

Vol, 38 No. 3
2021. 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【新型コロナウイルス感染症が教えてくれたもの】

訪問看護リハビリステーションまごころ 櫻庭 彰人

2021 年も残すところひと月足らずとなって参りました。少し早い問いかけですが、皆様にとってどんな 1 年だったのでしょうか？私にとって 2021 年は、東京オリンピック・パラリンピックに感動と勇気を貰い、そこでサポーターをしていた嵐のお二人の電撃結婚に驚かされたあつという間の 1 年であったように感じますが、今年もやっぱり「コロナに始まりコロナに終わった 1 年」であったというのが正直なところです。全国の感染状況の報道・ワクチン接種についてのニュース・自粛・巣ごもり・マスク警察……コロナに関連する話題は事欠かず、将来に対する不安よりも改善しない現状に対する飽き・苛立ちを覚えることが多かったように思います。週末は友人や同僚と飲み歩く・長期連休はちょっと遠出をする……そんな私自身の日常も大きく変化し、秋田県はおるか居住する大館市以外に出かける機会も皆無となっている今日この頃です。巻頭言の冒頭から暗い話を元来ネガティブ思考の私が執筆することで、読者の気分を更に暗いものにしてしまうと思いますので、ここからは気を取り直して新型コロナウイルス感染症が教えてくれたもの＝ポジティブな部分について書いていこうと思います。

私はこれといった趣味はありませんが、体がこりやすい性分のため温泉やサウナ施設を良く利用します。以前は遠くの施設まで足を運ぶことが多かったのですが、まさにコロナの影響により市内の近場の施設を利用する機会が最近ではほとんどになりました。幾度か通ううちに、ある常連客の方と親しくお話をさせて頂くようになりました。その方は 93 歳の方で毎日 T 字杖を片手にバスを 2 台乗り継いで通われているのですが、その方にわざわざ遠くの施設まで通う理由についてお尋ねしたことがありました。すると「ずっと覚えている人たち（知り合いの方々）と語り合うのが毎日の楽しみで通うことはやめられない。去年はコロナでめっきり人が減ってしまった時期があつて悲しかったけれど、また皆とこうして顔を合わせる事ができて良かった」と笑顔でお話をされていました。注意して周囲の方々のお話を聞

いていると、「今日も暇だから来てたけどおめーも来てたか」「畑の具合はどうだ」「おー久々だな.生きてたか(冗談ぼく)」等々ほっこりする会話が非常に多く飛び交っていることが分かります.コロナによって当たり前の日常が変化していく中で,いかに「当たり前」であることが尊いことか強く教えて頂いた思いでした.そして私自身,当たり前を当たり前と思うことはやめようとするようになり,最近では以前よりも人にやさしく穏やかに接することができるようになったかなと思っています.

※私は現在,秋田県士会理事として地域支援事業推進部の活動に携わらせて頂いております.地域包括ケアシステム・地域共生社会の深化や実現に向けて,作業療法士として何が出来ると考える毎日です.正直ずっと「地域づくり」とは何か,「地域支援」とは何かの明確な回答やしっくりする回答を見出すことが出来ずに過ごしていたように感じます.しかし最近,はっきりと自分の中での地域づくりのビジョンが定まってきています.それは「当たり前を当たり前に残していくこと・繋いでいくこと・紡いでいくこと」です.ぜひ皆様方のお力をお借りしながら,優しく力強いしなやかな地域づくりに貢献していきたいと強く思っています.以上のように,新型コロナウイルス感染症にはプラスの意味で教えてもらう部分も多かったですが,2022年には世界の話題の中心からそろそろ引退して欲しいものだと強く願います.皆様 2022年良いお年をお迎えください.



印象記 認知症基礎研修(アップデート研修)での 講義と認知症推進委員会の活動紹介

介護老人保健施設 遊心苑 保坂 幸毅

9月26日に『認知症基礎研修(アップデート研修会,以下UD研修)』が行われました.

