



Vol, 38 No. 4
2022. Mar



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

「新たな習慣」

大湯リハビリ温泉病院 水原 寛

昨年の4月から我が家では大きく生活習慣が変わった。長女が念願の大館市の高校に進学し、長男は地元鹿角市内の中学校へ、次女も地元小学5年生に、それぞれが新しい環境での生活が始まった。長女は大館の高校に進学し、始発の6時の電車に乗り込み通学している。当然子供だけ起きるのではなく、妻は朝ごはんやお弁当作りのため早起きをする生活となり、自分は送迎のため早起きを余儀なくされた。長女は陸上部に所属したため大会などの時には6時30分大館集合となり電車では間に合わないため大館まで送迎していた。

長男は中学では陸上部に所属しているが、メインは野球で大館市にあるリトルシニアチームに入り、水曜夜と土曜日曜は大館市内の野球場へ送迎している。大会や遠征時には大館市に5時30分集合となることもあり、自分は4時に、妻は3時30分には起床し準備をする生活がコロナ禍で活動が休止になるまで続いていた。

諸先輩方の中にも同様に過ごされた経験がある方や、それ以上にハードな生活している方々は沢山いると思います。また、鹿角市と大館市は片道30Kmほどあり、通勤しているスタッフもあり、頭が下がる思いです。今は小休止ですが、早起きは習慣化され目覚ましが無くても、早起きしなくてもよい週末でも勝手に目が覚めてしまいます。

よく「習慣化するには3か月を要す」などと耳にすることがありますが、まさしく習慣化された状態なのです。(加齢も一要因かもww) 習慣化された早起きと、大館市までの道のりは近く感じ苦にならなくなっています。車中での子供との会話は、成長を感じ楽しい時間を過ごせることも、苦痛に思わず習慣化できた要因だと考えています。

ここ数年コロナ禍で大きく生活スタイルも変化し、暗いニュースも聞かれています。ただ、変化してきているからこそ、新たな習慣を身に付けるチャンスがきていると考えています。

Webでの会議や研修会は新たな発見であり挑戦でもあると思います。このご時世なので単籠生活で趣味の時間を作るもよし、家族との時間を作るもよし、新しい事に取り組むもよし、それぞれ新たな発見があると思います。そして、誰もが環境の変化に適応する能力を持っています。今だからこそ挑戦することを諦めずに過ごしたいと思います。

令和3年度 秋田県環境・保健事業功労者表彰

秋田県環境・保健事業功労者表彰とは県民の健康づくりや衛生・環境等に対する意識高揚を図るため、県民の健康づくり、衛生水準の向上及び生活環境の改善に貢献された方へ授与されます。この度、2名の方が受賞されたことを受け、高橋敏弘会長よりお祝いの言葉が届いております。また、金城正治先生からは受賞にあたってのお言葉を頂戴することができましたのでご紹介します。

会長より

祝 辞

高橋 敏弘

この度、若山茂美先生、金城正治先生の両名が秋田県環境・保健事業功労者表彰を授与されました。平成30年の湯浅先生につづき県士会としては2回目計3人の受賞となりました。

若山先生は昭和51年に作業療法士として石和温泉病院に勤務され、太田病院リハビリテーション科長を経て、平成5年から秋田で作業療法士としてご活躍されていました。

秋田にいられてからは桜の園、ふれあいの里、かみの里の介護老人保健施設に勤務され、かみの里では退所前訪問を積極的に行うなど地域で生活する利用者の方々との関与を深められました。また秋田市の介護認定審査会委員も務められ介護保険領域での作業療法士の認知度を高めることに大きく貢献されています。

金城先生は平成2年から秋田大学医療技術短期大学部の設立に関わり、平成3年から秋田大学医療技術短期大学部に赴任され、現在は秋田大学作業療法講座の主任教授として教育、研究でご活躍されています。福祉用具の相談アドバイザーなど福祉用具の普及や研究開発でも大きな成果をあげられています。

