童生徒の自立や社会参加に向けた取り組みを支援しようとするものである。だが、学校側に障がい児教育に理解があつたとしても、どうすればよいのかわからないケースが多い。

「障がい児のための特殊学級があつたとしても、はっきりした声を出せないなど、コミュニケーションに障がいがある子は、自立に向けた教育から取り残されてしまっているのが実状です。校長や担任の先生と話し合つて、その子の教育のベースを確保し、自宅と学校の両方の環境をととのえることが重要なのです。どのように動いたらよいのかわからない学校側も、外部からの働きかけを歓迎してくれます」と、鴨下さんの声に熱がこもる。

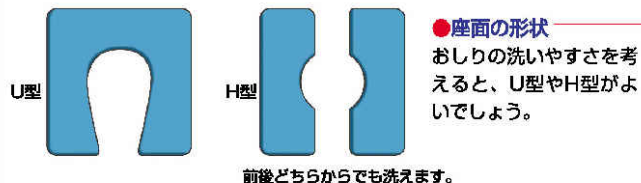
# シャワーキャリー

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。

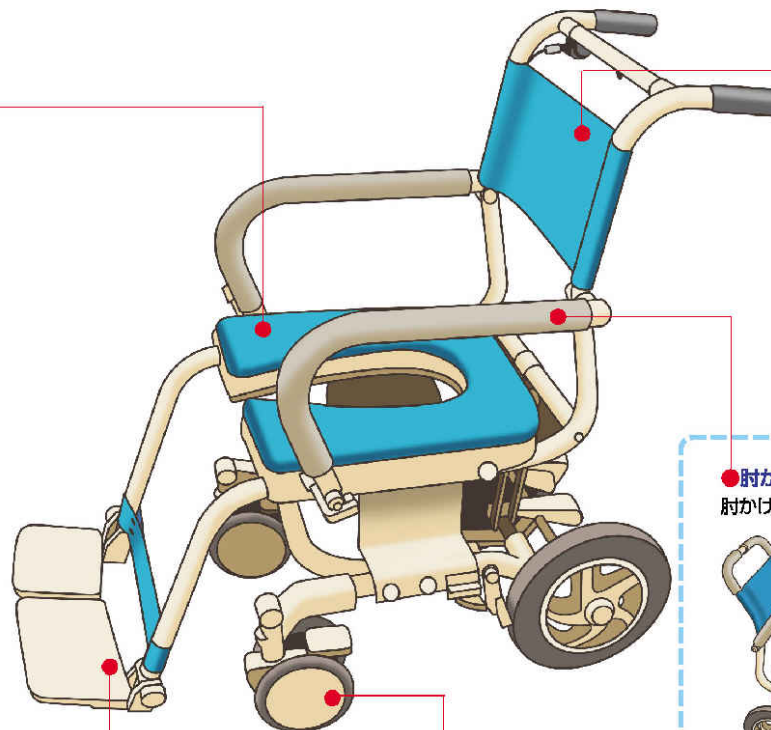
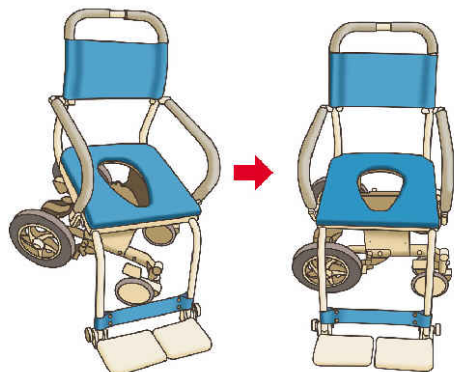
詳しくは作業療法士におたずねください。