UD研修は作業療法士として最低限知っておきたい認知症の最新情報や知識の確認と取得を目的に,2017年から開催しています.今年で5回目となり,これまでに約240名の方が参加されています.

この研修の中で,私は「認知症の障害の本質と認知症原因疾患の理解」を講義させていただいています.正直なところ,1度聞いただけでは理解しきれない内容だと思えますし,私自身も講義にあたりスライドを見直し,参考資料を調べることで,ようやく理解できてきましたが,人(協会)が作ったスライドを自分の言葉で伝えることに毎回難しさを感じています.また,出来る限り補足や修正を心がけていますが,認知症に関する情報は年々変化しているため,協会資料の改訂は必要だと思います.昨年からはZOOMでの開催になり,講義中に受講者の反応が見えないことは,対面での研修とは異なる難しさを感じます.受講されていない方にはぜひ参加していただき,一緒に認知症に関する知識を深めていければと思います.

ここからはあまり知られていないであろう認知症推進委員会の活動について紹介します.

認知症推進委員会は OT 協会から各県士会に委託された「認知症アップデート研修」開催のために、2017 年に立ち上がりました。今村病院の川辺先生を委員長とし、4 名で活動を開始し、1 名の増員を経て、現在は 5 名で活動しています。2～3 か月に 1 度、定期的に会議を開催し、認知症の知識の共有や認知症に関わる人材育成・普及啓発への取り組みに向けて意見交換しています。コロナ前は市内の某コーヒーショップに集まり、ス〇バ会議と称していましたが、現在は ZOOM での開催を余儀なくされています。

推進委員のメンバーは経験年数や職場環境が異なるため、“できることからやってみる”というスタンスのもと活動し、UD 研修後のアンケートで希望が多かった“事例検討会”の開催に至りました。事例検討会はこれまで 4 回開催していますが、県士会員同士の横のつながりを増やしたいという思いもあり、発表者の施設の概要や職場での取り組みも紹介してもらっています。認知症の方への介入方法だけでなく、他施設を知る意味でもとても良い機会となっています。コロナ禍でつながりが希薄になりがちなので、多くの方に参加していただきたいと思います。

その他の活動として、コロナ禍で継続的な参加は難しくなりましたが、認知症の人と家族の会のつどいへの参加や秋田市の認知症パンフレット作成への助言等も行っています。詳しくは OT 協会ホームページの“会員向け情報”から“47 都道府県士会連携”に入ると確認できるので、一度目を通してみてください。他県に比べ秋田県の活動は遅れをとっているのが現状ですが、出来ることから活動の幅を広げていきたいと考えています。

最後に、認知症推進委員会では認知症に特化した地域支援活動（認知症初期集中支援チーム、認知症予防事業、認知症カフェ他）に携わる会員の情報を集約しています。認知症に関する事業は各市町村から委託された地域包括センターなどからの依頼や、病院・施設で独自に行われているようですが、それらを委員会として把握することが難しい状況です。お互いに情報交換や連携をとることが人材育成や普及啓発につながると思いますので、ご協力よろしくお願ひします。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。



印象記 認知症アップデート研修に参加して

介護老人保健施設 男鹿老健 仲居 綾

今年 2 月に行われた第 56 回国家試験に無事合格し、憧れの作業療法士となりました。作業療法士として、一社会人としての生活が始まり半年以上が経過しようとしています。大学時代から読んでいた「きりたんぼ」に寄稿するのは初めての経験で大変光栄ですが、文章を書くことが苦手な私にとってとても時間がかかってしまいました。

介護老人保健施設で勤務する中で認知症の方と接することが多く、どのように接するべきか悩む場面が多々ありました。大学時代にも認知症については講義で学んではいましたが、学びをさらに深めていきたいと思ったことがこの研修に参加したきっかけです。“認知症の人”と聞くと“認知症”という言葉に注目されがちで、認知症の方やその家族に対して差別

