



Vol. 39 No. 3
2022. 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.jp>

会長 高橋 敏弘

編集 一般社団法人 秋田県作業療法士会 広報誌編集部
〒018-5421 秋田県鹿角市十和田大湯湯ノ岱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.sakura.ne.jp

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.jp

広報部の
メールアドレスが
変更になりました!!



巻頭言 限りある時間の使い方 ～壺と大きな石と私～

秋田回生会病院 平岡 雄哉

最近読んだ本の受け売りだが、人生はバカみたいに短い、と私も感じている。人類がこの地球上に誕生したのが 20 万年前。さて、自分の人生はというと、残りは運が良くて 50 年くらいだろうか。1 年は 52 週間ちょっとだから、残りは 2500 週間程度かもしれない。最近では 1 週間がやたら短く感じる。いわゆる「ジャンナーの法則」というやつだ。この 1 週間が 2500 回繰り返されたらそれで人生はおしまいだ。それは遠い未来の話ではない。もう一度確認するが人生は短い。バカみたいに。その残り時間の中で、自分は何をしたいだろうか。

人生を壺に例えてみた有名な話がある。壺と、大きな石と、小さな石と、砂と、水がある。壺に大きな石を入れる。もう何も入らないだろうか。隙間に小さな石を詰める。もう入らないだろうか。隙間に砂が入る。もう一杯だろうか。最後に水を入れることができる。これは満杯に見えても、頑張れば詰め込めるという話ではない。そういう生き方をする現代人は多いが、これは、順番を間違えて、先に小さいものを入れてしまえば、そのあとに大きな石を入れる余地は二度とないということだ。さて、人生にとっての大きな石とはなんだろうか。「メキシコ漁師」と検索してみたて欲しい。そのエピソードを読むと分かるが、自分の価値観を他人に押し付けるのは無意味だ。当たり前なこと、人生の中で優先すべき価値のあること、つまり大きな石はひとそれぞれなのだ。

さて、壺の大きさは人生の長さや健康の度合いに比例するだろうか。だとすると、誰が自分の壺の大きさを正確に知ることが出来るのだろうか。あなたは明日生きていられるだろうか。10 年後はどうだろうか。生きていたとして、健康なのだろうか。あなたの足は動くだろうか。左手は右手と同じように物を掴めるだろうか。電車

に乗る度にパニックを起こしたり、アルコール飲料を手に入れるために家族に嘘をつく日々を過ごしていないだろうか。病気や障害を望んで抱える人はほとんどいない。しかし、それらは突然やってくる。（場合によっては生まれた時から抱えていることもあるだろう。）先ほどの問いの通り、壺の大きさが人生の長さや健康に比例するならば、壺は突然小さくなる可能性がある。そもそも、実際の壺はだいたいの場合、自分が想像していたよりも小さいものだ。いつか入れようと長い間温めていた石や、壺に既に入れていた大きな石は、壺が小さくなったことで行き場をなくしてしまうのかもしれない。どうすればよいのだろうか。

人は A という状態から、病気や障害を持って、B という状態になることがある。その時にやはり A という状態に戻りたいと思うだろう。しかしそれが叶わないこともあるし、臨床で出会う患者さんの多くは A に戻ることは出来ない。我々の仕事は闇雲に A を目指すことではなく、新しい C という状態を共に探し、目指すことともいえる。必ずしも、A を目指すことが最良ではないのだ。健康や長寿は素晴らしい。疑いの余地はない。しかし、壺は大きい程いいのだろうか。小さくなった壺、もしくは生まれ持った小さな壺では幸せになれないのだろうか。

常に疑問を持つことが非常に重要だと、私は思う。この文章も、問いばかりになってしまった。これらの問いについて、皆さんはどう思うだろうか。流行りの新興感染症が治まって集えるようになった時にでも、是非語り合ってみたいものだ。

さて、改めて確認しておこう。私達の人生は短い上に、予測できないことが起こる。そもそも生まれた時から不自由な生活を余儀なくされている場合もある。私達が明日出会う人はそういう状態にあるかもしれない。その人の壺はどのような形だろうか。どんな石を持っているだろうか。どんな新しい生活を目指しているだろうか。勝手な想像や価値観を押し付けず、大いに語り合って、多くを知りたいと思う。年数を重ねるほどに、そんな基本的なことを含め、作業療法士とはどういう仕事なのかということに、立ち返る時間を持ちたい。



