



DEN

No.6

2012.3.15発行

作業療法を伝える — NEWS&COMMUNICATION

心豊かに作業療法



CONTENTS

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1 インタビュー / 今村圭佑氏 (河村クリニック) | 11 以心DEN心 — 作業療法コラム — |
| 3 インタビュー / 奥苑美由紀氏 (リバーサイド病院) | 12 活動報告 |
| 5 まんが作業療法物語 ～うつ病編～ | 14 教えて！作業療法 — うつ病の作業療法 — |
| 9 施設紹介 / 奥村日田病院 | |
| 10 施設紹介 / 大分下郡病院 | |

インタビュー



あなたがどのように
生きてこられたのか、
私に教えてください。

医療法人
河村クリニック

作業療法士 今村 圭佑 氏
Imamura Keisuke

Q 勤務先での作業療法士の役割を教えてください。

A 当院は心療内科と精神科の診療所で、統合失調症と神経症、発達障害などの方を対象に診療を行っています。また精神科デイケアと訪問看護も行っており、私は精神科デイケアを担当しています。精神科デイケアとは在宅で精神科の治療を受けている方々が、就労などの社会復帰やより良い社会参加に向けた生活の支援を受ける施設です。この施設での私の役割は対象者の潜在能力を見つけ、それを活かすための各種作業活動や面接等による作業療法の提供です。



▲対象者についての話し合い

Q. どのような作業療法を実施していますか？

A 私たちは個別支援の中で、対象者の「やりたい」という思いを引き出し、その思いを作業活動の中で実現していきます。作業活動の内容は机上の軽作業や園芸、料理など事業所内で行えるものから、喫茶店やカラオケ店などへ外出する社会活動があります。また、外部講師を招いて音楽や俳句などの教室を開いたり、作業所や施設の見学、ハローワークが開催する就職説明会に同行参加するなどの就労支援も行っています。

Q. 作業療法を実施する上で心掛けていることを教えてください。

A 対象者にとって新しい環境に移ることはとても勇気のいることであり、不安も伴います。このような不安を持つ対象者に対し「じっくり話を聞く」ことは重要ですし、言葉はなくても傍にいただけで不安が和らぐことがあります。これらのことは「対象者との信頼関係」が大きく影響しますので、「常に信頼できる存在でありたい」と心掛けています。

Q. 最後に作業療法を一文字で表してください。

A 「恩」です。恩は「口」、「大」、「心」から成り、「口」は環境、「大」は人が手を伸ばしている姿であるといえます。人は皆それぞれの環境の中で生きていますが、「環境」により生きづらさを感じるよりも、「人」が主体となって環境をつくり、心豊かに生きてほしいと私は望みます。作業療法士はその一端を担える役割をもつ職業であると実感しています。



▲料理



▲もち作り



▲一対一の関わり

勤務先



事業所名 医療法人 河村クリニック
所在地 大分市金池町2丁目2番8号
外来数 デイケア利用者 1日40名程度
リハビリ職員数 作業療法士2名



いまむら けいすけ
今村 圭佑

PROFILE

平成21年3月 藤華医療技術専門学校
作業療法学科 卒業
平成21年4月 河村クリニック 入職

…現在に至る

インタビュー



あなたらしさを大切にした、
安らげる場を
提供したいですね。

医療法人 青樹会
リバーサイド病院

作業療法士 奥苑 美由紀 氏
Okuzono Miyuki

Q. 勤務先での作業療法士の役割を教えてください。

A 当院は平成17年に5階建の新病院に移築した精神科病院で、同時期にストレスケア病棟も新規開設しました。所属する5名の作業療法士は一般の精神科病棟や認知症病棟に配属され、対象者それぞれのプログラムに沿って作業活動を提供しています。作業活動は主に集団をつくりグループ活動として行っていますが、その集団の中の個人にしっかりと目を向け耳を傾けながら、それぞれの抱えている悩みや問題を解決する支援をしています。

Q. どのような作業療法を提供されていますか？

A ストレスケア病棟にはうつ病の対象者が多くおられますので、まずは病棟で十分な休養を取っていただき、病棟内でもできる作業活動を提供しています。うつ病の初期段階では心身の疲労があり、多くの人が集まる作業療法室での作業活動に参加することが困難なため、病棟内でのストレッチや体操など、心身に負担の少ない活動への参加を促しています。また、退院後のストレスへの対処法として、パソコン上で認知行動療法^{※2}の体験ができるインターネットサイトの操作方法を指導しています。



