

オペラ Opera 14

2010.3 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

ロンドンパラリンピックに
背泳復活を願って
秋山里奈／中村春基

【青年海外協力隊】チュニジア
どんなに文化が異なっても
作業療法の基本は同じ

作業療法士 中桐登志江さんの体験レポート

Let's create 身体障害者水泳
パラリンピック
金メダルを目指して

作業療法士 本山幸子さんに聞く

SNAPSHOT

認知症介護予防を支援する
活動に力をそそぐ

長崎県作業療法士会副会長 田平隆行さんに聞く

介護保険で利用できる 福祉用具の選び方
つり具

Let's challenge 片手でやってみよう
薬袋の封を切る



ずっしり重い銀メダル。久しぶりに手にふれて、「なつかしいね。過去の栄光ですけど……」



【特集】 スペシャル対談

ロンドンパラリンピックに 背泳復活を願って

3歳から水泳を始め、これまで19年間泳ぎ続けてきた秋山里奈さん。視覚障害クラス（S11）視力0.1光がわかる程度。女子100m背泳ぎでは、アテネパラリンピックで銀メダルを獲得したほか、2度にわたって世界新記録を樹立した。背泳ぎが削除された北京パラリンピックでは、苦手の自由形で出場。「ようやく水泳の楽しさを感じるようになった」と語る一方、「背泳ぎが私」と背泳復活を願って練習を続けている。

秋山さんのご自宅を訪ね、お母さん（秋山竜子さん）にも加わっていただき、日本作業療法士協会会長・中村春基が話を聞いた。

自己ベストを出した時の喜び

●水泳を始めて、もう何年になりましたか。

●3歳の時から始めました。幼稚園や小学校のころに目の見える子たちが習い事を始めるのと同じ感じで、泳いでいました。初めの頃はヘルパー（浮き具）をお腹に付けて、コーチに支えられながら、水の中でボールを投げてもらって、「はい、とっておいで」というのをしている、だんだん背泳ぎ、平泳ぎ、クロール、バタフライを習うようになりまして。最初は遊びでした。選手になる気は全然なかったのです。現在は、チャンピオンスイムクラブ

ブイせはら校の選手コースで、週に5〜6回のペースで泳いでいます。1回の練習で3kmから4kmは泳いでいることになりました。そんなふうにして、大学受験のためにプランクが1年半ほどありますが、19年間ずっと水泳をしていることになりました。

●水泳をしていて楽しいことは？

●自分ではそんなに意識したことはないのですが、きっと水泳が好きなのでしょう。物心がついた時にはもう水の中にいたので、水泳をしていて当たり前というか、生活の一部になっていきます。大学生でいえば、みんながサークルをしている時間に、

私は水泳をしているという感じがします。

調子が良いか悪いかは、水に入ってから泳いだ瞬間にわかります。1カ月間に調子が良い時は、1週間あればいいほうかな……。だいたい調子悪いですけど（笑）。睡眠時間をちゃんととれているかということもありますが、練習を頑張ろうと思っていれば、不調の時でも一応のタイムは出ます。最後はテクニクですが、一番は気持ちだと思います。

この歳になると、なかなか自己ベストを更新できなくなります。大会に出ても、自己ベストにちょっと足りなかったとか、全然だめだったりします。だからこそ、自己ベストが出た時には、水泳をしていて本当に良かったと思います。また、試合に

満足できれば自己ベストが出なくても、楽しかったと思えるようなレースが、最近やっとできるようになりました。08年の北京のレースで初めて「ああ、水泳って楽しいんだな」と思えました。そして、今年（09年）7月のジャパンパラリンピック大会の背泳ぎで、2年前の世界新を更新しました。それが自己ベストです。

●コースから外れないように泳ぐには、なにかテクニクがあるのですか。

●コースロープを肩などでちょっと触れながら泳ぎます。ターンとゴールは、コーチが釣竿の先に発砲スチロールの玉をつけたもので頭をたたいて知らせくれます。あらかじめ何かき前にたたく、というのを決め

