

# オペラ Opera 12

2009.1 JAPANESE ASSOCIATION OF OCCUPATIONAL THERAPISTS

(社)日本作業療法士協会 広報誌

【特集】スペシャル対談  
音楽家のトレーナーに  
なってほしい  
井前典子・杉原素子

【シニア海外ボランティア】ウルグアイ  
作業療法士誕生の  
「夜明け前」に立ち会う

作業療法士 幸福秀和さんの体験レポート

Let's create 特別支援教育  
教師と作業療法士、2つの専門職が  
連携してつくる教育現場

座間養護学校長 杉本由美子さんに聞く

SNAPSHOT  
訪問リハビリテーションに  
携わり続けて10年

作業療法士 宇田 薫さんに聞く

介護保険で利用できる 福祉用具の選び方  
電動ベッド

Let's challenge 片手でやってみよう  
コンタクトレンズの着脱







【特集】  
スペシャル対談

# 音楽家のトレーナーに なつてほしい

## はかないピアノの音を 聴衆と共有する魅力

●フランスの作曲家、オリヴィエ・メシアンに大きな魅力を感じていらつしやるということですが……。

●私は、メシアンの美しいハーモニーと、思わず体が動いてしまうような躍動的なリズムが大好きです。彼は1992年まで生きていましたが、シヨパン、ベートーベン、モーツァルトなどにくらべるとあまり知られていない作曲家です。従来の価値観を覆すことによって新しい芸術表現を生みだそうという現代音楽では、あまり美しくないと思われがちですが、不協和音などが使われた交錯したスタイルの音楽が主流になっていいます。そのため、ベートーベンなどに聞き慣れてきた人は、戸惑いを感じられるかもしれません。  
メシアンの場合、そういう部分も

ありますが、慈愛に満ちていて地球が小さく見えるほど表現の幅のある大きな音楽を書いています。しかも、敬虔なカトリック教徒である彼は、自分の信仰心を音楽で表現しようとしていて、バッハの時代に逆戻りしたような音楽になっています。  
そこにひかれて、修士論文の論題もメシアンにしました。音楽家は、自分が考えたことを音楽で表現しようと思つてから、文章を書くのは苦手です。最後は60時間以上も眠らないで、大変な思いをしながら修士論文を提出しました。

●さまざまな楽器のなかで、ピアノを選ばれたのは？  
●小学校5年生の時には、もうピアノストになろうと思つていました。だれか好きなピアニストにあこがれたのかもありませんが、そのころなぜピアノにひかれたかはよく憶えて

いません。でも最近では、ボンと音を鳴らしたらどんなに押したりこねくりまわしたりしても、ただ消えていくだけというはかなさ、そしてその大切な一音を出すエネルギーをついやして自分が表現できるところに魅力を感じています。

ピアノの一音を鳴らしてその音が空間にひろがって、それを聴いていらつしやるお客さんに何かを感じていただいで一緒に共有できるのは、素敵なことです。ですから、ひとりで練習しているよりコンサートで演奏するほうが好きです。

## ピアノを弾かないように 言われて目の前が真っ暗に

●何時間も練習されると、手を痛めるピアニストもいらつしやるのでし



### Profile 井前典子さん

2003年、神戸国際学生音楽コンクール優秀賞および神戸市教育委員会賞を受賞。  
2004年、大阪音楽大学ピアノ専攻を首席卒業、同時に最優秀賞を受賞。  
2006年、同大学院修了。ABCフレッシュコンサートで大阪フィルハーモニー交響楽団と共演（ザ・シンフォニーホール）。  
2008年より、ローム音楽財団の奨学生としてドイツ・ミュンヘンに留学中。

ようね。

●私のまわりに腱鞘炎になつて練習を休んでいた方は少なかつたのですが、弾き方が悪いのかな、くらいにしか思いませんでした。

でも、いざ自分がなつてみると、弾き方ではなく、手や首や背中などの筋肉を1日に何時間も使い続けているためであることがよくわかりました。03年、卒業試験の1日前の夜のことでした。毎日8時間も9時間も無我夢中で練習していましたが、突然、指がスムーズに動かなくなつてしまつたのです。それでも、この鈍い動きは何だろうと思ひながら、2カ月くらい放置したまま弾いていました。

どうもおかしいと思つて病院に行きましたら、お医者さんから「腱鞘炎です。湿布薬を出すから、しばらく

新進気鋭のピアニスト、井前典子さん。その命ともいふべき指が、ある日突然、スムーズに動かなくなつた。腱鞘炎と診断された。

ピアノが弾けなくなるかもしれない不安の中での作業療法との出会い。ドイツより一時帰国した井前典子さんの音楽への想いを、日本作業療法士協会会長・杉原素子が聞いた。

【表紙写真】大阪サ・シンフォニーホール（2005年6月）での演奏会

### 井前典子 Noriko Imac



くピアノは弾かないように」と言われました。1カ月後には演奏会をひかえてしまったので、練習したいけど練習できない焦りと葛藤と、悲しみと絶望から、「どうして私だけが」という被害者意識におちいったり、ピアノを続けていけるのだろうかという精神的な面で落ち込んだりして、目の前が真っ暗になつてしまいました。

