

オペラ Opera 13

2009.6 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
重症筋無力症を
一緒に連れて歩く
わたなべすがこ./杉原素子

【青年海外協力隊】ドミニカ
大切に守り育てられてきた
作業療法のレベルアップに貢献
作業療法士 藤田賀子さんの体験レポート

Let's create 呼吸リハビリテーション
日常生活の動作方法を工夫することで
息切れは軽減できる
作業療法士 高島千敬さんに聞く

SNAPSHOT
作業療法士一人ひとりが
リハレンジャー
三重県作業療法士会の啓発活動

介護保険で利用できる 福祉用具の選び方
リフト

Let's challenge 片手でやってみよう
パソコンの入力



重症筋無力症を 一緒に連れて歩く

患者会に出会うまでは、
暗中模索の日々

●この本を出すきっかけは？
●重症筋無力症（MG）を発症したのは、6年ほど前のことです。それまでは旅行記や日常のことなどをイラストと文章でかきながら、さまざまな仕事をしていて、病気になる直前は特別養護老人ホームで働いていました。

病気になるって間もなく「マンガにすれば？」と友達にすすめられ、即座に「やってみよう」となりました。見た目ではわかりにくい病気なので、まずは友達にわかってもらいたくて描き始めたのです。

●この病気と向き合っていかなければならない、と思えましたか？
●入院して診断が付いた頃は、「こんなこともあるのか」と軽く考えていました。職場復帰ができると思っ

ていたのが、老人ホームに戻ったらああしてあげよう、こうしてあげようと、そんなことばかり考えていたのです。

●今まで、できていたことができなくなったり、仕事を失ったりしていくなかで、ショックはジワジワやってきました。3年前にMGの一番危険な状態で呼吸ができなくなる「クリーゼ」に陥るまでは、この病気のほんとうの怖さがわかっていなかったのです。とことん具合が悪くなつて、ようやく病気を受容し始めたのかもかもしれません。病気と向き合ったというより「おとなしくしてね」となだめながら、一緒に連れて歩いたような感じでした。

●医学的な情報はどのようにして手に入れたのですか？
●病名がわかってすぐ、友達がインターネットでいろいろ調べてくれましたから、病気の全体像は頭ではわ

かりました。でも、病院で同じ病気の患者さんと会うこともないし、自分のほかにもこのような症状で生活している人がいるのかどうか、そういう人はどうやって家事や仕事をし、治療しているのかもわからず、心細くてしかたありませんでした。発病して1年ほどたった頃、患者会の存在を知り、冊子をいただいたり、同じ病気の人にいろいろ教えていただくことができるようになりました。患者会に出会うまでは、ほんとうに暗中模索の日々でした。

●さまざまなリハビリテーション
●リハビリテーションはどのようにされたのですか？
●MGは、本人にとっては障害なの

ですが、専門家の認識では病気です。友人から「リハビリやっているんでしょ」と言われることもありましたが、発症から2、3年の間はやったことがありません。というのは、症状が固定しない疾患で、日差変動があり、1日のうちでも良くなったり悪くなったりします。また、同じところを使えば使うほど、そこが動かなくなり、今はこんなにペラペラ喋れるのですが、喋れば喋るだけ口レツがまわらなくなる病気なので、訓練しようと思ってもできない面があります。

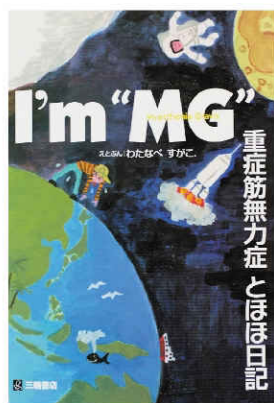
●二度目の入院で人工呼吸器の抜管後、飲食するための飲み込みの訓練や、落ちてしまった口のまわりの筋力を回復する訓練はしました。これのできたのは、薬の治療でMGの症

状が抑えられていたからです。本当に具合が悪い時や症状が強くて出る時は、この訓練はできません。急性期から回復期になった時、言語聴覚療法士さんに付いてもらって訓練をしたのは、すごくよかったです。理学療法士さんには、手術後や抜管後に、ベッドから起きあがって、車いすに座って、立って歩けるようになるまで訓練していただきました。

●話ができない状態にもなられたというのですが……
●3年ほど前のクリーゼの時です。私の場合、意識ははっきりしていて、耳も聞こえて、口だけきけない状態でしたから、相手がしていることは全部わかります。右手で筆談をして、

左手で文字盤を指さすような感じでしたが、腕に力がない症状なので大変でした。看護師さんはすぐに「書いて」と言ってくれましたが、やたらと時間がかかるので気をつけてしまい、母にはなかなか意思が通じず、私はキレてイライラしまくっていました。日常的なコミュニケーションがむずかしい方は、ほんとうに大変だろうと思います。

●リハビリテーションというと、機能回復訓練のイメージが強いのですが、障害や慢性疾患があっても自分で暮らしていけるようにするのがリハビリテーションの根っ子にあると思います。●生活面でどうやって家事を組み立てていったらいいとか、仕事をどう