や偏見が生まれやすくなっていると思われまふ。そこで“認知症という病気を持つ人”と捉えその人を理解し、本来の姿を引き出す＝“パーソン・センタード・ケア”という考え方を大切にしていかなければならないと強く感じています。実際に担当している利用者様と関わることのできる時間は1単位＝20分と限りがあり、本来の姿を引き出すためのかわりができているか、一人の人として尊重することが出来ているのか、ここに書けば書くほど不安になってしまいました。これからも勉強し、様々な経験を積んでいきたいと思ひます。

入所している方の中には「家に帰りたい」と希望していますが、家族の介護疲れ等を理由に自宅復帰できずに長期的な入所になっている方、自宅復帰に向けて外泊したものの、「家にいると話し相手がおらず施設に帰りたい」といった方など様々な方がいらっしゃいました。多職種と本人、ご家族の考えについて情報共有していますが、なかなか話が進まずどうすべきか悩むことの方が多ひです。一つのことを考えると視野が狭くなりがちになってしまうのですが、そんな時こそ多職種と情報共有を密に行っていかなければいけないと思ひます。

駆け出しでまだまだ未熟ではありますが、研修を受ける前よりはアップデートすることが出来たと感じています。これからも利用者様と接する中で本人の気持ちを理解し、寄り添いながら支援していけるように日々頑張りたいと思ひます。



シリーズ「作業療法と生活考」NO. 79

「触る・触れる」

秋田大学医学部保健学科 金城 正治

我々は患者や対象者を触ることも多ひ。他にも触れる、つかむ、なでる、つまむ、おすなどもある。評価している時には触診もある。これらは医療職のスキルとしても大切である。そこで今回は「触る」と「触れる」について考えてみたい。英語では二つとも touch であり、意識的や無意識的に使い分けているかもしれませんが、ニュアンスは違うようである。

「触る（さわる）」は、セラピストが患者にさわるなど一方向的で、何か目的があって接することである。物的な関わりや伝達、触診が相当する。指先を中心とした接触になりやすい。

「触れる（ふれる）」は、偶然または瞬間的に軽く接触することもあるが、「傷口にそつとふれる」という場合のように、相手がどう感じるかに配慮しながら接触を調整する相互的で人間的な関わりもある。手のひらの広い面積で接触するようになでるなど動的なイメージもある。伊藤亜紗さん¹⁾もこの二つの違いについて「手の倫理」で記述している。面白い本ですのて読んでみるとよい。近い言葉で「触れ合い」（英語では同じ touch である）もある。より相互性で抽象的になる。人との触れ合いを大切にしましょうという時にも使われる。

少し触覚について復習すると、触覚は接触（圧も含む）と振動を感じる。受容器には感じる特性により自由神経終末、メルケル、マイスナー小体、皮膚の奥にあるパチニ小体、ルフィニ小体などある。触れることにより、接触部の領域が部分的に滑りを起こし、さらに指紋によ

り皮膚が蛇腹のように伸び、振動を増幅して感じている。指紋は摩擦力を大きくし、滑り止めの役割もある。そして、触覚の伝導路は二つあり、一つは脊髄視床路で、痛覚、温度覚、粗大触圧覚の伝導路がある。進化的に古い経路であり、主として熱受容器や侵害受容器からの情報を伝える。そして脊髄内で多くのシナプス結合がある。従って伝導速度は遅い。もう一つは後索-内側毛体路系で、識別性のある触圧覚、深部感覚の伝導路である。この経路の神経軸索は太く、またシナプス結合も少ないので伝導速度が速い。このように皮膚の受容器や伝導路は複雑であり多様である。また触ることは自分の筋肉の力や緊張とも関係している。緊張して触ると感じ方が低下する。

