

作業療法をめぐるコト・モノ・風景。



※OT | 作業療法

01

茶畑に 東風吹き渡り 芽吹き初む
薫り豊かに 角芽和らぐ

【解説】 茶畑は手をかければ、早春に薫り豊かに匂いたちます。東風（冬の季節風が終わり、早春に吹く東寄りの風を意味する言葉）に乗り、良い香りが届き、春を感じる様子を詠みました。

02

こちにのせ たよりとゞけむ 今日の京
つわものどもは 明日を夢みて

【解説】 戦（冬）が終わり、勝利の報告を都に届ける晴れ晴れとした気持ち（東風）を詠んだ歌です。

若い頃に入院し、そこで出会った短歌の先生に指導して頂き、感銘を受けのめりこんでいきました。その後、仕事が忙しく趣味を出来ていませんでしたが、退職後、短歌の集いに出席するなど本格的に活動を再開しました。一年前に骨折で入院しましたが、リハビリを続けやっと自宅に退院して、生活も落ち着き、再び趣味の短歌を再開しました。今後は、季節を感じながらゆっくりと歌を作り、歌と生活が結びついた毎日を過ごしていけたらと考えています。

- 編集後記 -

この度はIDDOT(いっどOT)を手にとりいただきありがとうございました。今回もたくさんの方々にご協力をいただき、無事に発行することができました。感謝申し上げます。今号では、行政や発達領域、離島で活躍する作業療法士の方々にスポットをあてて紹介しています。身近な存在に感じていただけたでしょうか…。今回でvol.3を迎える本誌ですが、これからも作業療法の魅力・楽しさをお伝えしていきます。これからもIDDOT(いっどOT)をよろしく願います。

contents	作業療法士と語る場。	OT図鑑	よかにせ・よかおごじよ	
	まちぶらり	くらしのアイデア	脳トレ	What's OT

アートな
作品紹介。
03
へ作者 溜 邦男さん 八十三歳

OT'S ART



作業療法士と語る場。

●TALK

作業療法の仕事のコト、今考えているコト、思っているコト。
作業療法士に関わる人達との語りから見えてくるコト。



《 今回はこちらの6人で語りました。 》

霧島市役所

作業療法士の情報：

永山 俊介 / Nagayama Shunsuke

平成19年作業療法士免許取得。総合病院、青年海外協力隊派遣、デイサービス、一般病院勤務を経て、令和2年合同会社Smile Life※を設立。霧島市役所から業務委託を受け、地域リハビリテーション活動支援事業に携わっている。

施設の情報：

合同会社 Smile Life

実施事業：スポーツトレーナー、自費リハ事業、ほぐし・リラクゼーション、行政支援事業を行う会社。

〒霧島市国分名波町24-21 ☎ 050-8881-8971

<https://smile-life-sports.jimdo.com/>

長寿・障害福祉課 長寿福祉グループ



歯科衛生士(当時)
曾山さん

管理栄養士(当時)
楠元さん

作業療法士
永山さん

課長(当時)
堀之内さん

保健師
下津曲さん

住宅改修担当職員(当時)
中島さん

Question

永山さんの市役所での仕事内容は？

永山さん：地域リハビリテーション活動支援事業に軸をおいて動いています。住宅改修の案件では、申請書がケアマネジャーさんから提出された時に、市役所担当職員と申請書の内容を一緒に検討しながら、リハビリテーション的な視点でアドバイスをさせて頂いております。あとは申請された住宅改修案が介護保険の枠組みの中でどこまで該当するのかとか、該当しないのであればどういった代替手段があるのかといったことを、お話しをさせて頂いています。

Question

なぜ、市役所に作業療法士を採用しようと思ったのでしょうか？

下津曲さん（保健師）：他県の活躍している作業療法士を紹介していただいて、視察に行きました。そこで作業療法士が行政とタッグを組むことで介護予防事業がさらに進むことを実感し、なんとか霧島市にも来てい