I'm "MG"
重症筋無力症 とほほ日記
えとぶん/わたなべ すがこ。
三輪書店
ISBN978-4-89590-289-2
定価1,400円+税

杉原素子
Motoko Sugihara



わたなべ すがこ。
Sugako Watanabe



原因不明で治療法が未確立の難病、重症筋無力症（MG=Myasthenia Gravis）。03年、絵と文の仕事をしていた、わたなべ すがこさんは、この病気にかかっていると診断された。人によって、日によって、時間によって症状が異なり、外見からは理解しにくい病気。症状の現れ方、治療の経過、日常生活のおくり方など、「ものかき」のわたなべさんは絵と文で「面白く」克明に描（書）きためていった。それを集め、07年12月「マンガ日記」と銘打った『I'm "MG"——重症筋無力症 とほほ日記』を出版。この本の内容を中心に、日本作業療法士協会会長・杉原素子が聞いた。



Photo/関大介

したらいいとか、社会とどう関わるかといったところで、相談できる人が欲しいと強く思いました。患者として作業療法士さんと関わったのは、二度目の入院の時です。私は、はっきりとした輪郭をもって理学療法と作業療法の違いがわかるわけではありませんが、作業療法士さんは、身のまわりの細かいことから社会的なことまで気にしてくれる存在だという印象を受けました。二度目の入院で寝たきりになった時、



身のまわりの物が見えなくてイライラしていたら、点滴をつるしているパーに小さな鏡をビニールテープで固定していただきました。それで、テレビや頭の上にある物が見えるようになりました。また、ベッドから起きあがるようになると、両肘も乗せられるようなテーブルを車いすにつけてくださいました。それで、食事をするのも絵を描くのも楽になりました。こうしたちよつとしたことで、元氣や希望がわいてくるのです。

● 退院された後、リハビリテーションは受けられましたか？

● MGのような難病患者の多くは、介護保険を受けられませんが、自宅療養になってケアやリハビリを受けている人は稀だと思います。私の場合、状態が割と落ち着いたため、退院後のリハビリまでは考えられなかったのかもしれませんが、実際は専門家によるリハビリの継続を求めたり、日常生活で相談できる相手が必要としている患者は多いと思います。そうした、医療や福祉の谷間にいる人たちのケアが進んでいくことを望んでいます。

人としての新しい存在意義を求めて

● この本の「あとがき」に「ただ生きていく・生かされている事のすこさ」とありますね。

● MGのような病気は、一見、普通に立って歩いたりできるので、街の中にまぎれてしまうとわからないのです。バスの中で座りたいと思っても、優先席のマークは妊婦さん、乳幼児連れ、お年寄り、松葉杖の人、くらいしかありません。最近になってやっと、妊娠初期のお腹がまだ小さい人への配慮が考えられるようになりまし。街の中には、人工肛門の方、ペースメーカーの方など見た目ではわからない疾患の方はたくさんいます。本来は優先席などなくても「私、具合が悪いので座らせてください」と誰でも気軽に言える社会が一番健全だと思いますけど……。

● それと、医療関係者の方には、治る見込みがない患者さんとか、治る見込みがあっても症状が安定しないとか、具体的な治療が見出せないといった、少数派の患者に対してでもできることが必ずあると思うので、リハビリ面に関しても気にかけて欲しいです。患者は、退院してからのほうが病気に向き合う時間が長く、そこからがほんとうの病気の付き合いです。病院で経験を積んだ専門家や若い医療者にもどんどん外に出ていただけて、いろんな方面で助けていただけたら心強いです。

● この本は、介護の教科書にもなると思いますが……。



この日は、医療福祉チャンネル774のテレビ取材も入った。

さ」と書かれています……。

● 自分で呼吸ができるか、できないかというところまで具合が悪くなつて、そこから助けてもらった時、人は役に立つから生きていくとか、役に立たないから生きていくはダメというのではなく、とにかく存在していること自体がすごいことだと思えました。寝たきりの時は呼吸まで管理されて、下の世話までしてもらって、自分では何もできません。でも、その時のほうがよほど頭の中がクリアで、気持ちにもエネルギーがあつて、いろんな人に感謝したいと思いつていったのです。

● 今、その時の気持ちをちよつと忘れかけています。とりあえず生き延びたけど、どうやって生きていったらいいのというプレッシャーで押しつぶされそうです。やはり人が生きていくうえで、自分がやることで誰かが喜んでくれていて、自分がしたことで助かる人がいることはすごく大事だと思います。

● 病気になって痛感したのは、自分が頼りにできる人も必要ですが、自分を頼りにしてくれる人も必要だということです。老人ホームに勤めている時は「ありがとう」と感謝されて、自分が人の役に立っているような気になっていました。それが、いつも人に「ごめんね」「ありがとう」と言つて頼む側になるのは、精神的