ておくのです。「タッピング」といいますが、コーチと息が合っていないとまじいかなので、それだけの練習を何度もします。

●水泳の選手は、何歳ぐらいまでレースに出るのですか。

●アテネの時、最年長の選手は45歳でした。私が出ている大会でも、わりと年配の方も出ている。年下から年上まで幅広い年齢層の選手が参加しているように思います。

多くの応援団に囲まれて

●玄関にテリー伊藤さんから贈られた花が飾ってありましたが……。

●私のことを産経新聞に載せていただいたのをテリー伊藤さんが読んで

で、ニッポン放送で「のってけラジオ」という番組のゲストで来ないかという話をいただいて、そこでお会いしたのが初めてでした。そのあと日本テレビの「スッキリ」という番組に出させていただいたこともあり、そんなこともあって、時々「元氣イ〜」（笑）と、電話をくださいます。

●国際大会に行く費用はどうしていますか。

●パラリンピックだけは、国から費用が出ます。でもほかの国際大会は、水着も含めてほとんど自己負担です。苦しい時期もあって、何度も辞めようと思ったのですが、簡単に辞められなくて……。まわりの人が応援してくださるので、それがずいぶ

Profile

生まれつき全盲で、3歳の時よりスイミングスクールに通い始める。筑波大学附属視覚支援学校在学中の2004年、アテネパラリンピックで5種目に出場し、背泳ぎで銀メダル獲得（1分23秒63）。そのほか200m個人メドレー6位入賞（3分26秒92）、100m平泳ぎ8位（1分46秒99、自己ベスト）、50mと100mの自由形では惜しくも予選敗退。明治大学法学部に進学した2007年、ジャパンパラリンピック水泳競技大会100m背泳ぎで、1分21秒23の世界新記録樹立。2007年9月、パラリンピック競技種目から背泳ぎの削除が決定され、2008年北京パラリンピックには苦手の自由形で出場。50mでは8位となるものの、100mは予選落ちに終る。2009年7月、ジャパンパラリンピック水泳競技大会100m背泳ぎで、自身が持つ世界新記録を更新する1分20秒76で優勝。

中村春基

Haruki Nakamura



秋山里奈

Rina Akiyama



Photo/関大介（*以外）



2004年、アテネパラリンピックで銀メダル獲得*

までの人生で一番苦しいところに立っていたので、泣いて喜んでいました。

●さまざまな国に行っていて、日本という国をどのように感じますか。
●水泳の場合、国としてのパラリンピックに対するサポートはあまりなされていません。また、合宿や大会などで学校を休むと、欠席扱いになります。これは、パラリンピックがまだあまり知られていないせいだろう、と感じています。
水泳を続けるか、辞めるかという相談などを、ブラジルの水泳選手とメールでしていると、ブラジルの友達は、「日本はなぜもっとサポート



お母さんにも加わっていただいで記念撮影

ん支えになって続いているのです。記録を出せば、自分も嬉しいですけど、コーチも喜んでくれます。それも励みになっています。

(母)彼女は先に日本選手団として現地入りしていますが、私たち家族は旅行を兼ねて行きます。彼女たちが練習している時、私たちは観光して、おいしいものを食べています(笑)。彼女の応援団は人数が多くて、北京パラリンピックには36人も行ってくれました。何をやるにも地元でバックアップして応援してくださいっています。彼女が水泳をしていることで、私たちがいるんな人との出会いができています。

背泳削除で 人格を否定された思い

●北京パラリンピックの競技種目から背泳ぎがなくなったのは、どうしてですか。
●1枚のFAXで「なくなりましたよ」と連絡があっただけで、詳しい事情は説明されていません。オリンピックとくらべると、パラリンピックはメダルの授与数がすごく多いのです。障害の区分で分かれているから当たり前なのですが、メダルの授与数を減らすために、競技人口の少ない種目ははずされたのではない

か、と思います。

「背泳ぎが私」だったので、人格を否定された思いがします。今でも本当にイヤで、ロンドンで背泳ぎがあるのであれば私は頑張ります。けど、それも保障されていないので、何を目標にして頑張ればいいのかわからないですし、本当に納得がいかないです。

●将来、どのような仕事に就きたいと思っていますか。
●私たちは、オリンピック選手と違って、水泳で食べてはいけませんから、お金を稼ぐ道をそろそろ考えないと……。

小学校低学年くらいから教師になりたいと思って、ずっと英語の教師をめざしていました。ところが浪人した時に、政治経済で憲法の授業がすごくおもしろかったので、志望を英文科から法学部に変えました。そこで、英語の教師の道はなくなったのです。私は、デスクワークのようにはひとりではいるのはイヤで、会話がある仕事が好きです。なんらかの形で教育に携わったりするなど、人と向き合って触れあう職業に就ければ、と思っています。自分に向いている仕事に就くのはむずかしいことですが、そういう仕事が見つければ、と思っています。