ただけないかなと思い始めました。今まで、短期集中型予防サービスなどの専門的な事業のデザインがなかなか描けなかったんですね。それを進めるには市の保健師だけでは、どう展開していけばいいのか…難しかったです。そういうことで作業療法士に居てもらったらなあと思ってですね。

堀之内課長：介護予防の取り組みといますか、支援というカタチで、そういう専門的な知識を有した方を職場に配置することで内容が充実していければと思います。

Question

永山さんと一緒に働いた感想は？

中島さん（主任主事）：住宅改修には、改修のための事前と事後の審査があります。以前は、事前に改修したい理由や改修予定場所を見て、事後にちゃんと決められた場所に手すりなどが付けられているかどうか、のチェックが主だったんです。それが、作業療法士の永山さんが加わって、身体状況を配慮した住宅改修の提案ができるようになりました。例えば、

段差の解消として、まずスロープを考えるんですけど、パーキンソン病の方はすり足歩行で姿勢を立て直すことも苦手だったりするため、スロープはかえって危ない場合がある…でしたよね？それより、ちゃんと手すりをつけて1歩1歩段差を上がった方が、この方にとっては、適するんじゃないだろうかといったアドバイスがあり、1人1人に寄り添えるすごい仕事だなって。また、霧島市版住宅改修マニュアルも一緒に作らせて頂きました。

曾山さん（歯科衛生士）：永山さんが住宅改修についての意見やアドバイスしている様子を見て、こんなことが出来る仕事があるんだと、あらためて認識させて頂きました。地域ケア会議などケース検討の場面で口腔のことについても触れられて、こちらが勉強させていただくことも多くあります。これから色々な場で連携をとらせていただきたいです。

楠元さん（管理栄養士）：食事とリハビリテーションは今盛んに両輪だと言われていますが、在宅では今からの分野です。どうすれば高齢者のためになるか、リハと栄養の両面から

どうやったら支援出来るかなと相談させて頂いています。私たち専門職は医療的な知識も必要とされるんですが、生活者としての視点がすごく問われます。作業療法士さんは、生活者の視点で見ていただけるので生活の支援の点でもアドバイスが頂けて有難いなと感じています。

Question

市役所で働いてみて、あらためて感じたことは？

永山さん：長寿祝い金とかいきいきチケットを配るために、地域の公民館へ市役所職員と一緒にいかせて頂いたことがありました。そこでは「ここまで歩いてくるのがやっとかっとか、手が震えて上手くサインができない方もいらっしゃいました。行政内で働いていると『何とか歩いてこれる』『何とか生活できてる』方々に対して、作業療法士が出来るのがもっとあるのではないかと感じることも多くあります。これまで作業療法士として、医療や

介護が必要な人とばかり関わるのが多かったなとあらためて感じました。作業療法って、「健康と幸福に」っていうような理念が変わってますけれど、果たして自分はその理念のような視点で対象者に関わってこれていたかなと反省も含め感じているところです。ですので、作業療法士の後輩の皆さんに対しても、そういった視点も含めて対象者に関わって行く必要があるのではないかと、あらためてお伝えしたいなと感じています。その1つとしても行政での働き方とかを織り交ぜて発信していくことも必要のかなと感じています。

Question

永山さんの思うOTとは？

永山さん：健康や幸福に資するアプローチができる職種だと感じています。この間、住民の方が「この前まで、リハビリの人に来てもらったのよ。あなたも歩く練習をしてくれるの？」とおっしゃられていました。作業療法士として、もちろん歩く練

習もしますが、歩いた先に何を目標して行くのかといったことも一緒に考えながら、その方がやりたいことができて、健康であるためにはどうしたら良いかというのを一緒に考えたいなと思っています。

Question

今後、永山さんに求めることは？

下津曲さん：地域包括ケアシステムに向けて、生活支援サービスもまだまだ足りないところもあります。ゴミ捨てるやり方1つとってももっと有効なやり方があるんじゃないかなあとか、買い物支援にしても移動支援にしても課題がたくさんあって。総合事業をもっと網の目のように広げていくために、ここ（市役所の中）だけじゃなく、地域の人ともっとネットワークをつないでいく必要があるんで、そういう仕組み作りを一緒にしていって欲しいなと思います。