コロナ禍でWEBでの授賞式となってしまう、一緒に参加できなかったのが残念ですがお二人の受賞を心から祝福いたします。おめでとうございます。

感 謝

金城 正治

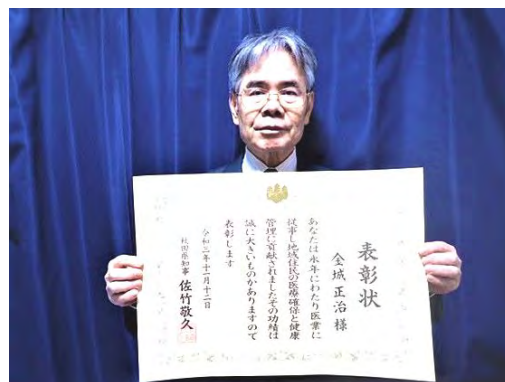
このたび秋田県の環境・保健事業功労者表彰に県作業療法士会の候補推薦を頂き、受賞することになりました。県士会の皆様と家族やまわりの方々、そして臨床でのケースや大学での学生・教職員の方々のおかげだと思っております。あらためて感謝申し上げます。皆様の支援があつてこそ臨床、教育や研究も継続出来ました。私も今年の3月をもって定年になり、仕事の多くが大学での教育研究でした。そして秋田での生活も長くなりました。第2の故郷となっています。秋田での生活も新鮮で楽しくすごさせていただいております。最近はやかきが少ししんどくなりました……

リハビリテーションは、対象と共に人としての生活（暮らし）の構築・再構築を行い、人生課題に尊厳をもって主体的に遂行することであると思っています。その中で作業療法の仕事は、と

でも興味があるもので、やりがいもあるものでした。支援内容も多岐にわたり、作業療法って何？よく分からないという言葉もよく聞きます。一人一人の生活をどうキャンパスに描いていくかが重要です。そして我々作業療法士自身にとって対象者から多くのことを学ぶこともできます。私自身のキャンパスもだいぶ埋まってきましたが、まだまだ描けていないところもあります。

特に、私は学びと環境調整の分野に関心があり支援させて頂きました。対象者の学び、学生の学び、福祉用具・住まい・地域での環境調整を支援する中で、本人の動きを考えてきました。そして動きにおいても解剖学や運動学や発生学を基本に考えて、感覚や気づきを重要視してきました。すぐに効果が表れるものでないですが、少しでも変わっていければと思っています。そこで、下記の言葉も大事にしてきました。

心が変われば行動が変わる
 行動が変われば習慣が変わる
 習慣が変われば人格が変わる
 人格が変われば運命が変わる
 (William Jones)
 体が動けば心も動く、活動能力があがる
 心が動くと体が動く、自発的な行動となる
 道具が使えれば生活が変わる
 適切な環境は生活を変える



(金城正治)

最後に県士会会員の皆様のみすますのご活躍をお祈り申し上げます。ありがとうございました。



印象記①

認知活性化療法(Cognitive Stimulation Therapy; CST)について

秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻 浅野 朝秋

皆さんの職場では、認知症の方の認知的なリハビリテーションにどのような手法を用いているのでしょうか？ CSTは2000年代初めに英国のSpectorらが、自らが開発した現実見当識訓練(RO)の反省に立って、認知機能の活性化を目的に新たに開発したプログラムコンポーネントです。それまでのROは、参加者の苦手な部分に対して直面させる活動であり、苦痛や屈辱をもたらしやすいものでした。翻ってCSTは、楽しい活動の中に様々な認知刺激(視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚)を組み込み、自然な学習を期待するものです。

CSTは、物品呼称などSystematic Reviewで効果が認められた介入手法を14種の介入プログラム(身体的ゲーム、音や音楽を楽しむ、子どもの頃、食べ物や食事、最近のニュースや流行、魅力的な人や場所、言葉の続き、言葉探し、料理や工作、数字ゲーム、地図、物の値段、言葉ゲーム、チーム対抗クイズ)に落とし込み、さらに従来から広く用いられている回想法を組み合わせで構成された

コンポーネントです。

CST のセッションは、原則として週 2 回毎回 60 分、全 14 回行われます。セッションの流れは、Warming Up(自己紹介、日付確認、準備体操など約 10 分)に始まり、Main Activities として上記プログラムから 1~3 個程度選択 (45 分)、最後に Cool Down として 5 分間本日の振り返り、整理体操を行います。対象者は中等度までの方で、5~6 名程度の小集団で行うのが原則です。