そして、最近受容器をもたない「C触覚線維」が発見され、山口²⁾らは、この線維の末端は、毛根にからみつくように伸びており、肌をなでたときに生じる毛の振動による刺激を脳に伝える。他の触覚受容器と異なるのは“感情”に関わると述べている。C触覚線維は、皮膚の有毛部にあり、肌に触れられたことに対する時の「気持ちいい」「気持ち悪い」という快・不快の感情が生まれる。また触れてきた相手に対する愛着や信頼感も同時に形成されるといわれている。

これらの理解は治療や支援におけるエビデンスや説明で重要になってくる。皮膚は脳と似た構造で、発生学的にも外胚葉由来である。腸と同じように第二の脳と呼ばれこともある。赤ちゃんや子どもにとって皮膚をなでる、スキンシップなどの触覚は発達や成長において重要である。また日常や治療支援での「手当て」もある。ケガや病気、身体の不調でよく使われ、手を当てる、触れることで心身の苦痛を和らげる。触ると触れるが同時に行われている。

ヒポクラテスも「触れる」ことを重視していた。触れるという行為が脳を刺激して、愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンや痛みの軽減や幸福感が得られるエンドルフィンが放出される。また、マッサージはセロトニンを増加させ、医学的にも効果がある研究も報告されている。マッサージでの強い刺激は、痛気持ちいいで気持ちよさにもつながるが、体に良いことと気持ちいいことは違い、あとでもみ返しがくることもある。タッチングは皮膚へのタッチングの刺激が視床下部に伝達されオキシトシンが分泌、心身に影響を与える。最近日本でも認知症でも有効とされ、導入されてきているユマニユチュードがある。「見る」「話す」「触れる」「立つ」を基本に、触れる技術については細かく指摘されている。他にも浮腫療法、セラピューティックケア（赤十字社）、タクティールケア（スウェーデン）、アウェアネス・スルータッチなどでも触覚や手技は重要視されている。

山口²⁾は、心地いい触れかたの5つポイントを上げている。①1秒間に5cm程度のゆっくりした速度で触れる。C触覚線維が興奮し、副交感神経の機能が向上してリラックスや心地よくなる。早い動きは交感神経が優位になる。②てのひら全体を使って触れる。指先だけでは緊張感が増す。③やや圧をかけて触れる。軽くさするよりも、やや圧をかけて触れるとリラックス効果が高い。④手を触れる時、離すときは斜めに入る、急に触る、触る対象に垂直方向に触ることは侵害的な刺激になりやすい。⑤温かい手で触れる。手先が冷えている場合は、必ず手を温める。

視覚や聴覚は相手との距離があり人間関係にも距離があり、一瞬でまわりを理解できるが、触覚は距離がほぼゼロで、信頼して相手に身をあずける、相手を知ることになる。触覚は時間的に順応していくが、触り方次第で情報も違ってくる。お互いに相手を知る相互性・関係性、育児や発達、癒し、コミュニケーションにつながる。触ると触れるは実際的には明確に分けられないが、感じ方・意識や行動にも影響を与えている。

参考本1) 伊藤亜紗：手の倫理 講談社 2020

2) 山口創：皮膚は「心」を持っていた！ 青春出版 2017



職場紹介

横手市介護老人保健施設 老健おおもり 森谷 和子

横手市では保健、医療及び福祉を総合的に推進し、市民の健康増進、保健衛生及び高齢者福祉に関する総合的サービスの充実を図ることを目的として横手市保健医療福祉総合施設「健康の丘おおもり」を設置しています。「健康の丘おおもり」は市立大森病院、高齢者等福祉センター、介護老人保健施設「老健おおもり」、特別養護老人ホーム「白寿園」、健康の丘居宅支援センター 森の家で構成されています。「健康の丘おおもり」では医療だけでなく、保健・福祉が一体となった総合的なサービスを提供し、各施設が連携を図りながら、より質の高い地域包括ケアシステムの確立を目指しています。