永山さん：そうですね、まずはOTの皆さん、市役所職員の方々や地域

包括支援センターの方々とお近づきになって、どのように展開するべきかを、こちらからも提案させていただきたいですし、逆に「もっとこうしてよ、ああしてよ」って気軽にお仕事について意見をいただけるような関係になっていきたいなと思っています。地域って個々だけではなかなかできないところも多いので、地域とのネットワークづくりをもっとしていきながら、地域リハビリテーション活動支援事業の展開をしてい

ければと思っています。また、医療や介護の分野で働いている作業療法士の方には、地域の方にも目を向けてもらいながら、「地域づくりの為に一緒にタッグを組んでいきませんか」って、もっとアピールできたらなと思います。そういった意味で、行政とリハ職のパイプ役にもなれたら嬉しいなと思っています。

下津曲さん（保健師）：最後に…霧島市は地域ケア会議をオープンしてるんですね。「作業療法士さん、

地域へご興味がある方、どうぞ来てください」としています。興味のある人が来てもらえたらなと思います。

堀之内課長：市役所の中にもこういった専門の方がどんどん入っていただけることが望ましいと思います。また永山さんをはじめ、専門職の配置が更に増えていければ望ましいのかなと思っています。

※このインタビューは2020年11月4日現在のものです。現在の体制と異なります。

望むくらしの実現

介護予防事業

介護の入り口の前段階から予防を行い、住み慣れた地域で自立した生活をおくれるように健康とくらしの充実を目指すこと。

連携

市民



長寿・障害福祉課



歯科衛生士

管理栄養士

作業療法士

保健師

一般行政職

サービス事業所等



専門職など



出会った対象者が人生という
舞台で最も輝けるために、
裏で支える「黒子」でありたい。

Q 泣き笑いのエピソード

私の職業は、病院で発達領域の作業療法をすることです。対象となる肢体不自由児や発達障がい児はいわゆるマイノリティ(少数派)の子どもたちです。運動したり遊んだり、書写したり、人とコミュニケーションをとることが難しい児童が多いですが、とても個性的でユーモアに富んでいます。そのような子どもと一緒に遊ぶ(治療)経過で「卒業」が見えてきます。いまだに覚えているのは私が3年目とまだ若くして担当した男の子の母親に初めて泣きながら「先成さんのおかげでここまで成長できました」と言われたことがあります。素直にうれしかった気がします。ただ、私が行ったのは、この子の持っている力を母親や本人に伝えたことで自信を持ってもらえただ

けです。問題や困難がなく、なったわけではないですが、自信を持って就学したことは鮮明に覚えています。涙ぐんだのは私とお母さんだけで、子ども自身はけろっと笑っていたんですがね…。

Q 趣味は？

嗜む程度であればいくつもあります。ランニングやツーリング、お家でバーベキューや焚火を見ながらお酒を嗜んでいます。実は昔から好きでこの分野でも活かしている趣味は、「物づくり、おもちゃ作り」です。時間があれば、おもちゃ屋さんや100均・ホームセンターを練り歩きながらアイデアを膨らませ、ペットボトルや新聞、段ボールなどの材料で、子どもたちが好みそうなおもちゃを作っています。作ったものは実際に子どもたち

の反応を見ながら試しています。廃材なので、基本的にはお金もかからず、子どもたちが遊んで壊れてはまた作っての繰り返しで、頑丈なものにバージョンアップしていきます。家族からは「このガラクタどうにかして!!」といわれていますが、「SDGsの一環だ」と言い訳しています…。

Q 今の自分を作り上げたこと

2人の存在が思い浮かびます。小学生時代に出会ったYくんは、今考えれば発達障がいだったであろう同級生で、片言のコミュニケーションで、常に上手に4コマ漫画を描いていました。いつも一人でみんなと遊ばず、国語や算数の授業になると「なんでもないくなるんだろう?」と思っていました。そんなYくんが他の子ではなく私を慕ってくれていたことを覚