それで別の病院を受診して、「私、弾きたいのです」と言いましたら、4階にある作業療法室というところに行くように言われました。作業療法のことには未知の世界でしたから、「えっ！ 作業」と、ノコギリかなにかの作業をするのかと思つて（笑）、びつくりです。  
そのようにして、作業療法士の西出先生との出会いがありました。

●ふだんから何か手のケアをしていらつしやるのですか？

●体育の授業でバスケットボールやバレーボールがあると、こつそり後ろの方でやつているふりをしていました。私の母は包丁を持たせたくなかつたようです。今は留学を機にひとり暮らしを始めましたので、料理も掃除も自分でしています。包丁だけは子供用のジュニアナイフを使つています。もし手を切つた場合、バンドエイドなどを巻かないといけなくなるからです。手を冷やしたくないので、袖から出さないようにもしています。

そのように、手にはこだわりがあります。鍵盤と触れ合う時の指先の感覚は、アルコールを飲んだだけでまったく違いますから、手はすごく繊細です。ですから、そこにメスを

### 杉原素子 Motoko Sugihara







目下、クラウス・シルデ教授のもと、ミュンヘンで研鑽中（撮影2008年11月）

入れるようなことはどうしてもしなくなかったのです。

### ピアノを弾きながら治療できるテーピング

●作業療法の経過は？  
●作業療法士の西出先生は、献身的にいろいろなアイデアをくださって、1カ月後の演奏会はうまくいきました。先生も演奏会に来てくださいました。私がどのような筋肉の使い方をしているのかを弾いているのを見ておられたそうです。

最初、手を固定する器具を付けていただきましたが、翌朝、手が1ミリも動かないことに気がきました。動かないことそのものよりも精神的な不安が大きいのですから、西出先生に相談しました。そこで、ピアノを弾いている時もテーピングをして、負担を減らすことを考えてくださいました。弾いている最中も治療できるようにしていただいたのです。

私にとって、自分の手が動かなくなるということは、自分を表現する術をなくしてしまうことです。だから、「手が動かなくなっているのでは」と思って、朝起きるのが怖い日々が続いていました。それでも西出先生や同僚の松崎先生は明るくて、私も明るくなれましたので、すごく救われました。真剣に考えてくださって

とたん、みんな目が点になって集中して聴いてくれます。病院で演奏をしても、「心がすごく落ち着きました」「優しい気持ちになりました」とか、妊婦さんであれば「子どもが喜んでいます」という言葉をかけてくださいます。音楽の力はここにあり、と思います。

### 繊細でハードなピアニストの動き

●ご自身が腱鞘炎になられて、今、感じていらっしゃることは？

●音楽家もスポーツ選手も自分の体が資本です。スポーツ選手の場合はトレーナーがつきますが、音楽家の場合はそういうのがまだ進んでいません。ピアニストは、スポーツ選手より動きが繊細で、しかもハードに筋肉を使います。ちょっと肩こりがあっただけでも、鍵盤に伝わる指先の力がまったく違います。

西出先生は、私のような扱いにくい患者の「弾きたい」という思いをくんでくださって、ピアニストの繊細な筋肉の動きなどについて調べてくださいました。西出先生のような作業療法士が日本の音楽家たちの救急箱のような存在になっていただけたら、安心できます。

●こんごの音楽活動のご予定は？  
●私は、最初にもありましたメシア

いるのですが、漫才のような感じで楽しく治療していただきました。

そのようにして、半年ほどしてようやく自分らしく戻ったように思います。また、体の重心を下げて座り、上半身の筋肉はダランとできるような状態にすると、上半身に負担がかからないということも聞いて、それにトライしたりいろいろ試行錯誤したりして、自分に一番合った姿勢をさがしました。

今から考えると、自分を見つめなおす転換期だったのです。

●音楽を治療手段にする音楽療法があります。しかし、音楽の効果に客観性・一般性・普遍性が認定されないために、音楽療法士が国家資格にされない状況が長く続いています。井前さんは、人に与える音楽の影響について、どのように感じていらっしゃいますか？

●現在ドイツのミュンヘンに留学されていますが、留学の感想はいかがですか？

●まず、精神的にタフになったように思います。自己主張しないと認めてもらえないことが、日本との一番大きな違いですから、まわりに言葉が本当に通じる人がいない環境の中で、自分でなんとかして伝えようしています。

●「クラシックはちょっと」とか「ロックはちょっと」と思われる方がいらっしやいますが、音楽そのものが嫌いな方は聞いたことがありません。たとえばものすごく落ち込んだ時、何人もの人に「大丈夫よ、大丈夫よ、うまくいくから」と言われるより、あるフレーズを聴いて心が癒されるとか、リラックスできるとか、立ち直れるとか、元気になるとか、立ち直れるとか、元気になるのか、立ち直れるのか、音楽の見えないパワーだと思います。リハビリを頑張ろうという気持ちにもなると思います。

音楽の面では、本場のオペラが安い席で観られます。日本で5万円も6万円もするようなオペラが、学生などは千円ぐらいで一番上の方で立って観られます。しかも、伝統ある劇場のすばらしい装飾の中で、昔からここで演じられてきたという歴史を感じながら音楽に接することができます。

