



Vol, 37 No. 3
2020. DEC



秋田県作業療法士会 印刷 川嶋印刷株式会社

発行 一般社団法人 秋田県作業療法士会 ホームページ <http://akita-ot.jpn.org/>
会長 高橋 敏弘
編集 一般社団法人 秋田県作業療法士会広報部
〒018-5421 秋田県鹿角市十和田大湯字湯ノ岱 16-2
大湯リハビリ温泉病院 作業療法室・児玉 達則
TEL 0186-37-3511 FAX 0186-37-3483
E-mail akita_ot_kouhou@akita-ot.jpn.org
事務局 〒010-0041 秋田県秋田市広面字屋敷田 25-2 セジュールエスト 105 号
TEL/FAX 018-837-0552
E-mail akita_ot@akita-ot.jpn.org

巻頭言 「Zoomによる研修、 まずは受講してみることが急務」

平鹿総合病院 笹村 司

今回初めて巻頭言を担当させていただきます,教育部担当の笹村と申します.以前(2020年6月)の巻頭言で高橋会長が触れていましたが,コロナ禍により多くの学会,研修会が中止や延期となりました.そこで,新たな研修会の形としてWEBによる学会・研修会が開催されています.すでに,東北学会と全国学会はWEB開催されました.県士会においては現職者共通研修がすべてZoomを利用したオンラインによる開催となりました.さらに,この原稿が出る頃には厚生労働省指定臨床実習指導者講習会もZoomを利用して無事に一回目の開催がされて,二回目の開催に向けて鋭意準備が進められている・・・はずです.

さて,このオンライン研修で台頭してきたZoomというツールですが,皆さん使用してみた事はあるでしょうか?以前からあるオンラインミーティングの手段としてSkypeというものもありますが,こちらは主にIDを交換した人(アカウント)同士でビデオ通話やチャットを行う「個人」に焦点の当てられたツールになっています.一方,Zoomに関してはホストと呼ばれるミーティングの主催者がオンライン上の会議室を用意して,部屋番号の代わりにミーティングIDを参加者に連絡してその部屋に集まってミーティングを行う「集団」と「場」に焦点が当てられているツールといえます.「集団」と「場」を利用したツールなんて,それらを治療に利用しているOTにとってはすごく親近感の持てるツールですね.

そんな親近感の持てるZoomには他にも様々な機能があり,基本の声での会話以外にも文字を送るチャット機能や,Excel・Word・PowerPointなどのファイルや写真などを他の参加者が同じようにみることができる画面共有という機能,グループワークをするためにグループ毎にそれぞれの部屋に分かれてミーティングを行うブレイクアウトルーム等の機能があります.

今でこそZoomの宣伝のように語っている私ですが,使ってみるまではその存在すら知らず,「なんかテレビのリモート何とかでやっていたな」程度の認知度でした.しかし,何度か使用しているとすごく便利なツールと感じるようになりました.特に,私のような人見知りの人間にしてみると,現実

の人と話すよりは画面上で会話するとしっかり目を合わせて話す事ができないためか、過剰な緊張をせずに話す事ができますし、交通費をかけて会場まで移動せずとも自宅で子供の面倒を見ながら参加することもできます。研修会前日にニンニクたっぷりのラーメンを食べても次の日に口臭を気にする必要もありません。最新の機能が入った高価なパソコンでなくても、安定したネット環境と作業環境（座り心地の良い椅子と高さの合ったテーブル）があれば参加できますので、研修会に対するハードルが下がったといえるかも知れません。しかし、これらの機能も実際に参加してみなければ見ることも感じることもできません。