えています。2人目は、発達領域の作業療法士を目指していた学生時代の出会いです。実習である病院に研修指導に来られていた、〇亀のTシャツを着たおじさん(獨協

大学教授の小西紀一先生：ここでは恐縮ながら亀仙人と呼びます)に出会った時です。亀仙人は、言葉も話せず奇声を上げ不安で走り回る初めて会った子どもに、言葉ではなく阿吽の呼吸でその子の望む遊びを展開されていました。子どもは、みるみる笑顔を引き出し何度も遊びをせがんでいました。まるで宇宙人とテレパシーで通じ合っているかのように本当の仙人でした。私も、先生のよう

Q OTとは

「人」がその人らしくいられるためにそっと手を差し伸べたり、対象者の良い部分を引き出したり、私はそんな働きができるOTが舞台裏で働く「黒子」のようだとよく感じることがあります。黒子は、決して表に出てきませんが、舞台で俳優が輝けるためにその人の特徴に合わせた道具準備や阿吽の呼吸で手を差し伸べ、ベストな状態で輝けるために動きます。私も、これから出会った対象者が人生という舞台で最も輝けるために裏で支える「黒子」でありたいと思います。

《 OT 図鑑 》

作業療法士ってどんな人だろう？
そこにはそれぞれの物語が…あるかも？
作業療法士たちのヒストリーを巡る。

file.
03

先成 聖

Sei Sennari



やまびこ医療福祉センターで勤務

改良マウス：麻痺のある子でもマウス左クリックと連動し
音楽や動画を流せるよ



手作りのおもちゃ
作り方は「くらしのアイデア」でも紹介しているよ!



子どものリハビリで使用する遊具



花と緑に溢れた
食と健幸のまち
[指宿]

鹿児島を代表する観光地。温泉天国としても有名で1,000か所を超える泉源を有し、健幸のまちづくりを推進。そして、市民のユニフォームはアロハシャツ!?

① 唐船峡そうめん流し



回転式そうめん流し発祥の地。「平成の名水百選」に選ばれた清涼で豊富な湧き水を利用したそうめん流しは年間を通じて楽しめる。

OT's POINT

車いすの貸出やエレベーター・車いす専用通路あり。駐車場からは、距離や傾斜があるため電動車いすでない場合はサポートが必要と思われる。トイレによってはエアコンも完備。

② フラワーパークかごしま



「花・風・光のシンフォニー」がテーマの植物公園。鹿児島県薩摩半島最南端の長崎島の近くに位置し、海と山に囲まれた自然の中の日本最大級の花のテーマパークで世界各地の植物が楽しめる。

OT's POINT

園内の所々に専用トイレあり、周遊バス(無料)で快適に回ることもできる。電動車いすの貸出も行っている。

③ 指宿駅前足湯



JR指宿駅前に地元有志が設立した足湯。泉質は塩化物泉。夜は幻想的にライトアップされる。電車・バスの待ち時間や足が疲れた時にリラックスできる場所。

OT's POINT

足湯に浸かるにはベンチに座りなおし180度の方向転換が必要。ベンチまではスロープもあり、車いすを横付けできる。

④ エプロンハウス池田



九州最大の湖「池田湖」の湖畔に位置し、地元野菜、加工品、雑貨の販売や食堂がある。また、遊具やスワンボート、シーカヤックなどもあり子供も楽しめる施設。

OT's POINT

出入口は緩やかなスロープ。トイレ内もゆりのある空間で手すりも設置されている。

くらしのアイデア vol.03

SDGsペットボトル玩具

紹介するペットボトル玩具の特徴は、視覚・触覚・聴覚の刺激で楽しむ玩具で、乳幼児や障がいを持つ子に限らず大人まで楽しめる玩具です。さらに、タダで作れて強度もあり長持ちします。壊れてもまた作ればいいやと思えるほど、簡単に作成できSDGsにもつながりますので皆さんぜひ作ってみてください。