トピックス 元気があればなんでもできる！

「私と作業療法と e スポーツ」

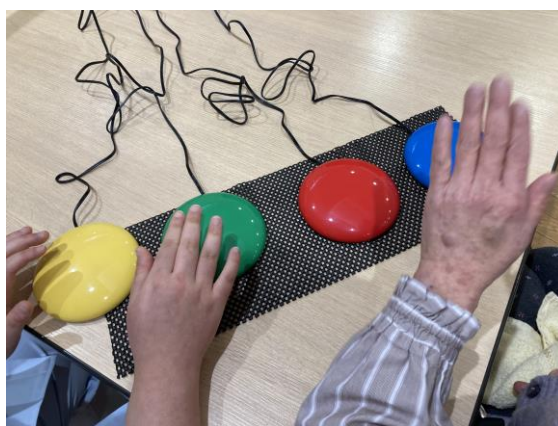
社会福祉法人北杜 障がい者支援施設ほくと 若狭 利伸

この度「きりたんぼ」の連載をさせていただくことになりました。障がい者支援施設ほくと（秋田市下新城の万 sai 堂、TSUTAYA の裏）の若狭利伸と申します。趣味はゲーム、スポーツ観戦（特にプロレス）で、連載タイトルもアントニオ猪木の名言からいただきました。読む側から書く側となり、何を書こうと考えていたのですが、初回は現在取り組んでいる【e スポーツ】にします。

皆さんは e スポーツをご存知でしょうか。エレクトロニックスポーツの略で「PC ゲームや家庭用ゲーム機等を用いて行われる対戦・競技」のことをいい

ます。メディアでも見聞きする機会が増え、お子さんが熱心に取り組まれている方もいるかと思えます。実は私も昔からゲーム好きで、ファミコンに始まり、PCゲームにハマり、現在も様々なタイトル（特にスマホのプロ野球スピリッツA）をプレイしています。

私がeスポーツを現場で行うキッカケは、単にゲーム好きだからという理由だけではありません。重度知的障害のある5歳年下の弟の存在が大きいです。弟は、自らコントローラーを用いてプレイすることは困難でしたが、私がプレイするゲームを観るのが大好きでした。どんなに機嫌が悪くても、ゲームを観ているとご機嫌になります。その中でも何故かマリオシリーズだけを好み、それ以外は見つかるトリセットボタンを押されてしまいます…(笑)。ゲーマーとしては勘弁してほしいのですが、弟にとってはゲームを観ることや私とその場でコミュニケーションをとることが、生活の楽しみでもあり、重要な“作業”だったのです。そんな弟との生活や原体験もあり、「障害のあるなしに関わらず楽しめるeスポーツは、作業療法の現場に有効なのではないか？」と考え、資金調達～職場内でのプレゼンテーションを経て、ほくとの現場に導入をしました。



職場では、身体機能の障害がある方でもプレイできるデバイス環境をつくり、施設内での大会開催（利用者大会・職員大会）、オンライン大会出場、YouTubeでご家族向けの生配信、クッキングプログラムと共催など、様々な切り口と目的で行ってきました。近年eスポーツがもたらす身体機能・認知機能への効果、障害者の社会参加について報告も増えて注目が集まっていますが、細分化していくと、プレイヤーとして参加する、デバイスを選ぶ、練習をする、戦略を練る、インタビューに答える、話す内容を考える、プレイヤーはできないけど別の形でイベントに関わる、応援して盛り上げる等々…一つ一つが全く異なる作業です。その中から、自分の得意なことを見つけ、選択し、それぞれの作業を楽しむこと、集団を作れることもeスポーツの魅力なのではないかと私は考えます。



これまで特別支援学校、障害者自立支援セミナー、親子体験会、認知症カフェ、高齢者の生涯学習、子供の職業体験、地域のお祭り、街おこし、様々な現場でeスポーツを取り入れてきました。どれも目的は異なるものの、大変嬉し