CST の効果に関しては、Cochran など各種 Meta Analysis による検証報告があります。報告により有意な改善項目に違いはありますが、認知機能 (下位分析では「口頭命令に従う」「口頭言語能力」)、コミュニケーションと社会相互作用、QOL (特に施設入所者)、行動心理症状、介護者の Well-being に良い影響をもたらすとされています。また英国では初期集中支援プログラムのひとつとして大半のメモリークリニックで処方されており、薬物療法との併用が推奨されています。日本の認知症疾患診療ガイドラインにおいては、非薬物療法全体として対象者の好みや実施者の力量によるところが大きく、技法としての優劣はつけられないという扱いです。

認知活性化療法という名称は、山中が英国版マニュアルを日本版に翻訳した際、磁気などの物理的な刺激との混同を避けるために名付けたものです。また CST は、認知症介護研究・研修大府センター監修の“いきいきリハビリ”や、山口が提唱している“脳活性化リハビリテーション”と本質的に同一のもので、名称こそ違いますが、類似の取り組みを従前から実施していた臨床家も多いのではないのでしょうか？

自分の場合、マニュアルに忠実に従った実施は現環境下では難しいので、「60 年前の秋田」をコンセプトに 2 介護施設で毎月行っています。また重度者に関しても「人生のアルバム」というライフストーリーブックを作成して個別に関わり、行動心理症状や介護負担感の減少を確認しています。ただアルバムづくりには時間と労力がかかるため、IT を使って省力化できないか現在研究中です。実施の詳細は「認知活性化療法マニュアル」等が刊行されていますので、ご参照ください。



印象記②

リハビリテーション専門職協議会北部ブロックの紹介と研修報告

能代山本医師会病院 七尾恵太

11/21 に開催されたりハビリテーション専門職協議会北部ブロック (以後北部ブロック) 主催の研修会について運営側として関わらせていただいたので北部ブロックの紹介とともに報告したいと思います。

まず北部ブロックについてご紹介したいと思います。当ブロックは能代山本地区・大館北秋地区・鹿角地区の 3 地区で構成されています。3 地区にそれぞれ PT/OT/ST 各地区長が配置されており、各職種のブロック長(兼任あり)を加えた 10 名で運営しています。主な活動は①研修会企画/運営 ②自治体からの相談・依頼窓口・専門職への派遣依頼 ③地域での活動情報収集・まとめなどがあります。北部ブロックの特徴としては他ブロックに比べ専門職がいる施設・専門職の数が少なく、また地域支援事業(特に地域ケア会議)を実施している市町村がまだ少ないというこ

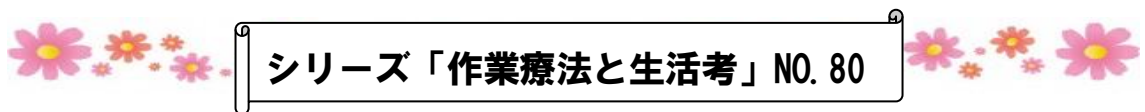
とがあげられます。研修事業はこれまで年1回地域フォーラム（啓蒙的内容）を3年かけて各地区で行ってきましたが、今年度より実践的な研修へとステップアップすることとなりました。

今回の研修を企画するにあたり地域の現状として地域包括ケアシステムの構築に向けた動きが活発化している一方で各市町村の活動状況には大きな差があり、とりわけ地域ケア会議に関してはごく一部の開催にとどまっています（特に当ブロック）。そのため地域ケア会議をイメージしにくいということがあげられました。そこで地域支援事業に対する理解向上・模擬事例を通して地域ケア会議のイメージを掴んでもらうことを目的に「はじめての地域ケア会議」と題し1回目専門職編 2回目多職種編と2部構成の研修を企画しました。専門職編である今回の研修は専門職がはじめて地域ケア会議によべられた時に助言ができることを目的とした研修内容としました。研修はzoomで行い北部ブロックの専門職20名のご参加をいただきました（PT10名/OT6名/ST4名）。内容は前半で訪問看護リハビリステーションまごころの桜庭彰人先生による地域支援事業についての講義、後半は事例検討を実施。1事例目はデモンストレーション・2事例目はグループワークにて活発な討議がなされました。