レインスティックのようなペットボトル玩具

傾けると砂時計のようにビーズが時間をかけて落ちていきます。(写真は製作から2年たっています。頑丈です。)



<材料>

- ペットボトル2本(おすすめはいびつな形で硬さのあるペットボトル)
- ビーズ(小豆や鈴でもOK)
- ビニールテープ(マスキングテープもOK)

<道具>

- カッター
- ハサミ

制作手順

	<p>① 2本のペットボトルの斜線部分を切り取る。</p> <p>【コツ】 ・底面の青色斜線部分をハサミで切り取ります</p>
	<p>② 残った底面を組み合わせる。</p> <p>【コツ】 ・少しペットボトルをつぶしつつ底面を写真の矢印のようにかみ合わせます。 ・下写真のように底面の中心が対称的に合うようにしっかり組み合わせたら、勝手に2本が固定されます。</p>
	<p>③ 合わさった面をビニールテープで止め、ビーズを入れる。</p> <p>・ビーズを、口に入れそうな対象者の場合、小豆や米を入れると安全でしょう。 ・音を好む場合、鈴などを入れてもよい。 ・接断面やふたがあかないようにマスキングテープでアレンジしてもかわいくデザインできます。</p>

遊び方の様子



●実際の音楽レクリエーションをトランポリンでしている様子です。打楽器のようにたたいたり振ったりして楽しんで動きます。落としてもたたいても、投げられても壊れません。



●ペットボトル玩具を、ボーリングに見立てて、ピンに混ぜ、倒れた音や動きが面白い。なかなか、楽器では同じようにはできないですね。

表紙・まちぶらりMAPの車いす紹介

折りたたみができる軽量の電動車椅子

今回はこの車いすを旅のお供に選びました!

ラスレル RASREL

● 軽量

電動車いすでは最軽量! バッテリー込で21.6kg、女性でも持ち上げられました。

● 快適

半径90cmで回転できる! 小回りが利くので狭い所の運転もスムーズ。



● コンパクト

3秒で簡単に折りたたみ、折りたたむと32cmの薄さになる! コンパクトになるので、自動車にも積み込みやすい。

● 乗ってみた感想

平地はもちろん、ある程度の傾斜走行もスムーズでした。スピード調整やレバー操作も簡単、乗り心地も快適でした!



- 01 田中 剛二
- 02 種子島宇宙センター
- 03 映画鑑賞、釣り
- 04 サッカーなど



- 01 松尾 勇佑
- 02 宝満神社
- 03 カメラ
- 04 写真を撮ること

種子島で見つけた
よかおごじよ
よかにせ

QUESTION
あなたに
とって
OTとは？

- 01 名前
- 02 種子島おすすめスポット
- 03 趣味
- 04 特技



- 01 上野 瞬
- 02 板敷鼻
- 03 サッカー、読書
- 04 ダーツ



- 01 中森 純香
- 02 千座の岩屋
- 03 お美味しいものを食べる
- 04 バトミントン

[間違えが7つあるよ。見つけてみてね!]



答えはこちらのQRコードから確認してね!

What's OT?