このあとドイツに戻りますが、残り1年間は日本に帰らないつもりです。帰国後、09年の秋か10年の春に帰国記念コンサートを行う予定ですので、足を運んでくだされば嬉しいです。

### 対談をおえて——杉原素子

平成20年4月18日に日本ハンドセラピスト協会20周年記念式典と祝賀会がオークラフロンティアホテルつくばで行われた折、祝賀会でピアノ演奏をされたのが井前典子氏でした。その時、ピアニストとハンドセラピストとの関係を初めて実感することができました。

つまり、作業療法士の西出義明氏（高槻赤十字病院）が、井前氏の願いを最優先にして、1日5時間にも及ぶピアノの練習を続けながら腱鞘炎を抑える治療を施したというお話を聞いて、両者の関係が身近なものになったのです。

井前氏は、現在ドイツに留学中であり、大阪の実家に帰国された機会をとらえ、ご無理を申し上げて、東京中野区にあるベーゼンドルファー・ジヤパンのショールームをお借りして、いろいろお話をうかがいました。そこにはベーゼンドルファー製の高級なグランドピアノが置かれておりましたが、私は触れるのも恐ろしい音楽無知でした。

井前氏は、黒い膝までのブーツ、セーター、フレアスカートというカジュアルな装いで私たちが到着するのを待っていてくださいました。幼い頃、多くの習いごとをしていた中で、自分の将来の仕事として心を動かされたのがピアノだったそうです。ピアニストの手は、常に動きや様子が滑らかで柔らかでありたいとのことで、怪我や手術で傷をつけることや、包丁を持って調理すること等は極力避ける状況にあるそうです。スポーツ選手にトレーナーが付くように、ピアニストやバイオリニストにハンドセラピストが付くことは十分ありうるというお話に、とても感じ入ってしばしば井前氏のしなやかなハンドを眺めました。

井前氏が作業療法士と出会うまで、「手を動かすと痛い」「ピアノ演奏ができない」という致命的な出来事を、「動かしても痛くない」「ピアノ演奏をいつまでもすることができると」に変わることができたハンドセラピストの優れた技に乾杯！



世界的に有名なピアニストのアシユケナージは、「音楽で人を統一することはできないが、人の心を統一することはできる」とおっしゃっています。音楽を聴いたから心が統一するというのはなくて、人の心が統一されることによって、その効果が表に現れるということです。それと音楽療法は似ていて、心を動かすことはできても痛んでいる体がいきなり治るようになるのは無理です。それは音楽家が、つねに証明していることではないでしょうか。





国立老人専門病院に勤める作業療法士とともに。TERAPIA OCUPACIONAL（作業療法）の立派なプレートが目につく。



実習にきた作業療法学生。この中からウルグアイ最初の作業療法士が誕生した。



両手動作でナイフとフォークを使って食事をするためのリハビリテーション。



幸福さん自身が素材をさがして作った装具。

- \*装具 ● 体の機能障害の軽減を目的として使用する補助器具。
- \*自助具 ● 体の不自由な人が日常生活をより容易に、また可能な限り自分自身で行えるように工夫された道具。

験が生かされました。若い時の苦労はしておくものです。

**実技のデモンストレーション**  
そして説明

赴任して1年あまり経ったころでした。国立老人専門病院の院長から、そこに勤務する作業療法士と作業療法学生などを指導する週1日、4カ月のプログラムの行うよう要請されました。ここに勤務する作業療法士は、20年ほどのキャリアを持ったベテランでしたし、立派な作業療法室も備えていました。だが残念なこと、新しい情報が入ってこなかったため、古いタイプの作業療法を大切に続けておられました。

たとえば、自分で食事ができない

患者さんがいました。私は、食事という作業をする前に手をそえて準備してあげていないことが、すぐわかりました。そこで、患者さんの身体の位置の置き方、関節の使い方や力の入れ方、食べる方法、装具や自助具の使い方などを実際にデモンストレーションしながら示していきました。すると、30分ほどで自分で食事をする事ができるようになりました。別のケースも含めて、そのように実技をして「なぜそうなのか」と説明をすると、理解してもらうことができたのです。

この時、老人専門病院に来ていた4年生の学生7人の臨床実習も援助しました。また、今年2月からは、2名の実習生が「カサ・デ・ガルデル」に来たので、私は卒業直前の臨

「なぜそのような結果が出るのか」と丁寧に説明していったのです。

ウルグアイの人々は、サッカーのワールドカップ第1回と第3回の優勝国であることに誇りをもっています。穏やかで自立心に富んだ国民性に多くのことを学ぶこともできました。具体的な行動の中からこそ、異文化を理解し、国際的な協力をしていくことができることを実感した2年間でした。

(これは08年10月の談話を編集部でまとめたものです。)

# シニア海外ボランティア ウルグアイ 作業療法士誕生の 「夜明け前」に 立ち会う

日本で20年のキャリアを積んできた幸福秀和さん。日本の作業療法士が国際貢献する時代になったと考え、シニア海外ボランティアに応募。赴任したのは、作業療法士誕生「夜明け前」のウルグアイだった。