●ワールドレコードを出しているの

す。

でも、スイミングスクールに入りたいと思っても、「障害があるから、何かあったら困る」と、入れてもらえない人も多くいます。

●そういう意味でも頑張してほしい

秋山里奈さんとの対談は、私にとって大変印象深い体験でした。ゲラがあり「対談をおえて」の原稿を書くにあたり、対談の情景を昨日のことのように思い出します。

対談は、里奈さんご自宅にお伺いして行いました。大山の麓にあるご自宅は、とっても素敵な家で、居間の窓から見える風景がゆったりとしており、お母様や関係スタッフも交えて楽しい時間をすごしました。里奈さんの話から、読者がどのような感想をお持ちになるかわかりませんが、対談者としていくつか補足しておきます。里奈さんは見たとおりとても素敵なお嬢様です。世界記録も出されています。いろいろ想像していたのですが、「びっくり」でした。私の里奈さんの感想は、「心があつた」「努力家」です。また、「まわりに対する優しさ」は、お母様や、地域の人たちとの交流、テリーさんとの交流などの話からひしひしと感じました。

最後に、里奈さんと母様にお会いし感じたことは、里奈さんを輝かすための環境についてです。里奈さんは、気がついたら水泳をしていたと語っています。これって「すごい」ことだと思いませんか？ 私も3人の子どもを育てましたが、はたして親として、子どものために十分な環境作りをしてあげていたのか反省しきりです。

ご家族の愛情と地域の皆様の愛情、里奈さんを中心に広がるメッセージの数々。オペラの対談を機に、作業療法の文化にも、もう少し社会性を持たせたいと思った次第です。

里奈さん、これからも里奈さんらしく活躍してください。その存在こそが社会をかえる大きなメッセージだと思います。

ですから、水泳を教えるのは、どうですか。

●絶対にできないですね(笑)。メニユーを組んで上から「オラー、早くしろ」と怒鳴っているのはできるかもしれないです。けど、フォームを指導する前に、まず自分のフォームがちゃんとできていないし、コーチは無理ですね。

健康者の人と比較するのはどうかと思いますが、タイムが全然違います。見えないだけでこんなに違うのかなと思うことがあって、オリンピック選手のフォームに近づければ、もうちょっと記録が伸びるのではないかとと思っています。

パラリンピックの「ハヤ」をもっと広めたい

●ご自身はどんな性格だと思っていますか。
●水泳をしてきたので、それなりに根性があります。負けるのは人一倍嫌いですから、負けず嫌いです。

(母)彼女は、悔し涙は流しますが、嬉し涙を流したことはほとんどありません。世界新を出しても、「嬉しい」と泣かないで、「もうちょっとフォームをきちんとすれば、もっとタイムが出たのに」と言っていました。嬉しくて泣いたのは、大学に受かったときくらいです。1年間浪人して今

と思います。

●自分で貢献できることは、あまりないので……。私が記録を出して、ちよつとでもまわりにパラリンピックを知ってもらい、少しずつでも応援してくれる人が増えていけば嬉しいと思っています。

対談をおえて——中村春基



不思議な動きをするおもちゃ作りに苦戦する生徒たち。作り方を理解する、切る、貼る、立体に組み立てる。そして、できあがれば理科の実験。



5月29日は「障害者の日」。生徒がつくった作品の展示即売会の準備をする教師たち（首都チュニス）。さまざまな職種の同僚22名と一緒に仕事をしていた。



ダウン症の女の子。自由に遊ぶのはむずかしいため、少々とまどっている。体をどう使って、どう遊んだら、楽しく一緒に遊べるか。試行錯誤が始まっている。



鉛筆などの道具の扱い方を練習しながら、絵画に挑戦する生徒たち。初めての体験に一生懸命。

（これは09年9月の談話を編集部でまとめたものです。）

青年海外協力隊

チュニジア

どんなに文化が異なっても 作業療法の基本は同じ



右片麻痺、左片麻痺のある2人が協力して作品作り。できあがった作品は、「障害者の日」に販売し、その売上げは学校の運営資金にあてられる。

「旅行好き」「新しいもの好き」と語る中桐さん。新たな挑戦のつもりで青年海外協力隊に参加し、異文化の国で2年間、作業療法に携った。そこでつかんだものは……。



作業療法士 中桐登志江さんの体験レポート



よく招かれる家庭は、この土地での生活の仕方を教えてもらう絶好の機会。どの家庭を訪れても、心を開き、家族の一員として歓迎された。帰国直前、「イスラム教徒になりませんか」と、「本当の家族」になるよう真顔で言われたことも……。