県士会では今後も Zoom を利用したオンラインの研修会も開催していくので、新たな時代に向けて「行動変革」するための手段としてこのツールに触れてみましょう。

シリーズ「作業療法と生活考」NO. 76

「からだをほぐす・ゆるめる」

秋田大学医学部保健学科 金城 正治

最近体が気持ち良いと感じたことはありますか？

我々は仕事や家事に追われ、忙しい生活を送っていることが多いです。お腹が空いたとの感覚はありますか？時間がきたら食べていませんか？また、我々は成長に伴い、動作に効率性を求めます。「早く」はよく聞かれる言葉です。時間的にゆとりがない生活になっています。この効率性は体の緊張やストレスを生みます。生活に適度なめりはりがあるとかうまく解消できますが、まわりからの要求や、社会的習慣により地味に緊張が積み重なっていることもあります。これは知識的、感情的な反応を生みやすくなります。このような身体感覚ではなく習慣や知識で行動していることは、心身ともに緊張していき、肩こりや頭痛などの不定愁訴につながります。ひどい時は病気にもなります。精神的な症状につながることもあります。

心身の緊張は、意識的にからだをゆるめる、ほぐすことで改善されることもあります。スポーツ等においてもリラックス、力を入れない動作、しなやかな体はパフォーマンスを発揮しやすくなります。これらの方法は色々な方が紹介しておりますので、インターネットや書籍で確認するのもいいかもしれません。「チョウ気持ちいい」と表現した水泳の北島康介選手の名言は、過去のものになっていきますが心身の気持ちをよく表しています。

しかし、「肩の力を抜いて」「力を抜いて」「リラックスして」や脱力は意外と難しいこともあります。ただ単にぶらぶらさせる、ヨガ、ストレッチだけでは不十分なこともあります。脱力法として、力が入りすぎている状態から力を抜いていく方法で、心療内科などの医療で自律訓練法などもあります。

そこで、ほぐす・ゆるめる方法を一つ紹介したいと思います。はじめにからだの重さを感じて、ゆっくりとした動きが大切になります。ロルフイング、野口体操、キネステティックではこの重さを移していくことを重視していきます。そして、重さがどの骨のどこの部分から床面に流れているかを感じます。これを感じながら上肢や体幹をゆすりながら力を抜いていきます。体の中を液体が動いていくような感覚も良いと思います。詳しくは成書や講習会で体験してください。

人は進化の過程で海から陸上に上がってきました。重力の中で生活しています。この重力方向への力と体の重さを上手く利用しながらゆるめていく方法です。体は剛体でなく軟体動物のように、体の中を液体が動いていくような感覚です。筋肉は動かす塊でなく、柔らかく、動きのきっかけをつくるも

のです。後は重さと重力に任せて動きます。

この柔らかさを感じるための一つとして、立っている人のふくらはぎ（下腿三頭筋）を触ってみてください。緊張しています。時には緊張が上がったり下がったりします。次にその人にうつ伏せになってもらい、膝を90度屈曲（床面に対して垂直）にして、ふくらはぎを触るとふよふよしているのを感じます。この感じが大事です。膝の骨が床面につき下腿が重力方向と同じになります。そこからゆすつてあげると気持ちよくなります。

そして、この動きをからだの声に耳を傾けるような感じで、動きにオノマトペ（擬音語、擬態語）などで表現していくのも面白いです。

皆様も一度試してください。リハビリでは筋力向上などに目をむけがちですが、逆にゆるめることを指導するのも重要かもしれません。頑張るって運動することばかりでなく、からだをほぐす、ゆるめることが身体感覚を捉えやすくなり、動きの質的变化にもつながります。

最近のSNSの「いいね」は表面的な感じで、実態が分かりにくいのでしょうか。体験や体の感覚が伴っていないことがあり、頭だけで考え意識や理屈で反応していることが多く感じます。誹謗中傷の内容は相手を傷つけることもあります。「リラックス」、「しなやかな体」は違った反応で、確かな行動になります。

参考文献

- 1) 澤口裕二：アウェアネス介助論、シーニュ、2011
- 2) 野口体操入門、身体感覚をひらく 等

「志村流」

書評

【著者】 志村けん

【出版】 株式会社三笠書房

【ページ数】 210 頁

【定価】 619 円＋税

大湯リハビリ温泉病院 高田 昌幸

3月下旬、突如テレビに流れた速報ニュースは、普段当たり前にあるものが急になくなったような不思議な感覚であった。志村けんさんの訃報である。自分にとって世代というわけでもないが、昔から活躍していてテレビに映っているとチャンネルを合わせてしまうような、そんな存在であった。本屋で並んでいるこの本の帯に「これが志村けんの生き方」と書いており、改めて志村さんのことを考えてみると、追悼番組では深い関わりのある人の話から人柄の良さが伝わり、自分の周りでも嫌いという人は聞いたことがないと思い、「志村けんの生き方」に興味を持ち読んでみることにした。