Q. 作業療法を提供する上で心掛けていることを教えてください。

A プログラムは対象者と作業療法士が話し合っ決めていくのですが、作業療法士側から一方的に提供していくのではなく、対象者が主体となって自分で選択し自主的に参加できる環境づくりを心掛けています。対象者の作業活動や生活の場面で出てくる希望や思いにしっかりと耳を傾け、それが少しでも叶えられるように対応しています。また、プログラムがマンネリ化しないように、常に新しいものを取り入れながら、多様化している対象者の希望に応えられるプログラムの運営にも心掛けています。

Q. 最後に作業療法を一文字で表してください。

A 「安」です。対象者がどんなにつらく悩みがあっても、それを少しでもほぐし安心感を与えることができる作業療法士でありたいです。作業療法室に来るとなぜかほっとし、また、そこにいる作業療法士の顔を見たり話したりすると自然と心が安らげる、そのような作業療法士になるようにこれからも精神疾患をもつ対象者の支援を続けていきたいと思っています。



▲陶芸



▲パン作り



▲パソコン指導

- ※1 ストレスケア病棟
うつ病の対象者に十分な休息の取れる療養環境と退院後の生活に向けての職場復帰のサポートが整備された病棟。
- ※2 認知行動療法
うつ気分や不安感につながる否定的・悲観的な考え方や行動に気づき、その考え方や行動を諸技法によって適切な反応に直す治療法。

勤務先



事業所名 医療法人 青樹会 リバーサイド病院
所在地 大分市宮崎6-3
病床数 234床
リハビリ職員数 作業療法士5名

PROFILE



おくぞの みゆき
奥苑 美由紀

平成16年3月 大分リハビリテーション専門学校
作業療法士科 卒業

平成16年4月 リバーサイド病院 入職

…現在に至る

まんが

作業療法物語

～うつ病編～



より良い生活を送るために

仕事熱心で
働き者のAさんは、
課長に昇進しました

課長になったわけだし、
今以上に頑張らないとな

そうは思っているものの、
仕事が進まず
頭を抱える毎日…



休みたいなあ～
でも休んだら
仕事が溜まるし…
やっぱり頑張るしかないか!