## 作業療法士 幸福秀和さんの体験レポート

**始まったばかりの作業療法教育**

ウルグアイは理学療法の歴史が50年以上あり、約350万の人口の国に2000人ほどの理学療法士が働いています。しかし作業療法士は、メキシコやアルゼンチンなどで教育

日本の作業療法士はすでに4万人を超え、アメリカ、イギリスに次ぐ人材を擁することになりました。日本の作業療法創生の時代にアメリカやカナダなどの作業療法士に学んできた私たちは、こんどは国際的な貢献をしなければならなくなったと考え、国際協力機構のシニア海外ボランティアに応募しました。

私が赴任したのは、南米ウルグアイの国立障害者リハビリテーションセンター「カサ・デ・ガルデル（ガルデルの家）」でした。リハビリテーションに従事する職員を指導することが、私に要請された仕事です。

また、発達障害児の子どものための装具や自助具はあまり普及していなかったため、壊れたものを直したり、自分で素材をさがしてきて作ったりしました。まだ日本に良い自助具などがなかった時代、私たちは自分で作っていました。

「カサ・デ・ガルデル」に求められる脳血管障害の後遺症による片麻痺の方は、全体の半分ほどを占めています。しかし、片麻痺の方に力の入れ方を調整しながら運動するリハビリテーション（神経発達学的アプローチ）は行われていませんでした。日本でも長い年月をかけて築きあげてきたこのアプローチを、私は、講習会などをつうじてできる限り伝えるようにしました。

私自身が作っていました。その経



通学バスのまわりに集まるウルグアイの子どもたち



赴任先のカサ・デ・ガルデル



幸福秀和さん

1986年 作業療法士免許取得  
2001年 聖和大学院教育学研究科 博士後期課程単位取得退学  
行岡病院作業療法科主任、砂子療育園リハビリテーション科長、吉備国際大学・神戸大学助教授、藍野大学教授、神戸市教育委員会特別支援教育委員を経て  
2006年3月～2008年3月 シニア海外ボランティアとしてウルグアイに赴任  
2008年5月～ 箕面学園福祉保育専門学校（大阪府）作業療法学科 池田キャンパス長



# 教師と作業療法士、 2つの専門職が 連携してつくる教育現場

座間養護学校長  
杉本由美子さんに聞く



すぎもと ゆみこ  
杉本由美子さん  
1973年福岡教育大学卒業  
1980年作業療法士免許取得  
2001年筑波大学大学院リハビリテーションコース修了  
2004年神奈川県立総合教育センター進路支援課長  
2007年神奈川県立平塚養護学校教頭  
2008年4月より、神奈川県立座間養護学校校長

アメリカでは多くの作業療法士が教育現場で働き、大きな成果をあげている。同様の流れは、ようやく日本でも動き出しつつある。作業療法士が教育現場で仕事をするメリットは？そして課題は？ 作業療法士の資格を持ち、現在、神奈川県立座間養護学校の校長を務める杉本由美子さんにお聞きした。

## 生かされた作業療法士の知識とネットワーク

杉本さんの大学卒業論文は、当時まだまだあまり知られていなかった「音楽療法」だった。卒業後も、音楽活動を障害をもった子どものリハビリテーションの中に位置づける道をさがっていたある日、教育雑誌の中にアメリカで音楽療法を学ぶ作業療法士の記事が目にとまった。それがきっかけになって、作業療法を学び、作業療法士の資格を取得した。その後、作業療法の仕事には就かず、教育現場に入っていくことになったが、身に付けた作業療法の知識はさまざまな場面で生かされている。たとえば、どうしても自分の足と手を使って車イスをこごうとしない生徒が入学してきた。骨が折れやすいため、恐さと不安で動くことがで



きないのである。杉本さんはその生徒ときめ細かなやりとりをしながら、車イスの近づけ方や道具の置き場所などさまざまな工夫をし、さらに精神的なアプローチによって不安を取り除き、ステップを積み重ねるなどして、生徒が自分で行動するように導いていった。その結果、やがてトイレの移乗もできるようになり、半年で校舎の半分ほどまで車イスを自分でこいで行くことができるようになった。そして3年後、通信制の高校に進学していった。「作業療法士は、動作を分析的にみることが出来ます。また、もともと精神科からきた職種ですから、精神的な面のアプローチが得意です。私自身そうした知識を得ていたのと、作業療法士の友人のネットワークを通じていろいろ情報を得ることができたのです」と、杉本さん。

## 教師の仕事と作業療法士の仕事は、重なる部分がある

こんなこともあった。スプーンをうまく使えない児童のために、食卓の上に台を置いて食べるという食事指導がされていた。それを見た杉本さんは、台を取り除いてスプーンを使うための連続した動きをおぼえるように指導した。その結果、その児童は直ぐにうまくスプーンを使うことができるようになった。姿勢を保つことにとられすぎて児童の身体を固定するより動きを学ばせることが大切だとわかっていたのである。杉本さんは、教師の仕事と作業療法士の仕事は、児童・生徒がそれぞれの状態に合わせてさまざまなことが無理なく自分でできるように指導するという意味で、重なる部分があるというのではないかと語る。机の上の本を置く場所や置き方はどうすればよいのか、手で触れても