今回もzoomによるリモート研修となりました。リモート研修は移動面・感染面におけるメリットが大きい一方で、環境整備（個人・職場）の必要性や参加者個々の交流ができないなどデメリットもあり環境が整っていても慣れない機器操作への不安から参加に二の足を踏んでいる方もいらっしゃると思います。私自身今回の研修含めてリモート研修に参加したのは数回ですが、実際に参加してみると操作面の緊張は徐々に解消され、それ以上に移動面や時間などの制約がないことに大きなメリットを感じており研修会や会議への参加しやすさにつながっています。研修会によっては事前にアクセスなどの練習機会を設けている研修もありますのでぜひ一歩踏み出してリモート研修に参加してみたいはいかがでしょうか？

今回のような内容の研修はこれまでも県士会人材育成研修やリハビリ専門職協議会等で数回開催されており今後も開催されることが予想されます。県士会では人材育成研修・地域ケア会議実践研修の受講が派遣基準となっていますので、まずそちらを受講していただき、それぞれの地域で開催される地域ケア会議に参加していただければと思います。

最後になりますが一人でも多くの会員の皆様にこれからの地域包括ケアシステムを支える仲間となっただけのをお願いしています。



「手をながめる」

秋田大学医学部保健学科 金城 正治

前回は「触れると触る」について考えてみました。今回はその手段となることが多い手と指について考えてみたいと思います。

皆さんは手をじっくり眺めたことがあるでしょうか。石川啄木の「はたらけど はたらけど猶（なほ） わが生活（くらし） 楽にならざり ぢっと手を見る」を思い浮かべる方もいるかもしれません。また手相をみるかもしれません。生命線、感情線、頭脳（知能）線、運命線などや各部のふくらみ（丘と言うようである）や指の長さがあり、この占いに一喜一憂することもあります。生

命線が親指の動き, 頭脳線が人差し指と中指の動き, 感情線が薬指と小指の動きではっきりと線が分かります。手相はこれまでの手の使い方をみて, 将来をみているのかもしれませんが。また指の長さは一般的に薬指が長く, 特に男性は長いと言われていました。これは胎生期に男性ホルモンが分泌されることも影響があるとされています。人差し指の長さ(2D)と薬指の長さ(4D)の比が「2D:4D比」といわれ, 色々な研究がされ, 「2D:4D比と握力に有意な関係がある」というものもあります。私の手は厚く, 指は太く, 短い, 母指球部分が盛り上がっています。あまり格好いい手ではなく, 器用でもありません。しかし, この手から得たものは大きく, 感謝しております。手相占いではどうなるのでしょうか?

手には5本の指がありますが, どうしてでしょうか。発生的には偶然だと言われていました。5本であることで何か進化の過程で有利な点があったのかもしれませんが。馬の指は1本で, 牛は2本, 鳥は4本など違ってきます。目的に応じて適応し, 他の指は退化しているようです。ロボットでは日常生活は4本でカバーできるとされています。

人の指は個々に色々な働きや役割がありますが親指は特別です。最近「いいね」サインやOKサインによく使われます。英語では親指は thumb で他の4本が finger になります。人差し指= Index finger または Pointer finger。中指= Middle finger。薬指= Third finger または Ring finger。小指= Pinky(Pinkie) finger または Little finger です。家族関係で呼び名をあらわすこともあります。親指だけが Finger ではありません。thumb の語源は「強い」に由来しているものもありますが, よく分かっていません。「親指」が特別な名前と呼ばれるのは, 構造と働きをみると大事なものであるのかもしれません。現在の親指のようになってきたのは, 200 万年前のホモハビリスの頃だと言われています。ホモハビリスは「器用な人」ですので, 親指の働きがあったかもしれません。この時代に石器の使用もあり, 石を握るには親指の働きが重要です。動物の狩りをする技術はまだ不十分で, 他の動物が狩りをして残した骨を砕き骨髄を食べる, 肉をはぎ取るなどして食料を確保していたようです。他に使い方があったのかもしれません。この道具の使い方がその後の狩猟や採取, 農耕, 争いに展開していったと思われれます。

親指の骨の構造において中節骨に相当するものがなく IP 関節は一つです。そして, 親指に関係する筋は他の指より多く, 親指のつけねの CM 関節は鞍関節で良く動きます。それによって対立して握る, つかむ, つまむ機能が出るのは重要です。サルやチンパンジーは, 親指が短くうまくつまむことはできません。この親指の機能が文明・文化を生み出しているのかもしれませんが。