このようにAさんは、
日々苦しみながらも
頑張って
出勤していましたが…
やっぱり仕事が
手につきません



Aさんは、いつの間にか
仕事を休みがちになってしまいました

朝になったよ…

今日は休む…

疲れた、
もういっそ死にたい…



妻の付き添いの下、
病院を受診しました

ここ3～4週間
眠れないことも
多かったようです…



診察の結果、「うつ病」と診断され、
入院生活が始まりました



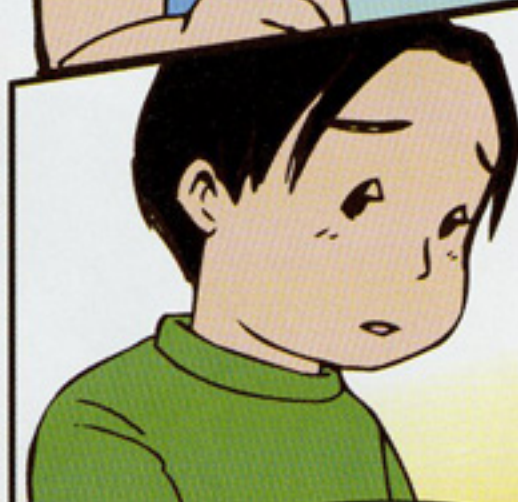
入院して2週間
薬の効果もあり、
症状は徐々に
よくなってきた A さん

日中は特に何もせず
過ごしています



こんにちは、
作業療法士の大分 療士です
作業療法の説明に伺いました

作業療法は、作業活動を通して
症状の回復や退院後の生活を
より良いものになるよう
支援していきます



今日の作業活動は革細工ですが、
見学でもしてみませんか？

今日は体調悪いので…
すみません

他にも様々な作業活動があります
興味があるものからでも
ぜひ参加してみてください
また、声をおかけします



次の日も、その次の日も声をかけ…
他愛ない会話をし、
二人で散歩に行けるようにもなりました

日中は
どう過ごされてますか？

特にすることもなく…

趣味はありますか？



ドライブ・読書・絵画…
ですかね

余暇時間を利用して
大人の塗り絵を
してみませんか？
子どもの頃にしていた
塗り絵の大人版です



※例として塗り絵を挙げていますが、その他にも対象者にあった
様々な作業活動（体を動かす活動・音楽活動など）が提供されます

塗り絵を提案した理由は…

- ①軽作業であるため、身体の負担も少ない
- ②途中休んでも再開しやすく、
また難易度を選択することができる
- ③出来栄が良いため、
自信の回復につながりやすい

このような特徴があります

なるほど
塗り絵かあ

ある日の塗り絵の時間…

上手いですね
色あいも良いですし

今日中に完成させないと！
それに塗り絵も
完成できないなんて…

でもAさん、
そろそろ休憩しませんか？

休憩できるようになることも
症状の回復や
安定に繋がります

様々な作業活動を通してAさんの改善した点や
課題がみえてきました

改善した点

- ・作業活動に参加し、
日中起きて過ごせるようになった
- ・笑顔が増えた

課題

- ・頑張り過ぎてしまう
- ・自分自身の評価が低い

Aさんらしさを引き出し、
より良い生活を送るための課題の解決を
目標として支援していくことが
作業療法の目的の一つです

入院して2ヶ月 この頃から A さんに職場復帰への意思が表れ始めました
退院後の生活に向けて、次の段階の作業活動が提供される時期です



入院して3ヵ月 病状もだいぶ安定し、退院後の生活について話し合いの場が設けられました



医療法人社団 宗仁会
奥村日田病院

施設紹介



所在地：日田市田島町500番地
電話：0973-22-6166
診療科：精神科・心療内科
病床数：180床（精神一般病棟・精神療養病棟）
対象疾患：統合失調症・うつ病 等
関連施設：デイケアセンターふれんどりー
生活訓練施設おおはら荘
相談支援事業所ヒュッゲ
職員数：155名（うち作業療法士5名）

当院はJR日田駅の近くにある精神科・心療内科の病院で、統合失調症・うつ病・躁うつ病・神経症・老年精神病の対象者を中心に診療しています。精神一般病床60床・精神療養病床120床、合計180床の入院施設のほか、大規模デイケア、精神障害者生活訓練施設を併設しています。また、地域生活支援室を設置し、専門のスタッフが退院や地域移行の相談援助を行うほか、訪問を通して地域で生活する精神障害者の社会復帰促進に力を入れています。平成20年4月からは、日田市・玖珠町・九重町より委託を受け、精神障害者相談支援事業所ヒュッゲを開所し、より広範囲に、心の問題をもった対象者やそのご家族に対するサポートを行っています。このほか、より静かで落ち着いた療養環境を提供する特別室や、散策ができる庭園を整備し、新たな癒しの空間として運営しています。また、文化祭や講演会など一般公開のイベントを実施し、地域の皆様に親しまれる施設を目指しています。

当院における作業療法は、精神科リハビリテーションとして、入院および外来の対象者に対し広く展開しております。参加される対象者の主体性を尊重し、それぞれの対象者の健康的な部分や可能性を引き出せるよう心掛けています。無理をしないこと、頑張らなくてよいこと、疲れたら休んでよいことを保証しながら、目的を明確にした適切な活動に取り組めるように援助し、「本来の自分らしさ」を取り戻すお手伝いをします。



デイケアセンターふれんどりー



節分会



編み物



音楽活動



私たちがリハビリを応援します



作業療法紹介コーナー



お花見



文化祭

「本来の自分らしさ」を
取り戻すお手伝いをします

記事担当者

松坂 智徳



医療法人 同仁会

大分下郡病院



施設紹介

所在地：大分市大字下郡1410番地

電話：097-569-1021

診療科：精神科・神経科・心療内科・内科

病床数：384床（精神一般病棟・精神療養病棟・
認知症治療病棟）

対象疾患：統合失調症・認知症・気分障害 等

関連施設：グループホームあおば・共同住宅さくら

職員数：263名（うち作業療法士8名）

当院は、精神一般病棟、精神療養病棟、認知症治療病棟に加え、地域生活移行支援としてデイ・ナイトケア、グループホーム、共同住宅を併せもつ地域共同型の精神科医療機関です。