● 筋力が落ちてきている高齢者にも通じることがたくさん描(書)いてあるので、介護世代の方にも喜ばれています。違う難病の方と共通することもなくさんあると思います。難病や障害を持つことは、誰にでもありうることです。そういうハンディキャ

対談をおえて——杉原素子

「I'm MG」というマンガ日記は愉快でした。わたなへすがさんが、この本の中で「深刻な状態の描写が、視点を交えればコミカルになる」という意味のことを述べておられましたが、「本当にそうだ」と両手でポンと叩きたいくらい、私にとってはかなりおもしろいマンガでした。わたなへさんは、MGという疾患があることを知ってもらいたい、調子が悪い時のMGの状態がどのようなものであるか知ってもらいたい、との強い願いをお持ちで、その願いをわかりやすく世に伝える媒体がマンガになったとも語っておられました。

● ジーンズ、白いブラウス、ブルーのカーディガン、ポニーテールの姿で、対談場所の協会会議室に私より早く来られ、部屋の中から、外にいる私に挨拶をくださいました。対談時のわたなへさんの体調が「MG」のイメージに近づかないくらい「普通」に近いことをとても気にされておられましたが、私はすでにマンガを読んでいたため、そのことはまったく気にしませんでした。

● MGは、状態の管理がうまくいけば「普通」に近い状態で生活を営むことができるわけですから、「障害」のイメージではなく、「病気・疾患」というまことに治療の是非を問う範囲にあることを、わたなへさんは明確に語っていました。このことは特定の疾患を抱え、その疾患とうまく折り合いをつけながらこの先の人生を過ごすことであり、精神的には重荷を背負い続けることでもあります。ご自分の体験から、世の中で何とかが役に立ちたいの焦る思いを超えて、ここに居る、ここに今、存在している自分よといと感じるようになったことを口にされておられました。独自に存在する自分を自覚するという、まさに主体的な存在を語られているのだと思います。

● わたなへさんのマンガには素敵な作業療法士が作業療法士らしい役割を担って登場します。このマンガ、作業療法士の広報にも使えますね。

に辛いことだとわかりました。病気や障害を持った当事者は健康を失うだけでなく、仕事や財産や立場や、それまでの人づきあいなど、さまざまな喪失感を味わうので、自分がどうあることで世の中においていいのか、ということもよく考えます。私にとって今もそれは大きなテーマです。

● 自分が高齢者の方をお世話していた時、「すまないね」と言つて引け目を感じている様子を見ると、「みなさん今まで苦労してきて、戦争も体験したり、働いて社会をつくらり、家族を育ててきたのだから、堂々とお世話になっていいのですよ」と思いながら接していました。でも、私はまだ30代です……。よくよく本を出せましたが、もつと世の中の中に立ちたいとか、自分は社会に存在するに値するのかなど、今も時々悶々としています。

● リハビリテーションでは、精神面が大切なのですが……。

● 病気になったことで何が辛いかというと、体が重いか、ご飯が食べられないとか、トイレに自分で行けないとか、いろいろあります。でも、それはあくまでも一次的なことで、それよりも人と会えないとか、仕事ができないとか、家族の入学式に行けないとか、運動会に参加できないといった、社会的なことのほうが辛

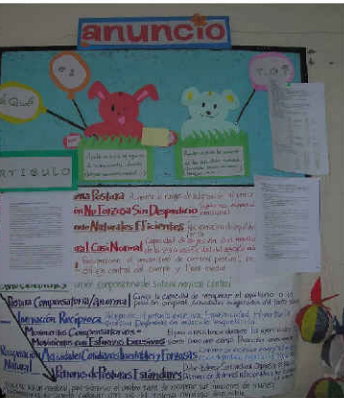
全国筋無力症友の会 <http://www.nmjpo.org>



車いすを使う女性たちのサークルによる、自立生活をテーマにした研修会のひとこま。これは床に座った状態から車いすに乗る練習。さらに、入浴の仕方、台所の使い方、洗濯物の干し方など、参加者たち同士、作業療法士そっちのけで盛り上げていた。ドミニカの人たちは、とにかく明るく陽気にふるまう。



地域の支部をまわり、治療にあたりながら技術を伝えていく。



「作業療法ってなに？」と、作業療法をわかりやすく伝える広報用の掲示版もつくった。



柄を長くして、肩があがらなくとも使えるようにしたブラシ。ドミニカには自助具を使う習慣がない。インターネットで日本の恩師に連絡し、学生につくってもらった。「これを使って、早く元気になってください」と、メッセージが添えられている。

ターネット

これは09年4月の談話を編集部でまとめたもの。

大学に通って卒業まででしたが、「あなた方は経験年数があっても知識がない」と言われて、すごく悲しがつていました。情報が乏しいなか、「よくぞここまで」と感動するほど、作業療法を大切に守り育ててこられたのです。

この国で作業療法が始まったのは10年ほど前のことです。メキシコから教師が来て、2年間で10人ほどに作業療法を教えました。教育を受けてドミニカに残ったのが3人で、そ