この本は「人生」「お金」「ビジネス」「処世術」の4章から構成されている。人生の章において、誰の言葉かわからないが「人生は72年、それが丸1日だ」という話があるらしい。年齢を1日に置き換えると自分の一生を直感的に捉えられるようだ。この本は15年ほど前の本なので、寿命が延びている現在に当てはまるかわからないが、72歳÷24時間(1日)＝3歳、1時間＝3歳となる。自分は30歳になるので、0時から計算すると現在、人生の中で午前10時の位置にいる。この前もう30歳になったかと

思っていたが、普段の生活で考えれば午前10時は仕事を始めて1時間程しか経っておらず、活動し始めたばかりである。40歳であれば13時、50歳では16時、午後の仕事が始まり、終われば夕御飯を楽しみにしたり、趣味の時間だっただけ残っているかもしれない。人生を1日で考え、昇りつめてきた時間とこれからの沈みゆく時間を思ってみると、まだやれることが多くあるような気がし、人生の見え方がまた少し変わってみえてくる。

そして人生のアフターファイブになにをするか？「定年退職して第二の人生と言うも、1日で見ると21時半、0時まで2時間半。昼間みたいな仕事は難しいから、本を読んだり飲み歩いたり趣味に生きるというのでもいいかもしれない。もう夜だし出来ることは限られているから、その範囲で充実感のあることをすればいい」と志村さんは述べているが、54歳で『天才志村どうぶつ園』放送開始、56歳で『志村魂』という志村さん主催・主演の舞台演劇を行っている。50歳を過ぎて大好きなお笑い、動物で新しい仕事を始めており、好きなことを突き詰め新しいことにチャレンジしている姿勢に自分も見習わないといけない。

ビジネスの章では「常識ないやつに成功なし」「仕事の最初の掟、それは礼儀だ」「準備こそ全力投球」と述べている。昔から約束の時間10分前には現場に入り、話す相手が年上、年下でも変わらず仕事では相手と対等に接し、コントを作るにも下準備に時間をかけ、終わった後のチェックも欠かさなようです。番組のゲストに対しても礼儀をわきまえ、気持ちよく帰ってもらえるよう自分自身が目立つのではなく、ゲストをいかに目立たせるかを考える様です。テレビで見えないところでの努力や自分より周りの人を気に掛けているからこそ、愛される存在であり、長年厳しい芸能界で活躍されていたのだと思う。

70歳で亡くなられ志村さんの人生を1日に換算すると23時半、まだまだ飲み歩いていそうな時間である。この本を読み「志村けんの生き方」を学ぶことが出来たからこそ、もう少し活躍する姿を拝見したかったと感じる。

職場紹介

由利組合総合病院 高橋 茄奈子

JA 秋田厚生連 由利組合総合病院をご紹介します。当院は由利本荘・にかほ地域を二次医療圏とする基幹中核病院として、地域の医療を支える病院です。昭和8年に前身の病院が設立され、昭和32年に由利組合総合病院へと名称を変更、平成6年に現在の施設へと新築移転しました。現在、入院病棟10棟、病床数606床、標榜科目24科を有しております。



当院が位置する由利本荘市は、南は鳥海山（2236m の活火山）、西は日本海、東は出羽丘陵に囲まれ、本荘平野を子吉川がゆったりと流れる自然豊かな地域です。特に鳥海山の眺めは素晴らしく、院内のすべての病棟からその雄姿を望むことができます。

当リハビリテーション科には、作業療法士6名、理学療法士14名、言語聴覚士2名、助手1名、県内各地から集まった計23名が在籍しております。全国学会や研修会へ積極的に参加するスタッフも多く、