他の指の動きでは, DIP 関節だけを動かすのは難しく, 他の関節も動くことになります。指を動かす筋は 29 個あり, 動かし方にも多くのパターンがあります。そこで, 脳からの指示の負担をなくすため, 筋シナジー説があるとされています。2 つ以上の筋が相互的に作用して協調した動きがよく, 特に決まったパターンの動きでは連動させた方が現実的です。最近このシナジーをつかさどるのが頸髄にあることも分かっています。足の指では親指以外の指を一つ一つ動かすのは難しいです。歩くことに適応しているからかもしれません。また, 手の小指を動かそうとすると薬指も動きます。他の指は一つ一つ動かします。無意識だと他の指も動くことがあります。筋の起始停止や走行も関係していますが面白いです。

薬指も独自に動かしますが, その由来や役割も曖昧です。薬指は無名指ともいわれ, あまり重要にされていなかったのかもしれませんが。しかし, 薬師如来の仏像は左手に薬のツボをもち, 右手の薬指をすこし前に出している像もあります。病気やケガなど, 痛みや苦しみを救ってくれる仏様で, 古くから篤く信仰されていたのも語源の一つです。結婚指輪も薬指にしますが, 古代ギリシャで

は、左手薬指と心臓は1本の血管でつながっていると信じられており、その指に、永遠を意味する輪っかをつなげて「永遠の絆」みたいな説もあります。これにも色々な説があります。おもしろいですね。ピアニストは薬指を自在に動かせるように練習もします。

作業療法の治療や支援で手を見ることも多いです。ケースの手をよく観察してみてください。指は第2の脳ともいわれます。子供の発達や老化防止とも関係しています。そして不思議がいっぱいです。手や指の動きに感謝です。

参考文献

- 1) 稲垣 栄洋：手を眺めると、生命の不思議が見えてくる。家の光協会，2021
- 2) その他

お知らせと御礼

この度、シリーズ「作業療法と生活考」を執筆されてきた秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻作業療法学講座 教授の金城 正治先生が今年度限りでご退職されるにあたり、このシリーズも今月号で終了する運びとなりました。金城先生には、80回という膨大な数のシリーズを執筆して頂き、我々は様々な視点からの作業療法に繋がる知識や気づきをたくさん得ることが出来ました。毎回楽しみにしていたシリーズが終了してしまうのは大変寂しく思いますが、我々も金城先生に負けないよう知識を深め、より良い作業療法を提供できるよう精進していきたいと思えます。

金城先生、本当に長い間お疲れ様でした。そしてありがとうございました。

広報誌編集部長 児玉 達則



職場紹介

介護老人保健施設なぎさ 石崎明子

医療法人運忠会 介護老人保健施設なぎさを紹介いたします。当施設は秋田市の北部、土崎に位置し、開院110年になる土崎病院に併設し、平成8年に開設しました。7階建てのなぎさの窓の向こうには秋田港、男鹿半島、鳥海山を眺めることができる、風光明媚な場所にあります。土崎の市街地に立地しており、身近な人々が頻りに訪れることで家庭環境に近い生活を送ることができ、地域に根差した身近な施設であることを目指しています。現在は感染症予防対策のため、直接の面会は中止となっていますが、予約制のリモート面会により、ご家族や親族との交流を図って

いただいています。

土崎では毎年7月に「土崎神明社祭の曳山(ひきやま)行事」が行われます。「土崎港曳山まつり」とも呼ばれ多くの人に親しまれています。歴史も古く、土崎の人々には欠かすことのできない地域に根付いた祭り行事です。残念ながら、昨年一昨年と中止となってしまいましたが、例年、祭の開催に合わせ、なぎさ入所者の皆様に祭を楽しんでいただけるよう