作業療法士は「共に歩む!」をスローガンに、病棟での入院治療をはじめ、デイケアや訪問看護指導の場面で、医師やコ・メディカル（看護師・精神保健福祉士・臨床心理士・栄養士・薬剤師）と連携、協働して精神科リハビリテーションを行っています。

作業療法では、精神症状によって生活上の困難や活動制限が生じた対象者に、活き活きとした人生をリカバリー（回復）できるよう作業活動を用いて支援しています。

当院の作業活動は、9つの種目（身体、創作、趣味、知的、社会、日常、仕事、レクリエーション、リラックス）を組み合わせ、対象者の回復状態や興味に合わせて、自主選択して参加できるようにしています。特に「ニュースポーツ※1（ユニバーサル・スポーツ）」「リラクセーション※2」「お話の会」「栄養と運動教室」「料理教室」「Wiiを使ったスポーツ・ダンス」のプログラムは対象者に人気があります。目新しい活動が多いですが、積極的に参加できるように、心地よい関係づくりと安心できる雰囲気づくりを基本の対応として心掛けています。

今後も「カルチャーフェスティバル」「盆踊り大会」のレクリエーション行事を通じて、地域の皆様やボランティアとの繋がりを大切に歩んでいきたいと思ひます。

※1 ニュースポーツ … 子どもから高齢者までを対象に勝敗よりも、楽しむ、人との交流、健康維持に重点を置いた生涯スポーツ

※2 リラクセーション … ストレッチ運動などによってストレス状態を緩和し、身体と心をリラックスさせる手法



料理教室



栄養と運動教室



新春活動



Wiiスポーツ



私たちがリハビリを応援します



作品展示コーナー



エコクラフト手芸



盆踊り大会

活き活きとした人生に
なるように支援します

記事担当者

甲原 和博



就労支援という仕事

関 邦 枝

(大分県こころとからだの相談支援センター こころの健康課)



2011年、新たに6名が企業で働き始めた。みんな就労に向けてデイケアでリハビリテーションを進めてきた人たちだ。2012年も職場で大波、小波が押し寄せてくるだろうが、上手にいろんな人の力を借りながら乗り越えていって欲しい。

さて、私の仕事の柱は精神障がい者の就労支援である。現在、20～30代の若年層を対象とした精神科デイケアの中で就労コースを担当し、一般企業で働くための準備をお手伝いしている。彼らは学生や社会人として生活する中で、予想もしていなかった精神科の病気になったり、障がいに気付いた人たちである。何かを変えたいと願い、人生の再出発を目指して精神科デイケアにやってきた。

就労コースでは、自分の病気や障がいに目を向けることから始まる。自分の体に起きていることや特徴を知らなければ、長く働き続けることは難しいからだ。悪化せずにいい状態を保ちながら働き続けるために、自分に合った生活の工夫が大切である。それが何なのか、同じ悩みを持つ仲間といっしょに体験を語り合いながら探すのである。

次に社会や職場での振る舞い方をいっしょに考えていく。今までの失敗から学んでもらうことも多い。「こういうときは、抱え込まず断ってもいいのだ」「こういうときは、自分からこんな風に尋ねると感じが良い」などなど、実際にデイケアの中で実践しながらトレーニングを重ねていく。体の障がいと比べ、他者からはわかりにくく、「人づきあいの苦手さ」といったデリケートな障がいであるがゆえ、密なコミュニケーションや信頼関係なくしては、就労に向けたリハビリテーションは進められない。

私は彼らから多くのことを学んだ。人生不公平だらけで理想と現実にはギャップがある。その中で、もがきながら、変えられないものは目をつむり、変えられるものを変えていこうと努力する姿。人の生き方は一つではない。どの道を選ぶかは自由であり、例えまちがえたとしてもやり直しが利くし、その体験は必ず生きてくること。人間の「たくましさ」と「やさしさ」…。

以前、働き始めた20代の女性を訪ねて、職場を訪問したことがある。ユニフォーム姿で出迎えてくれたそのポケットには、ぎっしり書き込まれたメモ帳。必死に仕事を覚えようとがんばっている彼女の笑顔は眩しくて、生き生きしていた。