## 教育現場で作業療法士の技能を生かすための道筋づくり

座間養護学校には、小学部、中学部、高等部があり、233名の児童・生徒が学んでいる(08年5月1日現在)。自宅近くに設備や人的資源の整った学校が不足しているため、遠くから多くの児童・生徒が通学している。そのため、7つの通学コースに合わせて7台のスクールバスが用意されている。さらに、通学できる体力が不十分だったり、スクールバスの停留所まで遠かったりする児童・生徒8名に

は、訪問教育が行なわれている。3名の担当教師は、それぞれ片道1時間ほどかけて各家庭を訪問し、毎日2時間の授業を2カ所で行なっている。熱意に支えられた相当ハードな仕事である。

教師たちは、作業療法や理学療法の現場見学にも出かけていく。そして、目の前の障害を自分の力でなんとかしたいと思うあまり、そこで見たストレッチなどを児童・生徒に施したりする。だが、解剖学や生理学などを習得していない人が、見よう見まねでおぼえたストレッチなどを施すことは、その熱意とは裏腹に、児童・生徒の骨が折れるなど、大きな危険にもつながりかねない。作業療法士などの専門職が、教育現場に入ってしまったらとされたアドバイスをするからこそ求められている。

一方、教育現場で働く作業療法士には、作業療法の知識と技能の習熟に加えて、学校というこれまでとは異なった組織の中で生きるアドバイスをすることによって、そこに根づきながら、教師と連携した仕事の道筋をつくっていくなくてはならない。

教育現場からも、保護者からも寄せられている作業療法士への熱い期待に、どのように応えていくか。大きな課題が目の前にひろがっている。



校舎玄関横にはスクールバスがずらり勢揃い



\*写真はいずれも神奈川県立座間養護学校内で撮影



# 訪問リハビリテーションに携わり続けて10年



坂道を降りながら帰途。「歩きながらいろんな話をさせていただくのが楽しみです」(宇田さん)。



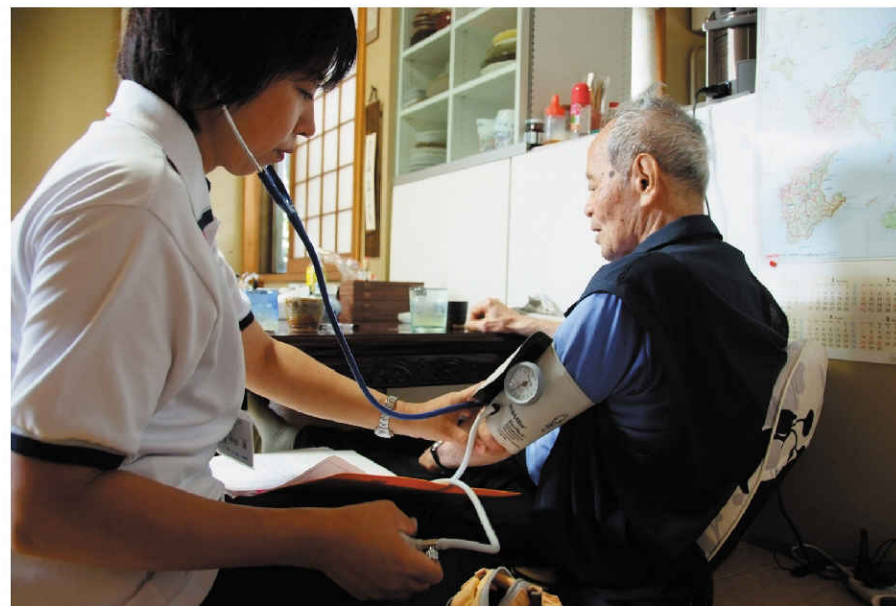
首里城赤田門の前でひと休み。脈拍を調べて安全をチェック。



いよいよ、楽しみにしていた散歩の練習に出発。



「大相撲のチケットは取れました?」「ボタンかけはどうです?」「入れ歯の出し入れは?」「薬は?」「外出したあと疲れは出ませんか?」「ちょっと字を書いてみましょうか」……。体温、脈拍、血圧などを測定して健康状態を調べるバイタルチェックをしたあと、いろいろな話をしながら、心身の状態を確かめる。



帰宅してから、もう一度バイタルチェック。以前は散歩したあと動悸が激しくなったが、今は安定しているという。「宇田先生に来ていただいたり、家族みんなで協力して世話をしてもらったりで、贅沢に暮らしています。ありがたいことです」(伊是名さん)。「私たちはさまざまな職種と連携しなければならないのですが、特に沖縄では家族の方との連携は欠かせません」(宇田さん)。



うだかおる 宇田 薫さん  
1967年生まれ  
1989年作業療法士資格取得  
2001年介護支援専門員資格取得  
2007年1月より、おもと会・大浜第一病院(沖縄県那覇市)勤務

**その人の家の中で  
その人らしさがみえてくる**

病院勤務で経験を積まないと、訪問リハビリテーションに携わるのは無理だと思われがちだが、宇田さんは、「それは固定観念にすぎません」と語る。

「はじめて知る病气の人に対処しなければならぬこともあります。リスク管理も、病院リハビリ以上に重要です。でも、そうしたことは、研修や日々の学習で補えばできるはず。訪問リハビリでどのような知識が必要かを知らうとする意識が大切なのです。いろいろな疾病の知識は必要です。あつ