私が教え、その2人が10人ほどの若いスタッフに教えるという方法をとりました。

そんなところに私が行ったのです。「やっと新しい知識や技術を教えてくれる人が来た」という感じで、どこに行っても精一杯のもてなしを受けました。そして「ノリコ、ちょっと来て」「ノリコ、これはどうするの？」と引つ張りだきました。

赴任して3カ月後には、週1回の研修会を始めました。さまざまな職種の人を集めて、作業療法とは何か、社会参加のための支援をするのに理学療法と作業療法ではどのように違うのか、といった研修をしたのです。

もうひとつは、作業療法の技術を伝えるために、たくさんのお話を語り、帰国してからも役に立つようにと、スタッフと協力して「作業療法マニュアル」もつくりました。

青年海外協力隊 ドミニカ 大切に守り 育てられてきた 作業療法の レベルアップに貢献

たまたま「青年海外協力隊募集」のポスターを見た藤田さん。「行きたいと思う時が行く時」と、さっそくネットで検索して応募。そこで待っていたものは……。

作業療法士 藤田賀子さんの体験レポート

コロンブスが最初に上陸した地として知られるカリブ海の国、ドミニカ共和国。私が赴任したのは、その首都サントドミンゴにある「リハビリテーション協会」（以下、協会）というNGO団体です。この国のリハビリテーションは、全国に20カ所ほどの支部をもつこの協会と、第2の都市サンティアゴにある別のNGO団体が一手に担っています。

うちの2人が協会で仕事を続けてきました。また、そのころ、日本から作業療法士の青年海外協力隊員が協会に派遣されていました。



2月27日はドミニカ共和国の独立記念日。2月になると、週末ごとに各地で仮装パレードがくりひろげられる。



ドミニカの作業療法スタッフに囲まれた藤田賀子さん
1998年 作業療法士免許取得
2005年4月～2007年7月 青年海外協力隊としてドミニカ共和国に赴任
2008年1月 横浜市立脳血管医療センター勤務（非常勤）
2009年4月 横浜市立大学医学部附属病院勤務（非常勤）、神奈川県立保健福祉大学大学院入学

日常生活の動作方法を工夫することで息切れは軽減できる

作業療法士
高島千敬さんに聞く

呼吸器の病気をかかえているために息切れが強く、毎日の生活に支障をきたしている。息切れを軽くして身のまわりのことは自分でい、できれば余暇を楽しみ、家庭や社会の中でも自分にふさわしい役割を果たしたい。

そんな要望にこたえるために呼吸リハビリテーションに取り組む作業療法士、高島千敬さんを勤務先の大阪大学医学部附属病院に訪ね、話を聞いた。



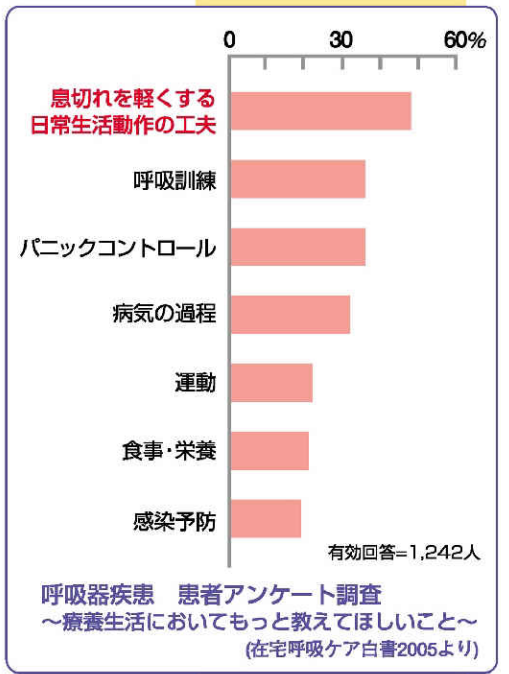
たかしま千敬さん
1999年 作業療法士免許取得、全仁会倉敷平成病院勤務
2000年～ 大阪大学医学部附属病院勤務

入浴に2時間以上かかることも

肺炎、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、肺の手術後など、呼吸器の病気をかかえる人たちに「療養生活において最も教えてほしいこと」をたずねたところ、「息切れを軽くする日常生活動作の工夫」がトップにあげられた（右のグラフを参照）。

外見からはなかなかわからないのがこの病気の特徴だが、途中で何度も息切れがするため、入浴に2時間以上かかり、その後も息切れがして30分以上動けなくなる人もいる。

というのは、入浴にともなうさまざまな動作の中で、うまく呼吸ができなくなりがちだからである。たとえば、身体や髪を洗うために両腕をあげると、首にある呼吸補助筋を緊張させ、呼吸が浅くなってしまう。浴槽をまたいだり髪を洗ったりする