就労というのは精神障がい者にとってリハビリテーションの究極の目標であろう。その応援団の一人として、これからも静かに彼らを見守っていきたい。

活動報告 2011年10月 ▶ 2012年1月

啓発普及活動

センターまつり 作業療法コーナー設置 次ページで詳しく

期 間：平成23年11月6日(日)10:00~14:00
場 所：大分県社会福祉介護研修センター
内 容：プラ板作製、絵てがみ作成、パンフレット配布、リハビリテーション相談

春日まつり 作業療法コーナー設置 次ページで詳しく

日 時：平成23年11月13日(日)10:00~14:00
場 所：大分市立春日町小学校
内 容：旗作り、パンフレット配布、リハビリテーション相談

大分県保健医療団体協議会「げんきフェア」作業療法コーナー設置 次ページで詳しく

日 時：平成23年12月11日(日)11:30~14:30
場 所：豊の国健康ランド
内 容：クリスマスカード作り、パンフレット配布、リハビリテーション相談

研修会等

【教育事業】

現職者選択研修（身体障害領域） 参加者数：34名

日 時：平成23年10月16日(日)9:30~16:40
場 所：ソレイユ 3階 水仙
内 容：①急性期の作業療法
講師 浅倉 恵子氏（諏訪の杜病院）
②回復期の作業療法
講師 栢崎 高史氏（熊本リハビリテーション病院）
③維持期の作業療法
講師 大塚 千枝氏（介護老人保健施設 サンテラスながとみ）
④総論
講師 中島 雪彦氏（熊本機能病院）

現職者共通研修Ⅲ 参加者数：41名

日 時：平成23年11月27日(日)9:30~12:40
場 所：ビーコンプラザ 小会議室32
内 容：①作業療法の可能性
講師 藤原 肇氏（常務理事/藤華医療技術専門学校）
②日本および世界の作業療法の動向
講師 石橋 英恵氏（国際医療福祉大学）

臨床実習指導者育成道場① 参加者数：13名

日 時：平成23年9月15日(木)19:30~22:00
場 所：大分県作業療法協会ビル 2階
内 容：講義 臨床実習とは(法的側面と契約)・現在の作業療法学生の傾向・ハラスメントについて
演習 ハラスメントについて・実習生としての資質指導方法
講師 藤原 肇氏（常務理事/藤華医療技術専門学校）

臨床実習指導者育成道場② 参加者数：13名

日 時：平成23年9月29日(木)19:30~22:00
場 所：大分県作業療法協会ビル 2階
内 容：講義① 近年の学生の傾向(養成校の立場から)・頼もしい後輩を育てるために(臨床の立場から)
講師 藤原 肇氏（常務理事/藤華医療技術専門学校）
篠原 美穂氏（湯布院厚生年金病院）
講義② 臨床実習指導方法論1 効果的な指導方法について
講師 梅田 大樹氏（衛藤病院）
演習 事例検討1(受講者個々に事例を提示)

臨床実習指導者育成道場③ 参加者数：13名

日 時：平成23年10月13日(木)19:30~22:00
場 所：大分県作業療法協会ビル 2階
内 容：演習 事例検討1の指導方法・発表・フィードバックと討論
コーディネーター：藤原 肇氏（常務理事/藤華医療技術専門学校）
篠原 美穂氏（湯布院厚生年金病院）
梅田 大樹氏（衛藤病院）
上田 智子氏（大分リハビリテーション専門学校）

臨床実習指導者育成道場④ 参加者数：13名

日 時：平成23年10月27日(木)19:30~22:00
場 所：大分県作業療法協会ビル 2階
内 容：講義 臨床実習指導方法論2 臨床実習指導者の役割と資質について
演習 事例検討2(受講者に同一の事例を提示)
講師 上田 智子氏（大分リハビリテーション専門学校）

臨床実習指導者育成道場⑤ 参加者数：13名

日 時：平成23年11月10日(木)19:30~22:00
場 所：大分県作業療法協会ビル 2階
内 容：演習 事例検討2の指導方法発表・フィードバック
コーディネーター：藤原 肇氏（常務理事/藤華医療技術専門学校）
篠原 美穂氏（湯布院厚生年金病院）
梅田 大樹氏（衛藤病院）
上田 智子氏（大分リハビリテーション専門学校）