てはならないことですが、胃潰瘍の知識がないために吐血された時に慌ててしまったり、リハビリで日常生活の動作が安定していたのに入院させてしまったこともありました。

以降は、合併症に対する情報も丁寧にとるようになりました。大切なことは、自分に何が不足していたかを考え、二度と同じ失敗をしないことです。

病气になってもその人らしく生活できるように支援するのが、作業療法士の仕事です。居宅という場で作業療法を提供することによって、その人らしさが、その人が背負ってきた人生まで含めてみえてきます。反応も自分で確かめられますから、うれいことがいっぱいあります」

宇田さんは、もっと多くの作業療法士に、訪問リハビリテーションに携わってほしい、と願っている。

## 実績を積み上げて 理解の輪をひろげる

「以前は、マッサージをお願いしませんでした。これまで10年近く訪問リハビリテーションに携わってきた作業療法士の宇田薫さんはこう語る。「時間をかけても」と心に決めた宇田さんは、実績を積み上げる中で、理解の輪をひろげていった。

訪問作業療法Ⅱ訪問リハビリテーションでその人の生活が変わることを実際に示してきたことによって、ケアマネジャーは「リハビリで、そんなことまでできるのですか」と認識を深め、ケアプランの中に訪問リハを組み込むケースが大幅に増えてきたという。また、退院した患者さんの自宅に足を運んだ病院のスタッフは、「入院していた時は患者さんだったけど、家に帰ったら普通のオ

## 外出するのが楽しくなった

伊是名さん宅に、宇田さんは昨年11月末から週1回訪問している。「血管が詰まったと聞いた時は、もうだめかとあきらめかけていました」と、何度目かの脳梗塞で入院したころのことを伊是名さんは語る。

1年間の目標のひとつが、買物などの外出ができるようになることだったが、半年後には近くであればひとりでも外出できるようになった。今では、いろいろな店に立ち寄って、休憩しながら1時間ほど散歩するのが楽しみという。

来年末米寿を迎える伊是名さん。「歩けるようになったので、一度、生れ故郷の伊江島に行ってみよう」と、想いをふくらませている。

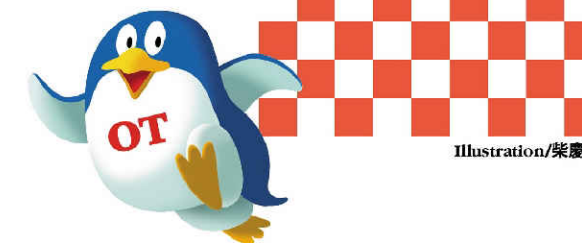


20年ほど前、近所の老夫婦の米寿の祝いの会に招かれた時、伊是名さんがよんだ自筆の句。「暴風雨にも耐えて、ふたりで助け合って生きてこられた姿を見て、人生の手本のように感じたばかりの気持ちです」。



# 介護保険で利用できる福祉用具の選び方

## 電動ベッド(特殊寝台)



Illustration/柴慶忠

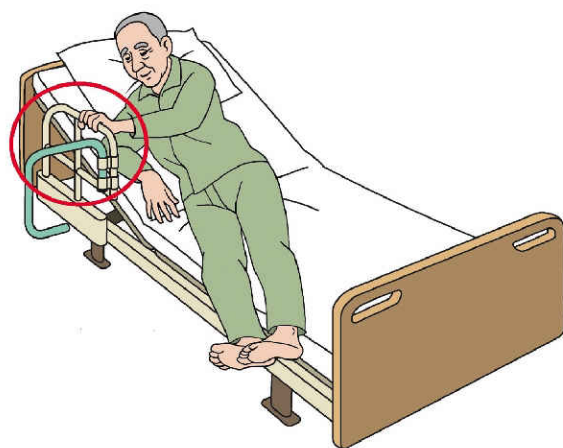
電動ベッドを選ぶ時は、

- ①起き上がりのしやすさ
- ②ベッド上で座位をとった時の安定性
- ③立ち上がりのしやすさ
- ④安全性

から、どのような機能が必要か考えます。

### ①起き上がりのしやすさ

●**支えがあれば自分で起き上がれる人**  
背上げ機能を使って身体を起してから、ベッド用手すりで身体を支えながら起き上がります。



■**ベッド用手すりがロックされていないと、バランスを崩して転落したり、指や首をはさんだりする危険があります。ロックがかかっていて、動かないことを確かめましょう。**

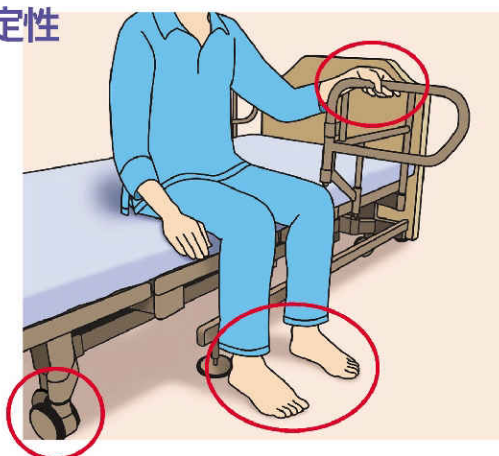
●**自分で起き上がることが難しい人**  
背上げをする前に膝上げ機能を使うと、身体が下にすべりにくくなります。