息切れを軽減する動作方法を提案してサポート

作業療法士は、それぞれの人がかかえる困難さを注意深く観察しながら、息切れを軽減する効率的な動作の仕方の一つひとつ提案していく。

その中で、10段階で自覚症状をあらわす表（ボルグスケール）を使って、どれくらい呼吸に困難を感じているのか、あるいは改善されたのかを確認していく。また、血液中の酸素濃度（経皮的動脈血酸素飽和度 SpO_2 ）を測るパルスオキシメーターを手首につけてもらい、数値のうえでも改善されたかどうかを確認する。運動は、自覚症状・脈拍・ SpO_2 ・呼吸数・血圧などに細心の注意をはらいながら行われ、

り息をしながら身体を洗う。区切りのところで深呼吸をする。座面の高いシャワー椅子を使い、シャワーをフックにかけたまま片手で洗髪する。掃除では、まっすぐ立ったまま身体の重心を移動させながら、片手で掃除機を使う。椅子に腰かけて靴下などを履く際、膝を立てないで横に開いて、お腹を圧迫しないようにする。歯磨きの際、適切な洗面台の高さにして、そこに片肘をついて行う……。

んが、入院中から社会復帰まで、さまざまな制度を活用してしっかりとサポートしたことはいうまでもない。

病院と連携した退院後の訪問リハビリテーション

呼吸リハビリテーションを必要とする人は、退院して在宅療養になっている場合が圧倒的に多い。しかも、日常生活でのさまざまな動作方法次第で、息切れが強くなったり、軽くなったりもする。そのため、病院と連携した訪問リハビリテーションの役割は大きいといえる。

「呼吸リハビリテーションによって、できなかったことができるようになり、むずかしかったことが簡単にできるようになると、時間が有効に使えるようになり、1日の過ごし方はかなり変えられます。余暇を楽しんだり、家庭の中で自分の役割を果たしたり、さらには働いて自分で賃金を得るようになり、社会貢献までできるようになります。そのように、生活の質を高めるお手伝いをする一番近くにいる専門職が、作業療法士です。退院後のサポートの大切さを考えると、生活されている場に訪問して呼吸リハビリテーションを行うことはますます求められています。社会復帰までお手伝いするのは、作業療法士ならではの仕事です。これからも仲間を増やして、呼吸リハビリテーションをさらに拡大・充実させていきたい」と、高島さんはその意気込みを語る。



運動をした後、「ボルグスケール」を使って自覚症状の変化を確認する。運動を継続して行うことで、10段階のうち5の「強い」から2の「弱い」まで改善されることもある。



日常生活で上手に腕をつかうために水の入ったペットボトルを用いた運動を行う。

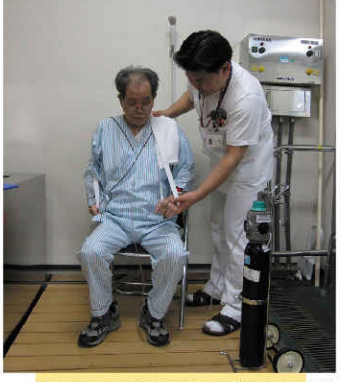
場合によっては、安全のために運動を中止することもある。動作方法の提案例を少し紹介しておこう。入浴では、長めのタオルを使い、腕をあまりあげないで、ゆっく

このようにして、入浴に2時間以上かかっていた人が、30分ほどで楽に入浴できるようになったり、掃除ができなかった人が、楽に掃除ができるようになったりしている。

また、20代で入院し、30代になって両方の肺の移植手術を受けながら、退院後に障害者の職業訓練学校に通い、しっかりと社会復帰をはたし、今では移植医療の啓発活動で元気に活躍している人もいます。高島さ



息切れが少ない効率的な浴槽の跨ぎ越し動作の練習を行う。



布ベルトの輪を縫い付けたタオルを使って身体を洗う練習を行う。こうすることで、呼吸に使う筋肉をリラックスさせた効率的な動作ができるようになる。



できるだけ重心に近い位置で物を持ち上げることで、腕の筋肉をあまり緊張させずに比較的楽に運搬できるようになる。赤く光る腕時計のように見えるのが、血中酸素濃度を測る「パルスオキシメーター」。

作業療法士一人ひとりが

リハレンジャー

三重県作業療法士会の啓発活動

右腕を骨折した侍は、リハビリテーションに向う途中、悪者におそわれる。

助けに来たりハレンジャーは、悪者にリハビリームを浴びせるが、威力が足りなくて逆にやられてしまう。



今年3月4日、三重県鈴鹿市にある保育園、竹野の森こども園で行われたリハレンジャーショーのひとつ……。

「がんばれ〜 リハレンジャー〜」「がんばれ〜 リハレンジャー〜」。自分たちの声援が大きくなれば、その分だけリハビリームの威力が増すと聞いた園児たちは、力いっぱい大きな声をあげる。園児たちのパワーをもらったリハビリームを浴びた悪者は、ついに倒れ込む。そして、リハイエローにやさしく抱き起こされると、良心を取り戻し、みんなの仲間に加わる。