臨床実習指導者育成道場⑥ 参加者数：13名

日 時：平成23年11月17日(木)19:30~22:00
場 所：大分県作業療法協会ビル 2階
内 容：講義 人材育成について
演習 道場を受講しての今後の抱負(個人発表)
講師 佐藤 孝臣氏（副会長/デイスサービスセンター）

【学術事業】

学術技能研修会Ⅵ 参加者数：24名

日 時：平成23年10月21日(金)19:30~21:00
場 所：大分県作業療法協会ビル 2階
内 容：統計の基本
講師 彌田 剛氏（事務局長/藤華医療技術専門学校）

学術技能研修会Ⅶ 参加者数：63名

日 時：平成23年11月4日(金)19:30~21:00
場 所：大分リハビリテーション専門学校 作業療法士科棟
内 容：症例報告のまとめ方
講師 後藤 英子氏（常務理事/大分リハビリテーション専門学校）

学術技能研修会Ⅴ 参加者数：56名

日 時：平成23年11月13日(日)10:00~11:30
場 所：大分県消費生活・男女共同参画プラザ「アイネス」大会議室
テーマ：高齢者の生活を支える作業療法の視点 ~排泄編~
発表者：池永 健太氏（介護老人保健施設 大分豊寿苑）
~訪問リハ・福祉用具・家族指導などについて~
原田 智史氏（介護老人保健施設 メディトピアこが）
~管理・チームなどについて~
佐藤 智徳氏（介護老人保健施設 豊西苑）
~問題提起・他職種との連携・退院訪問指導などについて~

学術技能研修会Ⅷ 参加者数：24名

日 時：平成23年11月25日(金)19:30~21:00
場 所：大分県作業療法協会ビル 2階
内 容：臨床研究の基礎
講師 篠原 美穂氏（湯布院厚生年金病院）

第15回大分県作業療法学会 参加者数：211名

「つながりがもたらす生活支援~職種、病期、領域を超えた連携~」

日 時：平成24年1月22日(日)9:40~16:40 次ページで詳しく
場 所：ビーコンプラザ

特別講演：地域包括ケアシステムと連携
~「つながる」ことの意味を考える~
講師 土井 勝幸氏（介護老人保健施設 せんだんの丘 施設長）
分科会①：病院から地域へ~職種・病期を超えた連携~
講師 佐藤 孝臣氏（副会長/デイスサービスセンター）
分科会②：チーム力向上に大切な連携
~精神科訪問リハの立場から見えるもの~
講師 山田 帆真麗氏（大分下郡病院）
ランチョンセミナー：あなたも実は発達障がい!?
~領域を超えた「連携」の大切さ~
講師 河野 通宏氏（博愛診療所）
松尾 彰氏（大分リハビリテーション専門学校）
一般演題：24題 その他：部局・支部活動報告等

臨時総会 報告

日 時：平成23年12月4日(日) 10:00~12:00
場 所：大分県消費生活・男女共同参画プラザ
「アイネス」大会議室
出席者：572名（内訳/出席64名、委任状508名）
※社員の現在数：650名（平成23年12月4日現在）

センター
まつり

“作業療法通”の方々も
現われはじめました!?

平成23年11月6日(日)、大分県社会福祉介護研修センターで開催された「センターまつり」では、雨天にもかかわらず、当協会ブースには約100人余の参加があり大盛況となりました。子どもたちは“プラ板”作製、親御さんは“絵てがみ”作成と、ご家族みんなで作業活動を体験しながら作業療法(士)を理解されたのではないかと思います。

「時間を忘れて描いた」「楽しく熱中できた」などの感想が多数寄せられ、毎年この“作業療法ブース”を楽しみにして下さっている方もおり、来年度はより濃い内容に発展させていきたいと感じています。



大分県保健医療団体協議会
「げんきフェア」

湯けむりの中での
開催は心も体も
さぞ健康に

平成23年12月11日(日)、豊の国健康ランドで大分県保健医療団体協議会が主催する「げんきフェア」が開催されました。12回目となる今回、当協会は“クリスマスカードづくり”を作業活動として取り入れ、作業療法の啓発を行いました。参加者の多くは子どもたちでしたが、作業療法に興味を示したり、リハビリについて相談をされる高齢者もいました。今後は様々な年齢層に対応した作業活動を取り入れながら、さらなる啓発活動を進めていきたいと考えています。