### ②ベッド上で座位をとった時の安定性

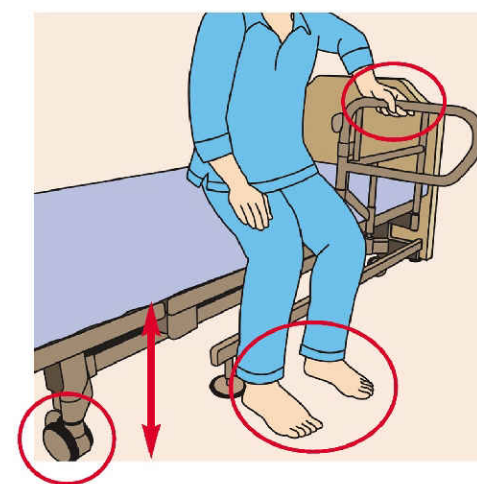
●**ベッド上で座位が安定しない人**  
高さ調整機能を使って、足が床にしっかり着く高さにします。ベッド用手すりを使うと、より安定します。

■**ベッドのキャスターがロックされていることを確かめましょう。**



実際に使う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。



### ③立ち上がりのしやすさ

●**立ち上がる時に支えが必要な人**  
高さ調整機能を使って、立ち上がりやすい高さにします。ベッド用手すりを使うと、より安全に立ち上がることができます。

■**ベッド用手すりをロックした状態にしないと、転倒する危険があるので注意しましょう。また、足が床にしっかり着いていることを確かめましょう。**

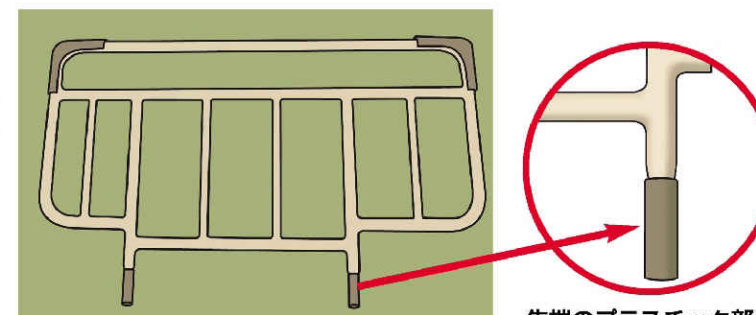
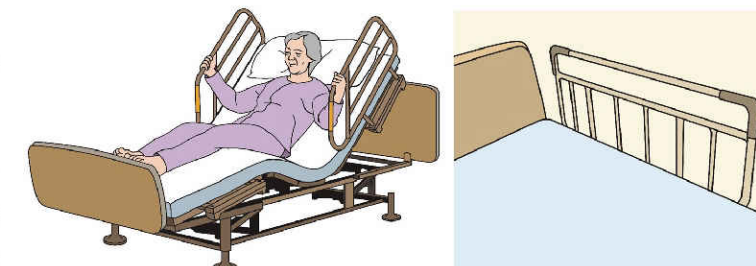
### ④安全性

ベッドから身体や寝具が落ちないようにするために、サイドレールを取り付けます。

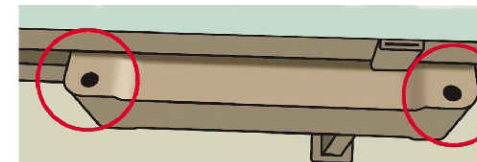
■**サイドレールは、しっかりベッドにはまっていることを確かめましょう。サイドレールがぐらつくと、転倒したり、頭や首、手足をはさんだりする危険があります。**

■**サイドレールの差込部分にゴミがたまっていないかどうか、プラスチック製のはずれ防止装置が破損していないかどうか、確かめましょう。**

■**ベッドを昇降させる時は、周囲や下に物が無いことを確かめ、手足をはさんだり、周囲の物を破損したりしないようにしましょう。**



先端のプラスチック部分が破損していないことを確かめてください。



差込部分にゴミがたまっていないことを確かめてください。

- マットレス、移乗用リフト、ポータブルトイレなどの適合性を考えましょう。**
- 2モーター電動ベッドは、背上げ・高さ調整ができます。3モーター電動ベッドは、それに加えて膝上げ調整ができます。用途にあわせて選びましょう。**



パンフレットのご案内

当協会では、次の7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 英語版、北京語版、ハンゲル版もあります)
- 「特別支援教育」における作業療法(OT)(A4版4ページ)
- 発達障がいのある人々への作業療法(OT)(A4版4ページ)
- 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)
- 精神に障がいのある方の生活・就労を支援する作業療法(A4版4ページ)
- 作業療法(OT)は呼吸器疾患患者さんの生活の質の向上を支援します(A4版両面)