こんな寸劇のあとは、福祉用具クイズ。3人のリハレンジャーが、片手でできるリングの皮むき器、弱い力でも開けられるペットボトルの栓抜き、車いすを順番に見せる。「これ、わかる子、いるかな〜」。司会の問いかけに、「ハイ！ ハイ！

ハイ！」と、いっせいに手が挙がる。「やってみよう〜」。元気な声でまた手が挙がる。2人ずつ舞台にあがって、興味津々、実際に使ってみる。最後に、リハレンジャーから園児一人ひとりにプレゼントが手渡される。中には、リハレンジャーのパッケージと塗り絵、作業療法士について説明したリーフレット、広報誌「オペラ」が入っている。



プレゼントの中には、リハレンジャーのパッケージと塗り絵が入っていた。

バッジ(拡大)

子どもを夢中にさせる努力

この日、公演の1時間以上前から真剣なりハルが行われていた。司会、侍、悪者、3人のリハレンジャー、記録係という7人の公演者は、すべて作業療法士。ロック調のテーマソングも、作詞・作曲・演奏すべて作業療法士たちが自前でつくった。

勤務があるため、平日に全員が集

まるのはむずかしい。リハールでは、一つひとつの仕様、間合い、台詞などに工夫が加えられていく。こうした陰の努力があったからこそ、子どもたちが夢中にさせているのだ。

リハレンジャーが生まれるきっかけになったのは、05年の三重県作業療法士会設立20周年の企画だった。この年、県内の保育所に呼ばれて子どもたちに好評だったこともあって、この試みは新しい展開をみせることになった。

いっせいで子どもたちの記憶の中に

06年より、「リハビリ戦隊リハレンジャー」が、保育園・幼稚園への訪問活動を始めた。毎年、2、3カ所を訪れ、さらに一般県民を対象に

した「みえりハシリフェスタ」にも参加している。リハビリテーションへの理解を高めるため、低年齢層に対する啓発活動が始まったのである。10年以上先を見据えた遠大な構想で、保護者への啓発にもつながっている。

リハグリーンは精神障害、リハイエローは教育というように、5人のリハレンジャーには、それぞれの役割が決まっている。寸劇の台詞などにも、そのような意味が込められている。

5歳と6歳の時にリハレンジャーショーを体験したことのある小学校1年と3年にアンケートをとったところ、「リハレンジャー」「作業療法」「自教具」の言葉をおぼえているかどうかという問いに対して、ほとんどの子が正しく答えたという。

勤務のやりくりは大変だが……

リハレッドは身体障害、リハブルは高齢者、リハピンクは発達障害、

「勤務のやりくりは大変ですけど、むしろ子どもたちからパワーをもらっています。子どもたちと触れ合いながら啓発でき、さらに作業療法士の職域がひろがれば、こんなに良いことはありません」(渉外部長の松本真理子さん)。

「リハレンジャーを経験した作業療法士は、すでに20人〜30人います。慣れた人だけでなく、作業療法士一人ひとりすべてがリハレンジャーになって、もっと輪をひろげていけたら、と思っています」(副会長で組織部長の田中一彦さん)。

順番に車いすに乗ったり、押したり。「大きくなって、車いすの人を見かけたら、やさしく押してあげてネ」「ハ〜イ」。

「やってみよう〜」。司会の問いかけに応じて、「ハイ！ ハイ！ ハイ！」と、いっせいに手が挙がる。



片手でできるリングの皮むき器を使ってみる園児たち。「こんなにきれいにむけたネ」。



リハレンジャー揃い踏み

介護保険で利用できる福祉用具の選び方

リフト

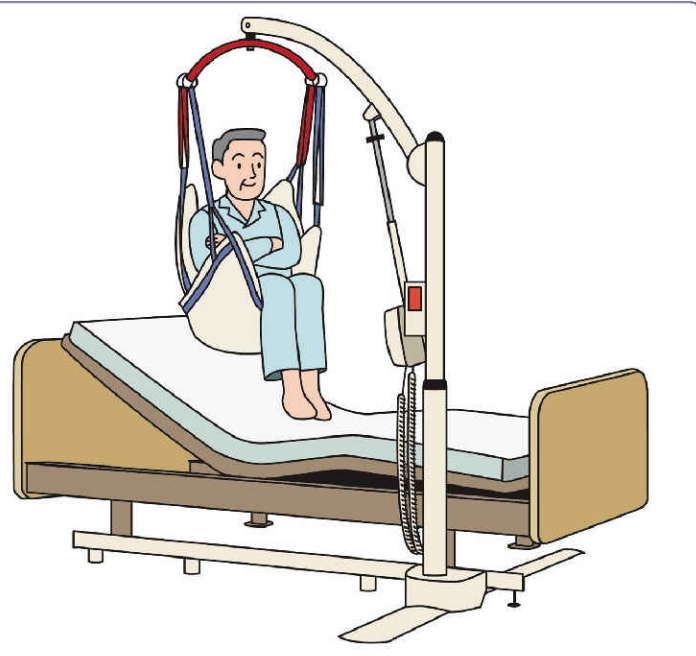
高齢者や障害者の在宅介護において、ベッドから車いすやポータブルトイレへの乗り移りは、1日の生活の中でも頻度の高い動作のひとつです。介護者にとって、腰や腕を痛めたりするなど、体に負担のかかる仕事です。