春日
まつり

地域に愛される
作業療法士で
ありたいですね

平成23年11月13日(日)、当協会は初めて春日校区の地域住民の方々が集う最大のイベント“春日まつり”に参加しました。当日は当協会ブースに約170人の来場者で賑わいました。幼児や小学生、地域の高齢者など幅広い年齢の多くの方々に“旗作り”の作業活動を体験していただくことができました。

また、パンフレットと本誌「伝」の配布で作業療法(士)の理解や魅力を伝え、西春日の作業療法協会ビルでの相談窓口開催もお知らせすることができました。来場者の方に「協会ビルなら知ってるよ」と声をかけられ、当活動が少しずつ地域に認知されてきているように感じました。



明日のパワーを
もらった方は
多かったでしょう

第15回
大分県作業療法学会

平成24年1月22日(日)、ビーコンプラザで第15回大分県作業療法学会を開催しました。今回は宮城県仙台市の介護老人保健施設 せんだんの丘 施設長の土井勝幸氏による特別講演や一般演題発表に加え、分科会・ランチョンセミナーを行いました。「つながり」や「連携」をキーワードに行った特別講演や特別講演や分科会では、明日からの業務、そしてこれからの作業療法にあるべき道を探求しようと、多くの参加者が真剣な表情で傾聴していました。今回得た知識や情報を学ぶだけでなく、現場でしっかりと実践しなくてはならないと感じさせられた学会でした。



教えて！ 作業療法

うつ病の作業療法

「まんが作業療法物語」をもっと詳しく解説します！



● Aさんはうつ病と診断されましたが、うつ病とはどんな病気なのでしょうか？

うつ病とは「うつ状態」という「気分が落ち込み、何をしても興味がわかない状態」が続くため、日常生活に支障をきたす病気です。発症はストレスなどが引き金になるので、心のもちようが問題だと考える人がいます。しかし、これは誤った認識で、うつ病発症の直接の原因は、脳の中で感情を調整するセロトニンという神経伝達物質が不足し十分に働いていないためと考えられています。



● うつ病にはどのような症状がありますか？

Aさんには、抑うつ気分、不眠、仕事のミスが目立つ、手が付けられないなどの思考力の低下や、自分を責めるなどの症状が出ました。うつ病の症状は、日常生活の中で、心と体の両方に様々な形であらわれます。特に心の症状は、本人がなかなか自覚しにくいものです。毎日の生活をともにしているご家族なら、小さな変化にも気づくことができるかもしれません。悪化してしまわないうちに、あなたの大切な人のちょっとした変化に気づいてあげてください。

● うつ病はどのように回復していくのですか？ 作業療法はどのように関わるのですか？

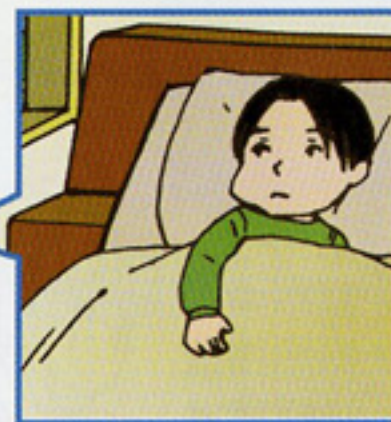
うつ病の回復の経過は、普通の日常生活を送ることができるようになるまで、次の3つに分けられます。

症状と治療の経過

急性期

薬の服用を開始し、うつ病の症状を軽くするための期間

Aさんのように、治療の始めでは安静と休養をとり、何もしないでゆったりとして過ごすことが大切です。また、うつ病の治療では「抗うつ薬」という薬を飲むことが大切です。神経細胞間のセロトニンを増やし、感情調整がうまく働けるよう作用します。この期間は薬の反応にからだを慣らしていく期間ともいえます。



回復前期

症状が安定し、心身ともに本来の健やかな状態へ回復させる期間

安定した状態から本来の状態へ、さらなる回復を促す期間です。症状が落ち着いてくると「少しでも早く治療を終えたい」という気持ちから薬をやめたいという時期ですが、よい状態を維持するために医師の指示に従って治療を続けます。