介護老人保健施設「老健おおもり」は、平成10年4月に開設されました。健康の丘の中で一番高いところに位置しており、通勤途中にリスや猿を見かけたり、駐車場の向こう側をカモシカが散歩していたり、熊が目撃されたりと自然あふれる環境にあります。

『看護や介護を必要としている療養者の皆さんが明るく家庭的な雰囲気の中で、他の人々とのふれあいを大切にしながら、再び住み慣れた地域や家庭で生活できるよう支援する』ことを運営方針としています。

定員は入所・短期入所100名、通所リハビリ30名/日です。リハビリ部門のスタッフは作業療法士2名、理学療法士1名、補助員(介護福祉士)1名です。リハビリスタッフが少ないため、日々スケジュールの組み方や動き方を工夫しながらの業務となっています。在宅復帰される入所者はほとんどいない状態なので長期間入所されている方が多く、家族のように接しており、みなさんからかわいがってもらっています。



コロナウイルス感染症の予防対策がとられる以前は、毎月の誕生会に地元のボランティア

の方々や子供たちが施設を訪問し余興を披露してくれていました。また、大森公園の桜や芝桜、浅舞公園のあやめなどを見にドライブに出かけていました。おそらく、どこの施設でも同じような状況であるとは思いますが、現在は楽しい行事が減り、面会も中止となりさみしい思いをしています。早く入所者と通所利用者との交流や家族の面会、ボランティアの皆さんとの行事や外出が以前のようにできると良いと思います。

それまでの間は、制限がある中でも楽しい生活を送れるように、充実したリハビリを提供していきたいと思います。



編集後記

今年も終わりが近づいてきましたね。昨年から今年にかけて個人的にはいろいろなことにチャレンジができた年だったと感じています。来年もいい方向に進化していけるように頑張りたいと思います。人生やったもん勝ちですからね。

(JIM)

(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)

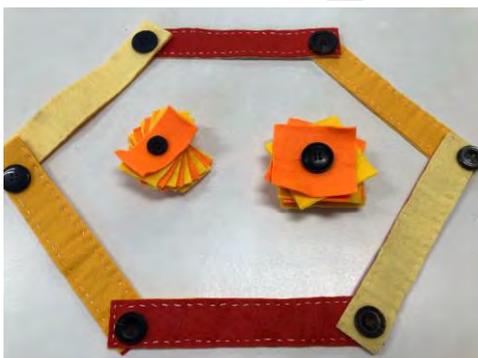
TEL : 024-927-0231



みんなと語るべ ～日々の楽しみ方～

語り手:大湯リハビリ温泉病院

いつもはスポ少の練習の見守りや練習試合の応援で忙しくしていますが,大会も終わりほっと一息.うちでとれた新米を使って家族できりたんぼを作りました.自分たちで作ると形や大きさが不揃いでボコボコしていましたが,それも良い味わいでとても美味しくいつも以上にたくさん食べちゃいました.



「ボタンが上手く留められねんだ」という患者さんの一言を聞き,ボタン付きの服を着ていないときでも練習できるように,仕事の合間にボタン練習キットを作っています.チャックや紐バージョンも欲しいなあとってはいますが,裁縫が苦手なので,地道にやっています!

去年からのマイブームが釣りです.広大な砂浜や綺麗な溪流での釣りは日々のストレスの発散に最高です.長男も釣りにはまってしまう,休日に何をしたいか聞くと「釣り!!」と.息子とのんびりとカップラーメンを食べながら自然の中でする釣り…
自分的には最高です.



新企画案内『みんなで語るべ～日々の楽しみ方～』

- ・内容:日々の中での楽しみ方や仕事の一場面,最近やってみた事等.
- ・文字数:140字～160字 ・写真:1枚
- ・施設名のみ掲載させて頂き,原稿執筆者の名前(イニシャル含む)は掲載しません.1回の発行につき,2～3名にご協力頂きたいと思っております.