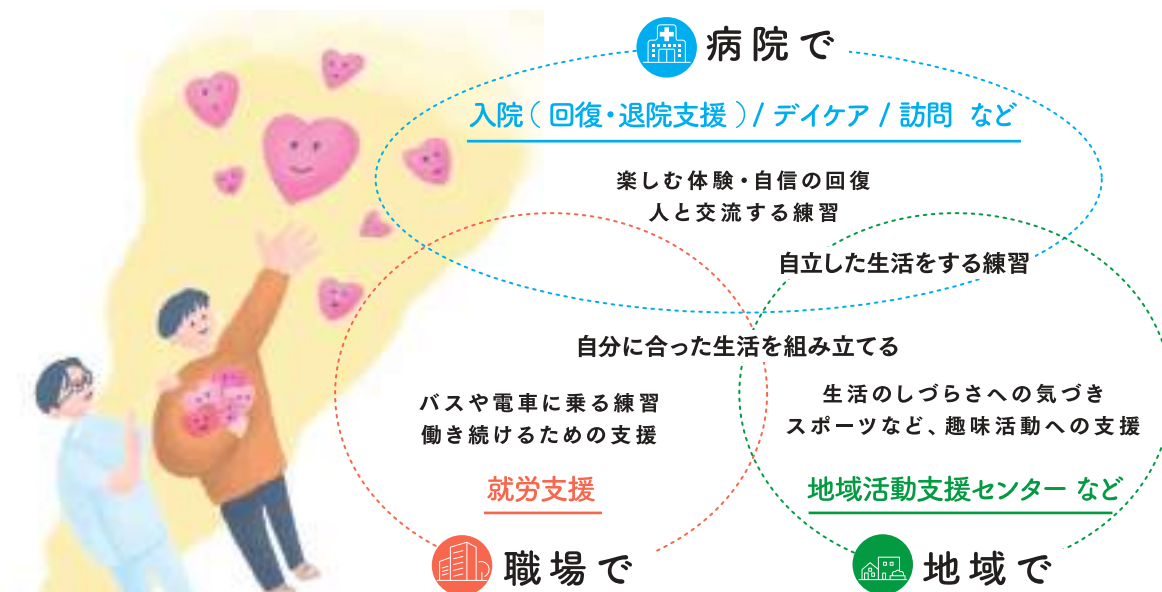
- 作業療法のお仕事 -

作業療法。
それはこころとからだのリハビリテーション。

病気や怪我などによって
食べたり、お風呂に入ったり、仕事をしたり、
遊んだり、買い物をしたり、
料理をすることなどが難しくなっている人を対象に、
こころとからだの働きを回復すること、悪くならないように
いまの状態を保つこと的手段として「作業」を行う。
それが作業療法です。

どんなことができるようになりたいか、
できる必要があるかは一人ひとりちがいます。
その人が、その人らしく、生活できることを目指して、
一人ひとりに寄り添って作業療法のプログラムは作られます。

Q. こころの障害の場合は、どんなことをするのか?



A. 病院や地域、職場で、その人のこころの状態に合わせて、
リハビリテーションを行なっていきます。

Q. 急性期(きゅうせいき)の場合(病気や怪我の初期段階で)

A. 将来の生活を考え、その時の症状にあわせて、
こころとからだの基本的な働きをよくするとともに
ほかのところが悪くならないように、予防します。

けがや病気になって
早い時期より、ベッドから起きる・
座る練習をします。



ベッドから
車いすへ
乗り移る練習



工夫された
道具などを利用して
食べる練習



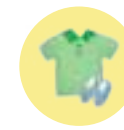
トイレにて
乗り移りや
用を足す練習



Q. 回復期(かいふくき)の場合(生活の方法の習得に向けて)

A. 病気や怪我の状態が安定したら、より具体的な生活を
イメージしてリハビリテーションを行います。
生活していくために必要な動作の練習をしたり
その動作を助ける道具を取り入れたりします。

イスや手すりをつかって安全に
お風呂に入る練習をします。



服やくつを着たり、
脱いだりする練習



料理をする
練習



バスや電車を
使って外に出る練習



Q. 生活期(せいかつき)の場合(豊かに生きるために)

A. 住み慣れた場所で、生活を送る手助けをします。
社会のなかで、それぞれが生きがいをもち、
豊かに生きることを目指します。

その人らしい生活を送れるように、
過ごす場や仲間作りの場を作り、
生活を手助けします。

- 買い物に行ったり外へ出る練習
- 地域のなかでの社会参加への手助け
- 学校へ復学する手助け
- 工夫された道具を利用し趣味や生活を楽しむ手助け
- 実際の仕事場に近い環境で社会復帰の練習
- その人にあった、より生活しやすい環境づくりの手助け