作業療法の関わり方

この頃から生活リズムの獲得・基礎体力の向上を目的に作業療法が始まります。

Aさんも、決まった時間に起き、ストレッチや軽スポーツなどの日中の活動に参加しながら、作業療法の中で休息するタイミングを知り、自分の状態に応じた無理のないペース作りの大切さを体験していましたね。

※作業療法では多くの作業活動を治療として提供しています。



あんでるせん手芸



編み物



ダンス



そうめん流し



水族館で魚を観賞する



動物とふれあう

回復後期

在宅・社会生活の復帰に向けて環境を整える期間

周りの人たちとのコミュニケーションをとりながら、日常生活や職場に戻れるように慣らしていく期間です。Aさんの職場も復帰に理解を示し、職場の環境を整えるなどの準備を進めていました。

作業療法の関わり方

『まんが作業療法物語』でも「職場復帰支援プログラム」を開始し、復帰後スムーズに仕事ができるよう、無理なく楽しみながらパソコンの入力作業が行える「自分史制作活動」を提供しました。このように、うつ病に対する作業療法では、作業活動の持つ治療的要素を用いて、「楽しみながら心の回復を図る」「生活する能力を獲得する」「他人とのコミュニケーション能力が改善する」等を目標に行い社会復帰を促しています。

作業療法(occupational therapy)とは

身体または精神に障害のある者、又はそれが予測される者に対して、その主体的な生活の獲得を図るため、諸機能の回復・維持および開発を促す作業活動を用いて行う治療、訓練、指導および援助をいいます。

(社)日本作業療法士協会・定義

作業活動とは

作業療法では、手工芸や木工・陶芸といった生産的なものだけでなく、日常生活上の諸動作(食事・排泄・入浴等)や仕事、学習、遊びなど、人間の生活全般にかかわるすべての活動を「作業活動」と呼び、それらを治療や訓練もしくは指導の手段として用います。

作業療法の対象

からだに
障害のある人

- 脳卒中
- 脊髄損傷
- 神経難病
- 脳性まひ
- その他



こころに
障害のある人

- 統合失調症
- 躁うつ病
- アルコール依存症
- 認知症
- その他

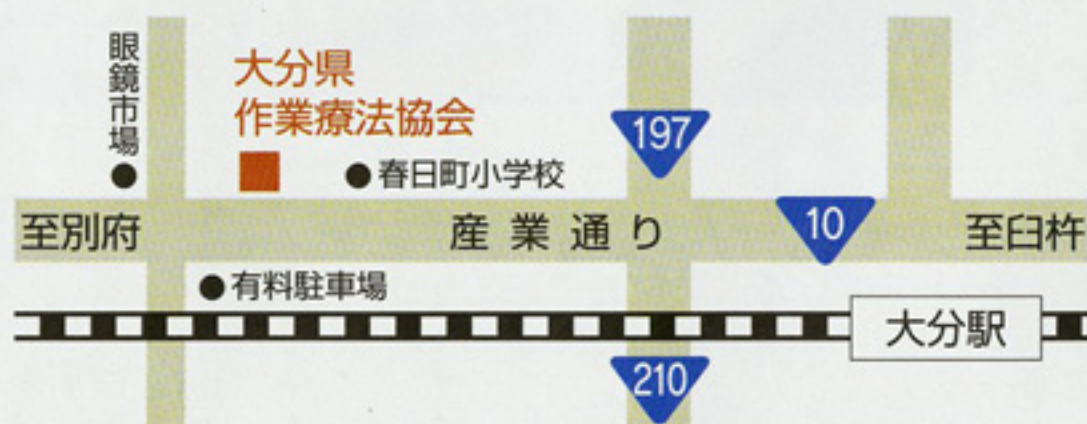


作業療法は“からだ”や“こころ”に障害があり、そのために生活に支障をきたしている幼児から高齢者まで幅広い世代が対象となります。

私たちは、対象者一人ひとりに合わせた心豊かな作業療法の提供を目指しています。



リハビリテーションのことや、作業療法のことで分からなかったり、お困りのことがありましたら、右記までご連絡ください。



社団法人 大分県作業療法協会

〒870-0038 大分県大分市西春日町3-2 大分県作業療法協会ビル

TEL:097-547-8662 FAX:097-547-8663

<http://www.oita-ot.com/>