Illustration/楽屋広



座面が回転するタイプは、介助者や水道の位置に合わせて、限られたスペースで身体の向きが変えられます。



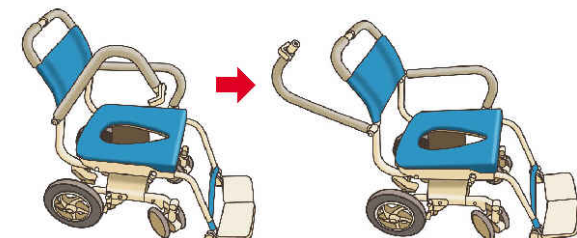
## ●背もたれ

座っている姿勢が不安定で前に倒れやすい場合は、背もたれがリクライニングするものがよいでしょう。



## ●肘かけ

肘かけがはね上げられると移乗しやすいでしょう。



前傾姿勢をとりやすくするために、前にテーブルやアームがついているものもあります。



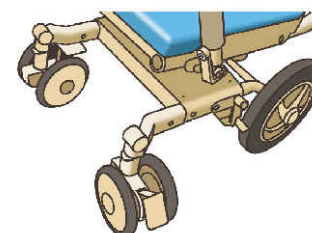
## ●フットサポート

フットサポートをとりはずせるものは、足が洗いやすく、また足浴がしやすいでしょう。移乗時もしゃまになりません。



## ●キャスター

浴室の入り口の段差を乗り越えやすくするためには、大きめ、太めのキャスターがよいでしょう。二重キャスターはスノコなどの溝に落ちにくいです。



# 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。  
作業療法の啓発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（A4版12ページ）
- 作業療法ガイド・ミニ版（A4変型4ツ折り）
- 精神に障害のある人の地域生活を支援する作業療法（A4変型4ツ折り）
- 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（A4版両面）
- 訪問リハビリテーション 作業療法（OT）のご案内（A4版両面）

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 ⑨

## からだを洗う

片手でからだを洗う時の  
コツを紹介します。

### どうやって洗うの？

片手で洗おうとすると、背中や腕を洗うのに苦労します。  
どうすれば洗うことができるでしょうか？



ナイロンタオル

からだの大きさに合わせて  
2枚のタオルの端を切り、  
両端を縫い合わせて輪を作ります。

ここからチャレンジ！ さあ、やってみよう！

1

**タオルをかぶって片腕をぬく**  
頭からタオルをかぶり、動く方の腕  
をタオルからぬきます。



2

**長さを調整する**  
からだの大きさに合わせて  
タオルの端をしぼります。



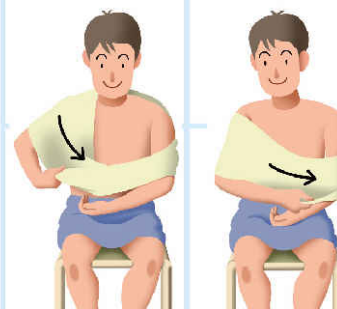
3

**こする**



4

**動く方の腕や手を洗う**  
腕を開いてタオルを一方方向に  
回してこすります。



ももでタオルを押さえて  
手をこすりつけます。



そのほかにもこんな方法が……

ボディブラシを  
使用すれば、背  
中を洗うことが  
できます。



Illustration/李慶忠

# こころ豊かに生き生きと

## ご存知ですか？ 作業療法のこと

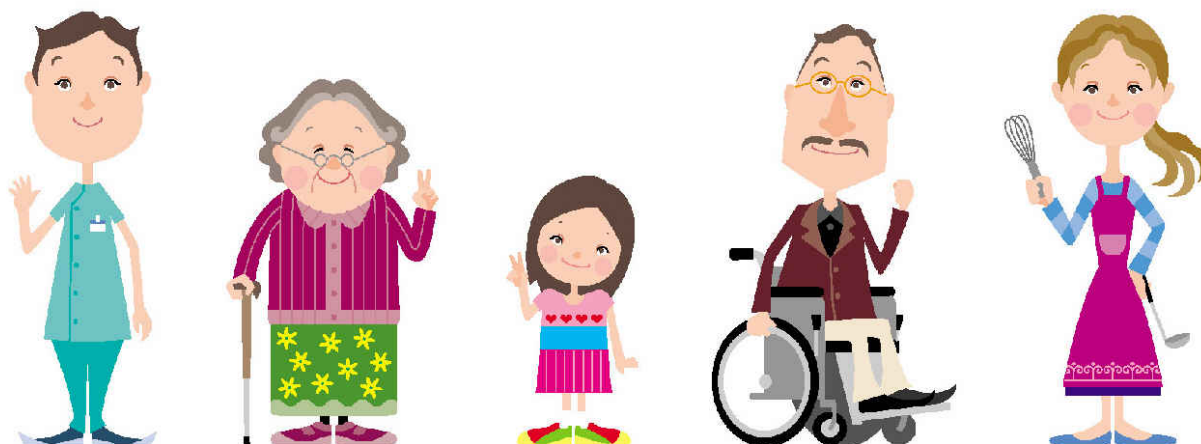
作業療法は、Occupational Therapy (OT) に由来する言葉です。  
この場合の「作業=Occupation」は、「なにかをして時間を占める」  
という意味です。そこには、労働や日常生活はもちろん、  
趣味や遊び、創造活動など、人が人として生きていくのに必要な、  
あらゆる活動が含まれます。

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



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>