また、「持ち上げる」という介助は、介護を受ける人にも介護者にも危険がともなう方法です。

リフトを有効に活用すれば、介護者の負担を軽減できます。

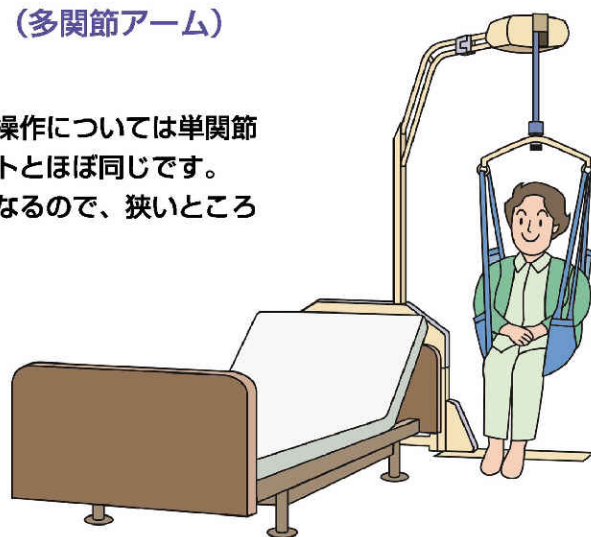
ベッド固定式リフト（単関節アーム）

- リモコンによってアームを上下に昇降させ、横への移動は介護を受ける人の体を押します。アームの長さによって移動範囲は限定されます。
- 設置に際して壁面や床に穴をあけたり、直接ベッドに固定したりする必要はなく、フレームをベッドの下にセットするだけで安定します。ただし、ベッドとの相性が合わない商品もあるので確認が必要です。



ベッド固定式リフト（多関節アーム）

- 設置方法、リフトの操作については単関節アームの固定式リフトとほぼ同じです。
- アームが二つ折りになるので、狭いところでも操作できます。



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。

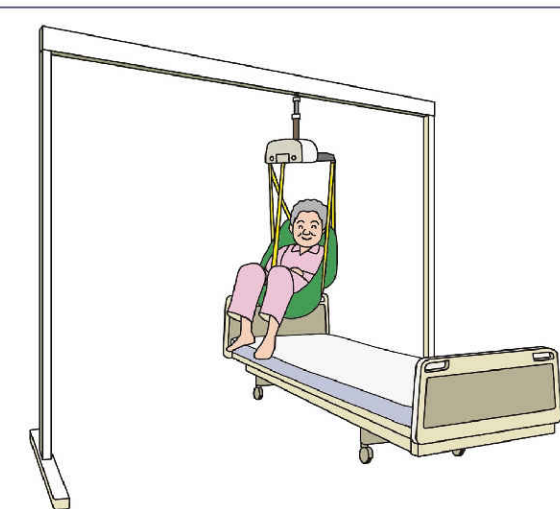
詳しくは作業療法士におたずねください。



Illustration/柴慶忠

据え置き式リフト

- 部屋の中に柱を組み立てて据え置きして使用します。リモコンによってアームを上下に昇降し、介護を受ける人の体を押すことで横への移動ができます。設置方法によっては、長い距離の移動もできます。
- 組み立て式のため、ある程度の部屋の広さや家具などの配置の工夫が必要になります。



床走行式リフト

- キャスターが付いているので、介護を受ける人を吊った状態で後ろに引きながら移動できます。ただし、畳や絨毯の上では動きが悪くなります。
- また、操作にはある程度のスペースが必要です。アームは電動で上下しますが、移動するときに介護を受ける人が大きく揺れるため、体を支える必要があります。



● 「つり具」については次号で紹介します。

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、各種広報用DVD
(有料)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。



(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 13

パソコンの入力



2つのキーを同時に押せないため、Shift、Ctrl、Alt キーなどと組み合わせた文字の入力ができないことがあります。その場合、Windows に付属されている「固定キー機能」を使って、Shift キーなどを押さえればそのキーがロックされ、次のキー入力までそのロックが持続するようにできます。

Windows 95、98、Me、2000、XPの場合

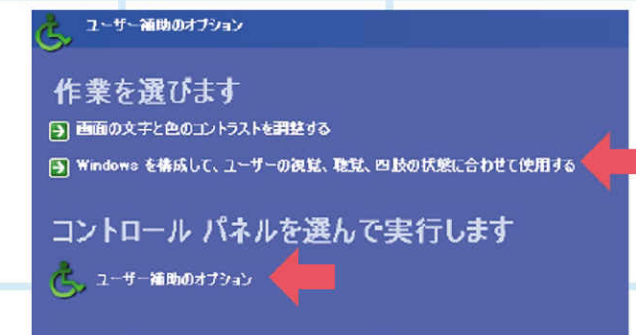
画面は、バージョンによって異なる場合があります。

(<http://www.microsoft.com/japan/enable/default.mspx>)