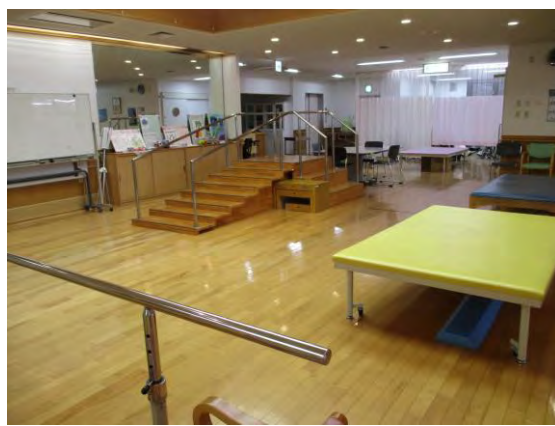


「港まつり見学会」が行われています。なぎさ正面玄関前を通る大きな曳山と迫力満点の武者人形、威勢のいい「ジョヤサ」の掛け声に、皆さん大変喜ばれています。

当リハビリテーション科には、作業療法士5名、理学療法士4名が在籍しています。入所(定員80床)、通所リハビリテーション(定員60名/日)、ショートステイ(定員18床)とともに、同法人で運営されている「サービス付き高齢者向け住宅しおさい」の入居者の皆様にリハビリテーションを提供しています。個別訓練での身体機能訓練やADL訓練、作業活動の提供とともに、小グループでの活動を行い、利用者一人ひとりのニーズに合ったリハビリの提供に努めています。在宅復帰に力を入れており、入所・退所前後に利用者様のご自宅にお伺いし、家庭環境を把握しリハビリに組み込んでいます。また、毎月在宅復帰検討会を開催し、多職種で連携して在宅復帰を目指す利用者様の支援に取り組んでいます。

コロナ禍の中、感染症予防対策のため、特に入所利用者の皆様は不自由な生活を余儀なくされる日々です。毎日の生活が少しでも楽しくすごせるよう、利用者一人ひとりの希望を汲み取り、生き生きと生活するために必要な「元気」「健康」を提供できるよう、スタッフ一同励んでいきたいと思えます。

以上、簡単ではありますが、職場紹介とさせていただきます。最後までご覧いただきありがとうございました。



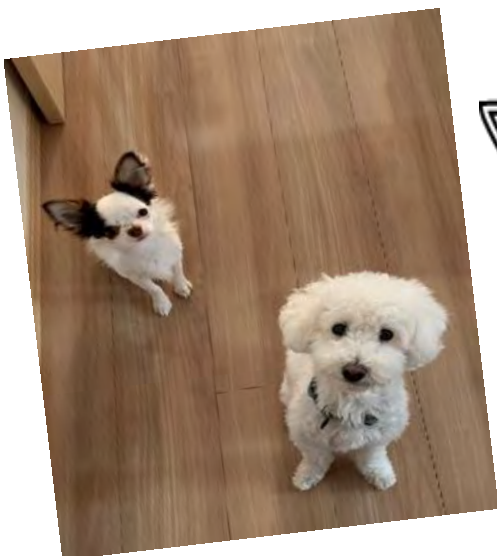


みんなで語るべ ～日々の楽しみ方～

語り手：大湯リハビリ温泉病院

昨年末から、近所の知り合いに小屋を借りて、コーヒー豆を焙煎しています。ハンドピックという欠点豆を除く作業はかなり地道で大変です。

しかし遠く離れた異国のものに手で触れるという行為には何とも言えない味わいがあります。また氷点下の屋外で飲む、焼きたて淹れたてのコーヒーは格別です。



最近は我が家に来て 3 年目のトイプードルと 5 か月目のチワワと遊んだり、一緒にソファで昼寝をしたりするのが癒しのひとときです。

夏場は釣りに行き、留守番をさせてしまうことが多いので、冬の間はいつも以上に可愛がってあげたいと思います。私がおやつを持ってくると 2 匹ともお座りをして待っている姿がとても可愛くて癒されます。

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。

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ていきましょう。情報をお待ちしております。

宛先はこちら akita_ot_kouhou@akita-ot.jp



編集後記

雪の多さとコロナの影響で、気軽に外出も行けない為、家での食事を楽しんでいます。休日は産直へ行って、新鮮な野菜を買い集めたり、近くのケーキ屋さんからモンブランを買って、ゆっくりするのが定番になっています。そこでの店員とのやりとりも、温かくて良いなと感じています。早くショッピングや居酒屋にも行きたい気持ちもありますが、コロナ終息まで、もう少し乗り切りたいと思います！

(mura)

(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>

立位移動補助具 アクティーモ NR **SAKAImed**

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