なかぎりとしえ
中桐登志江さん
1998年 作業療法士免許取得
1998年 岡山医療生活協同組合勤務
2006年6月～2008年6月 青年海外協力隊としてチュニジア共和国に赴任
2009年3月より倉敷医療生活協同組合老人保健施設勤務（嘱託）
2009年4月 県立広島大学大学院入学

「何者でもない私」からのスタート

地中海に面し、古代にはカルタゴと呼ばれていた北アフリカの国、チュニジア共和国。私が赴任したのは、そのナブール県コルバ市でNGO団体が運営する「地方の障害者保護協会」。市全域から集まってくる障害者（5歳～30歳）のための学校です。学校は9月に始まり、6月に終わります。私が6月に赴任した時にはバカンスに入っていて、90人ほどの生徒全員が集まってきたのは、 Ramadanの明けた9月半ば過ぎでした。この国では高等教育でフランス語が使われることもあって、事前の訓練所ではフランス語を習いました。そこで、バカンス期間を利用して、フランス語を通じたアラビア語の勉強をしながら、現地の生活習慣をできるだけ身につけるようにしていました。考えたこと言ったりしてはいけないうと思われていました。たとえば、片麻痺のあるひとりの生徒は、その姿を他人に見せることさえ嫌がっていました。家族にも何もできない子と思われ、自分自身も将来何もできないだろう、と思っていました。それが作業療法を進めるにつれて、積極的にスポーツ大会に参加して活躍するようになり、将来、家の収入につながるような仕事をしたい、と言うようになりました。また、生徒がその日に学校の作業療法室でできたことを家族に話したり、自分でできる家の手伝いをするなどして意思表示ができるようになる。自分自身で家族の中の居場所が見つけられるようになります。そうすると、「この子は字は書けるけど、絵がわからない」「この子は色がわからないけど……」「この子はこんな時に喜ぶけど……」「この子は、将来こんな仕事ができるので……」「この子にこんな可能性は……」といった相談が、教師や親御さんから寄せられるようになってきました。子ども一人ひとりの個性に目が向けられるようになっていったのです。

「どこでも働ける 作業療法士になりたい」と

チュニジアは、言葉が宗教や文化背景と密接につながっているイスラムの国です。そうした文化を知らないデメリットはありましたし、2年間ずっとその勉強を続けていたように思います。その一方、どんな文化の国であっても、個人レベルで見ると、「その人はどうありたいのか?」「どんな状態をよしとするのか?」といった一人ひとりのニーズをとらえていく作業療法の基本は変わらないことも実感しました。これは、それまでの自分が引っくり返るほど得がたい勉強になりました。日本に帰ってきて、どこでも働ける作業療法士になりたいと思ひ、今は働きながら大学院に通っています。そこで「作業の意味やその人にとって意味のある作業とは何か」をつきつめる作業科学の勉強をしています。



パラリンピック 金メダルを目指して

作業療法士 本山幸子さんに聞く

中学・高校時代に水泳選手だった本山幸子さん。作業療法学生のころを含めてこれまで28年間、障害者水泳指導に取り組み続けてきた。現在、病院に勤務して作業療法に携わるかたわら、日本身体障害者水泳連盟の常任理事、副技術委員長の重責を担い、パラリンピックに向けた選手強化の忙しい毎日を楽しんでいる。

アジアユース選手強化合宿の場を訪れ、話を聞いた。



個々人の障害の特性を理解することが大切

本山さんは、全国初の障害者スポーツセンターである大阪市長居障害者スポーツセンターに学生のころから通い、ボランティアで水泳の指導にあたっていた。作業療法士免許を取得して最初に就職したのも、このセンターだった。

本山さんは「初心者の指導がおもしろい」と言う。中学・高校時代に水泳の練習をしていたため、水の利点や欠点を知っているのに加えて、作業療法士として水泳の動作分析もできる。そのため、本山さんの力が存分に生かせるのである。他方、タイムを競う段階になると、どのような練習メニューを組むか、競技会前のどの段階にピークをもっていくかといった競泳の全般的な知識が必要になる。そこは、主にアスリート出身の指導者の仕事になる。