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



(社)日本作業療法士協会は2008年から2012年の5年間に、作業療法士の5割を身近な地域に配置し、地域生活移行支援を力強く推進してまいります。



# Let's challenge

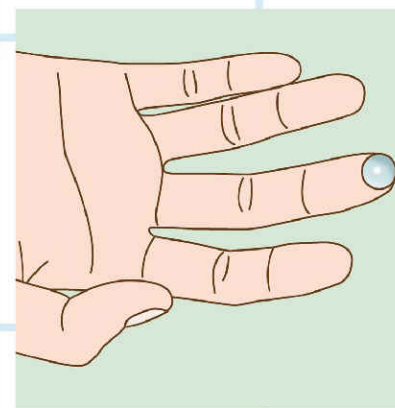
片手でやってみよう 12

## コンタクトレンズの着脱

ある女性はハードコンタクトをこんなふうに着脱していました。人によっては、どの指にのせて、どの指でまぶたを開くか、違いがありますが、装着のポイントは大きくまぶたを開くことと、まっすぐ正面からコンタクトを目にのせることです。

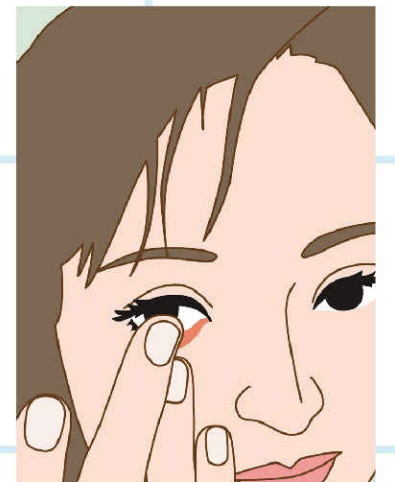
### 装着する

1 中指にコンタクトをのせる(人によっては、人差し指)。



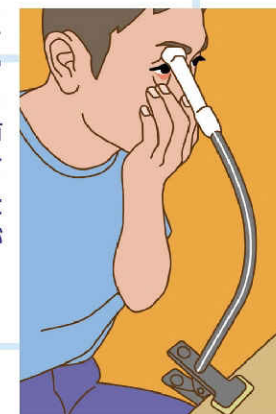
2 正面に鏡をおいて、薬指で下まぶたを開き、レンズをゆっくりと目に近づけ、鏡を見ながら黒目にそっとのせる。

3 レンズを正しく黒目にのせたら中指をゆっくり離し、押さえていた薬指を離す。レンズが黒目の上に正しくのっているかどうかを鏡で確認する。



### 片手で上手にまぶたを大きく開けられない場合

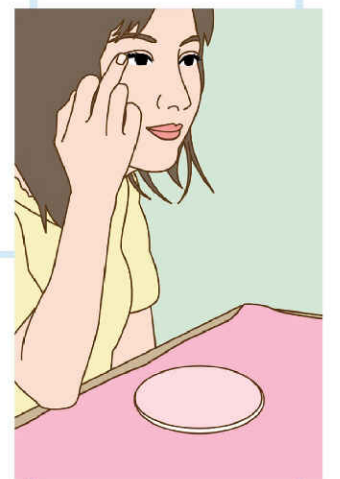
右のような自助具を使うことで、1人で装着ができるようになります。これはオペラ編集部員が市販品にクリップを改造して作りました。まぶたが当たる部分は、柔らかいゴムが付いています。



### はずす

1 レンズより目を大きく開け、中指を目尻より少し内側にあて、目を大きく開けたまま耳側やや上方に引いて瞬きをすると、はずれやすい。

2 あらかじめ、落ちるレンズを受け止めるタオルやお皿を置いておきましょう。





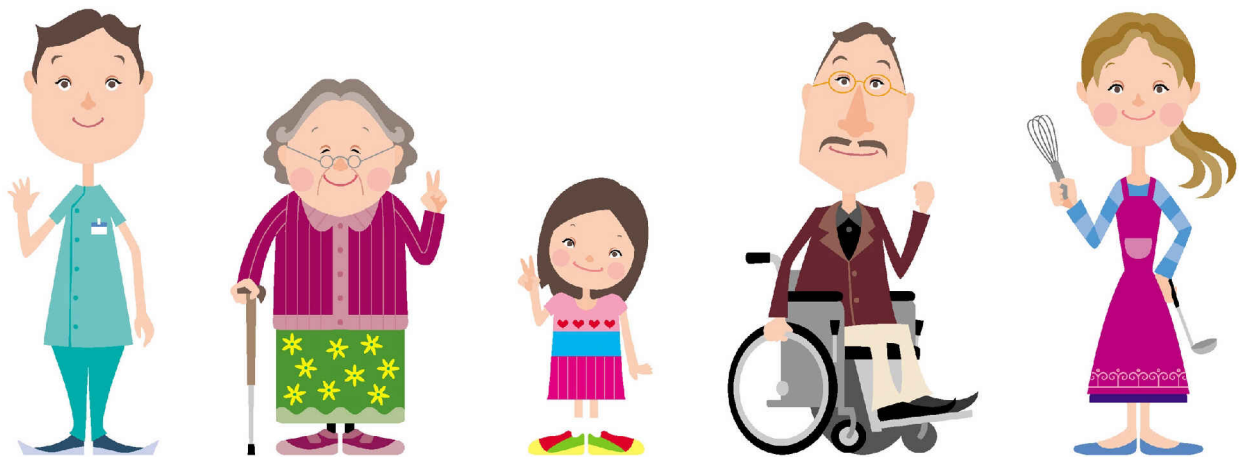
# こころ豊かに生き生きと

## 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>