科内での勉強会や症例報告会を通して、互いに自己研鑽しながら業務にあたっています。入院・外来リハビリを行っており、整形外科、脳外科、内科系疾患を中心に、さまざまな疾患を抱えた患者様を対象としております。

作業療法部門につきましては、スタッフ全員が20～30代と年齢層が近いです。スタッフ同士のコミュニケーションが多く、患者様についても密に情報共有し、意見交換しながら治療にあたっています。また、リハビリテーション室から繋がる屋外訓練場内には小さな畑と花壇を構えております。苗植えや収穫の時期には、院内保育所のお子様方にもお手伝いしていただき、毎年多くの患者様に楽しんでいただいております。業務の合間を縫っての畑管理はつい疎かになってしまうこともありますが、患者様には農業のプロの方がたくさんいらっしゃいますので、育て方を教わりながら毎年4～5種程度の野菜を栽培しています。

結びに、個人的なお話で恐縮ではございますが、私は当院が新築移転するその最中に当院で産まれました。祖父母や家族も当院で治療を受けたことがあります。子どもの頃から何かと関わり、思い入れのある当院に勤務し、わずかながら地域医療の一部を担うことができていると思うと光栄に思います。今後とも患者様のためにより良いリハビリを提供できるよう努めてまいりたいと思います。

以上をもってご紹介とさせていただきます。最後までご覧頂きありがとうございました。

広報部から

・研修会情報をお知らせしております。

余白を有効活用して県内で開催される講習会・研修会情報を公開しております。院内での小さな勉強会でも構いません。「他の病院から参加者を募り、実りある研修にしたい」「情報交換をしてお互いの技術や知識を高めたい」その思いが秋田の作業療法を発展させます。みんなで秋田を盛り上げたいきましょう。情報お待ちしております。宛先はこちら akita_ot_kouhou@akita-ot.jp

・秋田県作業療法士会 会費納入案内について

令和2年度の年会費納入についてご案内申し上げます。

会費は **7,000円**、納入期限は **令和2年12月31日** までとなっております。

会費が未納ですと、来年度からの県士会主催の研修会、学会等への参加が出来なくなりますので、お早めに納めて頂きますようよろしくお願い致します。

加えて、納入期限を過ぎますと払込取扱票での払込は出来なくなりますのでご注意ください。

ご不明な点は県士会ホームページ問い合わせフォームにてお問い合わせください。

秋田県作業療法士会 ホームページ <http://akita-ot.jpn.org/>

編集後記

昨今のコロナ禍により、いつもよりあっという間に1年が過ぎようとしているように感じます。

今年は多くの研修会がオンライン開催になり、運営される方はいつもとは違った方法のため大変ご苦労されたことと思います。また参加・聴講された方も長時間のパソコンの使用で、実地での研修会よりも疲労やストレスがなかなか取れないと感じている人も少なくないと思います。冬本番になる前に、コロナやインフルエンザに負けないためにも、心身ともにゆっくりメンテナンスしてこの冬を乗り切りたいと思います。 (hira)

(一社)日本義肢協会登録
東北101号



株式会社

千秋義肢製作所

義手・義足・装具・車椅子
リハビリ用品

秋田市新屋豊町 1-22

TEL 018-823-3380

FAX 018-862-5126

<http://www.sensyugishi.co.jp>

SAKAImed

立位移動補助具 アクティーモ NR

actimoNR

早期活動を促す

新しいリハビリテーション

脳卒中発症後早期の方でも、下肢・体幹を支持保持して安全に立位姿勢を保てる設計で、早期からの立位・移動リハビリテーションに最適です。



お問い合わせ先

酒井医療株式会社

www.sakaimed.co.jp

東北支店 盛岡営業所

(青森・秋田・岩手エリア担当)

TEL : 019-656-5336

東北支店 仙台営業所

(宮城・山形エリア担当)

TEL : 022-390-6840

仙台営業所 郡山オフィス

(福島エリア担当)

TEL : 024-927-0231