障害者を受け入れようとするスイミングスクールは、少しずつ増えて



連盟の仕事と作業療法士の業務で多忙な毎日だが

一般のスポーツでも、男女別に競技し、レスリングや柔道などでは体

世界で戦う選手がなかなか育たないのです。いろいろな人の力を借りながら、こうした学校教育の状況から変えていきたい」と、本山さん。

日本身体障害者水泳連盟では、全国を東北・関東・中部・近畿・中国・九州の6地域に区分けしている。そして、各地域には5人前後の作業療法士や理学療法士がかかわっている。アスリート出身で療法士の学校に通っている人たちも少なくないという。

「こうした作業療法士や理学療法士が動きやすい環境をつくっていくのは、私の仕事です。でも、選手指導の現場に戻りたいという願いは捨てていません。そして、私が指導した選手がパラリンピックで金メダルを取った、というようになれば最高です。多くの人に手助けをしてもらい、そういったサイクルができればいいな……」。

本山さんのキラキラと輝く目は、次の、そしてその次のパラリンピックを見据えているようだった。

障害者水泳にかかわる療法士が働きやすい環境づくり

「海外の選手は「ぼくはここは動かないけど、こんなに泳ぐことができる」と胸を張ります。一方、日本の選手は「ぼくはここが動かないから、うまく泳げない」と言います。学校の体育授業でも、教える側に障害の知識がないと、「ここは動きません」と言われると、「そこは使わないでいいから、ほかの動くところをささい」と、障害のある部分を使わな

い、忙しいと言っています。忙しいと言っているが、いざ暇になってみると、物足りなくなっています。病院や地域



練習中に腕が動かなくなった選手をケアする本山さん。



タッピング/視力障害者には、長い棒を使って体の一部に触れ、ゴールやターンの位置を知らせる(表紙写真も同じ)。



初めて国際大会に出場するユース選手たちにドーピングの注意事項などについて講義。



もとやまゆきこ
本山幸子さん

1984年作業療法士免許取得
1984年～大阪市障害者スポーツセンター勤務
1987年～富士原病院(京都府福知山市)勤務
1991年～岡本病院(兵庫県篠山市)勤務
2003年日本身体障害者水泳連盟常任理事、副技術委員長就任

写真はいずれも09年8月15日、「しあわせの村」(神戸市北区)で撮影 Photo/関大介

認知症介護予防を 支援する活動に 力をそそぐ

長崎県作業療法士会副会長・田平隆行さんに聞く



田平隆行
(たびら たかゆき)

1993年4月
作業療法士免許取得、長崎北病院勤務
2001年4月
国際医療福祉大学保健学部作業療法学科助手
2004年4月
長崎大学医学部保健学科助手
2007年4月～
長崎大学大学院医歯薬学総合研究科
保健学専攻助教
2009年4月～
長崎県作業療法士会副会長

「閉じこもり・認知症・うつ 予防マニュアル」を作成

もの忘れが増えた、仕事のミスが多くなった、なんかボーっとする、どうしても意欲がわかない、いつも先行きに不安を感じる、こんな姿を見られたくないから外に出ない。

このように、初期の段階では、「認知症」「うつ」「閉じこもり」は区別がつけにくいことが多い。生活機能評価のチェック項目で調べた結果、3つの状態が同時にみられたのが、54人中20人というデータもある。そのため、これらを一緒に取り組むことが効果的であるとして、長崎県では「閉じこもり・認知症・うつ予防マニュアル」を作成し、長崎県作業療法士会はこれに全面協力した。実際にプログラムを実施するスタッフは、作業療法士だけでなく、保健師・看護師などの医療関係職、

介護職、介護予防ボランティアなどの人たちである。作業療法士にとっては、これまで病院などで行ってきたノウハウを提供するわけだが、ほかの職種の人にも使えるものにしなければならぬ。当然、「わかりやすい」「やりやすい」「マニュアルが求められる」。