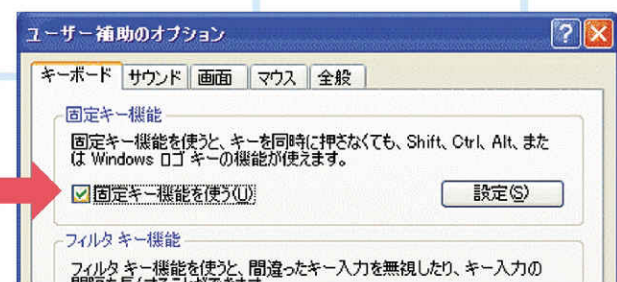
1 「スタート」メニューの「コントロールパネル」から「ユーザー補助のオプション」を選びます。



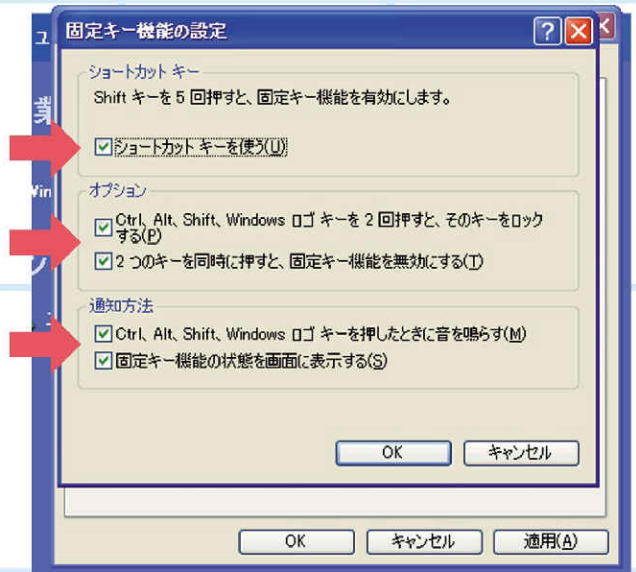
2 「ユーザー補助のオプション」を選びます。あるいは「Windows を構成して、ユーザーの視覚、聴覚、四肢の状態に合わせて使用する」から進んでいくバージョンもあります。



3 「キーボード」から「固定キー機能を使う」にチェックをつけ、「設定」ボタンを押します。



4 「ショートカットキー」、「オプション」、「通知方法」の中の必要なチェックボックスにチェックをします。「OK」ボタンを押して固定キー機能の設定は完了です。



Windows Vistaの場合

「スタート」メニューの「コントロールパネル」→「コンピュータの簡単操作」→「コンピュータの簡単操作センター」→「キーボードを使いやすくします」→「入力しやすくする」と進み、「固定キー機能を有効にする」のチェックボックスにチェックをし、「適用」をクリックすれば完了です。

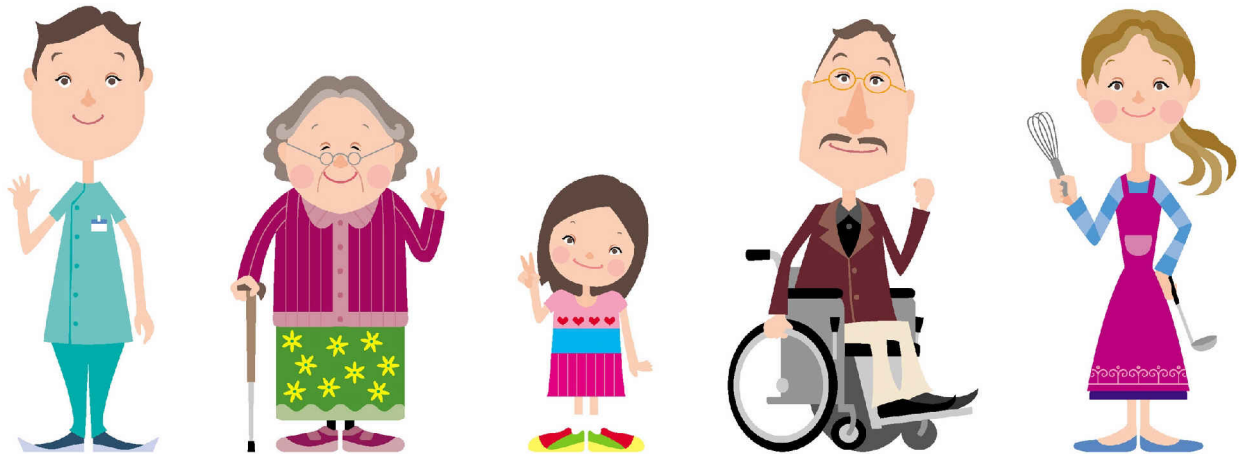
こころ豊かに生き生きと

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>