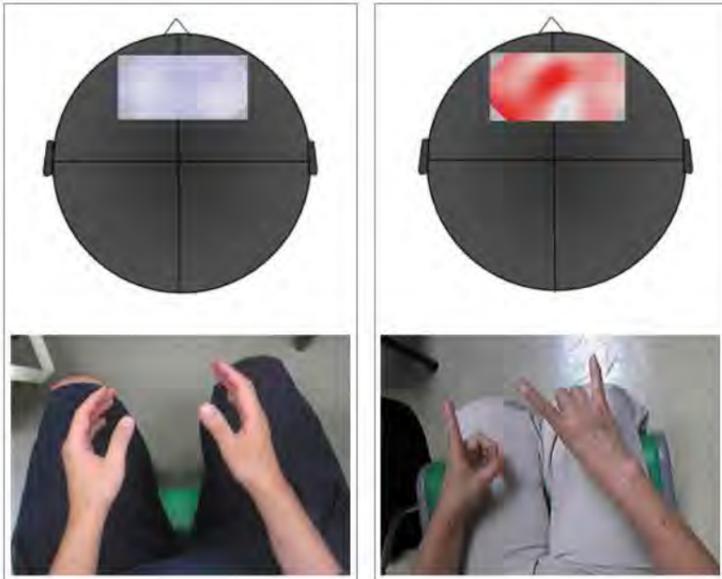
アンチエイジングの観点から

「アンチエイジングの観点から、ふだん使っていないことによる脳の機能低下を防ぐために、ご自身の活動を活かしながら脳全体を活性化させることが大切です。たとえ認知症になったとしても、特に初期の段階では、穏やかなものにしたリ進行を遅くすることは可能です。5カ月間で著しい効果・改善がみられた多くの事例があります。実際、プログラムを実施すると、脳の前頭前野で血流



まず、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て、プログラムに入る。みなさん、楽しそうに集中している。「ゲームをやっておもしろかったけど、今日は何の集まりでしたかいな」という声も聞かれるという。

左右同時にグー・パーと繰り返した場合(下左)と、左右交互にピストル・キツネと繰り返した場合(下右)で、脳の前頭前野周辺の血流動態は大きく変化し、「拮抗体操」の効果を示している。



動態の大きな変化が認められます」と田平さんは語る。そこで、認知症介護予防プログラムは、①認知機能訓練(頭の体操)、②レクリエーション、③創作活動で構成されることになる。主にこの3つを組み合わせて、1回2時間程度、月に2回、6カ月を1クールとして行うのである。

簡単すぎず、難しすぎず

①認知機能訓練には、漢字の書き

取りや新聞や小説を声に出して読むなどの学習療法、注意機能や頭の柔軟性を使った「間違い探し」などがある。これは、頭の回転を高める準備体操として、最初の10分から20分ほど行われる。

ある。楽しみながら、「ちょっと難しい」ことに挑戦してみても、その達成感を味わい、さらに意欲を高めるようにするのである。

自分たちで始める老人会も

田平さんは意欲満々に語る。「認知症介護予防に求められるのは、心身の状態を把握しながら、ご自身の残存能力を最大限に生かし、認知的課題を提供できるということなんです。これら全体ができる専門職は、作業療法士だと思います。」

また、田平さんが「拮抗体操」と名づけた体操もある。一方の手を前に突き出してグー、他方の手は胸に置いてパーといった動作を交互に繰り返す体操で、ふだんの運動習慣にない手順で身体を動かす。そこに、手と足、グー・チョキ・パー、回すなどが組み合わされることで、さらに複雑なものになっていく。

長崎県作業療法士会では、認知症介護予防のできる支援員の養成に力を入れ、そのための研修を重ねてきました。必要とされる市町に支援員を派遣する準備は整っていて、すでに3市町で活躍しています。その際、長崎県地域リハビリテーション支援センターなど、他の団体との協力は欠かせません。

自分で確認しながら身体を動かさなければならぬので、身体を柔軟にしたり新陳代謝をうながすだけでなく、脳の前頭葉がフルに活動するようにになる。

うれしいことに、プログラムを実施しているとき、司会・進行役をかって出る人がいたり、自分たちでしたいのでアドバイスがほしいという老人会からの要請もきています。

③創作活動は、タイルモザイク、ペーパーフラワーなど、もの作りを通じて認知機能や遂行機能を高めるものである。これらを行ううえで大切なことは、「簡単すぎず、難しすぎず」で

老人会や自治会など、身近なところで知り合いの方々と一緒に行うことが最大の介護予防になりますし、閉じこもりを防ぐのにも有効です。まずは、閉じこもらないことですか……」。

つり具

リフトを使用する際、つり具との適合が大切です。さまざまな種類のつり具がありますので、介護を受ける人の身体機能や使用場面、そして介護者の操作能力に合わせて選びましょう。

●シート型つり具

● 体を包み込むようにしてつり上げられるので安心感があり、多くの身体機能に対応できます。頭まで包み込むハイバック型と、背中まで包み込むローバック型があります。ベッドで寝たまま着脱します。



ハイバック型

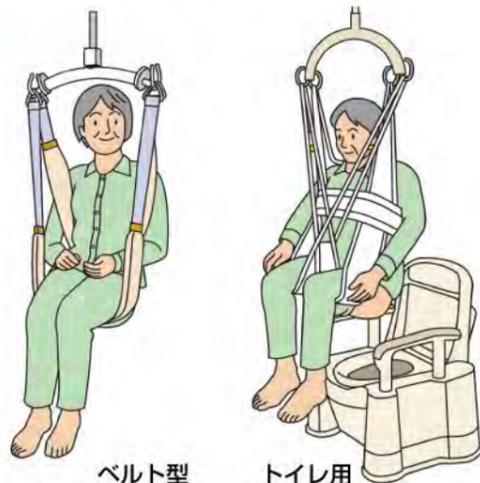
●脚分離型つり具

● 寝ていても、座っていても着脱できます。正しく装着しないと、不快感を与えたり危険をとまなうことがあります。



ローバック型

● このほか、着脱が容易なベルト型やトイレ用などのつり具もあります。



ベルト型

トイレ用

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

つり具の装着方法

● ここでは、ベッドで寝たまま装着する方法を紹介します。

① 体を横向きにして、つり具の中央を背骨に合わせて装着します。



② 反対側に向きを変え、体の下からつり具を引き出します。



③ 仰向けにして足の間からつり具の端を引き出し、しわができないように整えます。



④ 足の前でつり具を交差させます。



● 「リフト」については前号で紹介しました。

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、ハングル版もあります)
- 「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 14

薬袋の封を切る

薬袋の封などをハサミで切ろうとすると、袋が動いて中身がこぼれてしまうことがあります。片手で切る場合のポイントは、袋を固定することです。ここではその一部を紹介します。

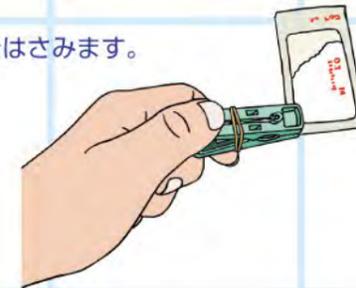


洗濯バサミで固定する

①洗濯バサミに輪ゴムを二重に巻いて、滑り止めにします。



②袋の下の角をはさみます。

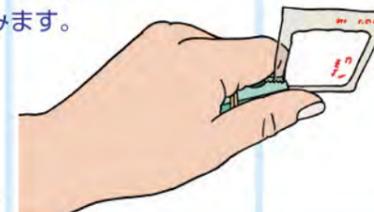


③袋を立てて切ります。



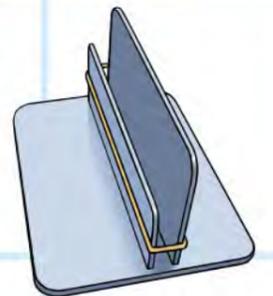
④袋を洗濯バサミから注意深く引き抜いて飲みます。

洗濯バサミはさんだまま飲むこともできます。



メニュースタンドに立てかける

①メニュースタンドに輪ゴムをかけて、滑り止めにします。

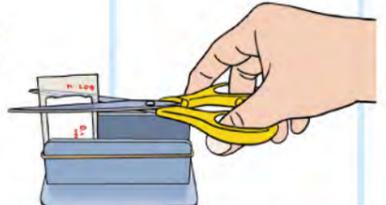


②袋を立てかけて、ハサミで切ります。

左手で切る時は袋を右に寄せておくと、倒れません。



右手で切る時は左に寄せておくと、倒れません。

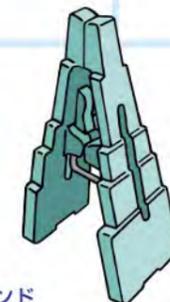


こんな応用もできます。



しょう油の袋も切れます。

その他にこんなものも使えます



カードスタンド

メニュースタンド、カードスタンドは100円ショップで購入できます。

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



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>