いことに少しずつ成果も出てきています。それと同時に、医療・福祉従事者以外の異業種の方々と関わる機会も増え、OTの可能性を肌で感じているところです。

今後も様々な形でeスポーツを1ツールとして活用し、課題・問題を解決しながら、多くの場所へ届けていきます。「eスポーツイベントを一緒に!」「うちの職場でもやりたい!」「職場以外での働き方を考えている!」どんな形でもOKです。秋田のOT発信で業界内外に面白く、社会的インパクトを与えられることをしたいと考えています。目指すはソーシャル・アントレプレナーです。興味のある方はお気軽にご連絡下さい。では、最後に…いち、に、さん、ダーッ!ありがとうございました!



印象記 第32回東北作業療法学会に参加して

秋田県立リハビリテーション・精神医療センター 武田 咲妃

今回、第32回東北作業療法学会に参加しました。本学会は東北6県の作業療法士会が持ち回りで開催を担当しており、今年は青森県作業療法士会が主催でした。

私は、「重度栄養障害となったADL全介助の症例に対しNSTと連関した介入を行った一例―車いすでのセルフケア自立に至るまで―」という演題で発表しました。今回、私にとっては初めての学会発表でしたが、内容をまとめる過程で改めて介入内容を振り返ることができ、良かった点や改善点を考える良い機会となりました。それと同時に、自分の言葉で伝えること、そして分かりやすくまとめることの難しさを実感しました。ご指導いただいた先生方にはとても感謝しています。

学会期間中は、webページにお気に入りやコメントの数が表示され、質疑応答はコメントでやり取りする仕組みでした。現地での開催とは異なり、リアルタイムでのやり取りが困難なことから一般演題において質疑応答がなされているセッションは全体を見てもごく少数であった印象を受けました。

アップデートセミナーでは興味深い内容のものが幾つもありました。その中でも国立障害者リハビリテーションセンター病院 大松聡子先生の「半側空間無視を呈する方に対する作業療法」というテーマの講演が自身の研究内容とも重なり、とても印象に残りました。半側空間無視は近年、注意のネットワークの障害として捉えられています。無視症状を単に空間性情報処理の問題として捉え

るのではなく、注意障害や視空間性ワーキングメモリの停滞など左右空間に依存しない非空間性注意機能との関連性から捉え、病態を明確にすることに意味合いがあると話されていました。無視症状を呈しているクライアントの状態は複雑難解なことが多いですが、包括的な病態解釈により、適宜課題の難易度を設定しながら本人の病識に応じて働きかけを選択していくことが大事であると学びました。講演の中では健常者と左半側空間無視症状を呈している方との運転操作時の視線の移り変わりが紹介され、対象者側からはどのように見えているのかを、よりリアルに感じることが出来たことから、実際に無視症状を呈している対象者が運転操作を獲得したいと希望された際に、明確にどのような危険があるのかを伝えられるようになったと思います。

初めて東北作業療法学会に参加させていただきましたが、対象者に対して最適な作業療法を選択して提供できるよう、日々自己研鑽しながら臨床業務に臨んでいきたいと強く感じる事ができた期間でした。

職場紹介

社会福祉法人 北秋田市社会福祉協議会 北秋田市社協訪問看護ステーション

作業療法士 淡路 円

皆さんこんにちは。北秋田市社協訪問看護ステーションに勤務しております淡路と申します。簡単ではございますが、当ステーションの紹介をさせていただきます。

当ステーションは北秋田市社会福祉協議会で展開している訪問看護事業所です。平成 26 年に事業所開設となり、平成 30 年から作業療法士がステーションに配置となりました。ステーションは北秋田市米内沢（旧森吉町）にあり、北秋田市全域（鷹巣地区、合川地区、森吉地区、阿仁地区）と上小阿仁村を対象として訪問看護業務を行っております。看護師 6 名、作業療法士 1 名、事務員 1 名、計 8 名の職員構成です。

医療機関の乏しい地域でも「自宅で暮らしたい」という利用者様、ご家族様の想いを大切に 24 時間 365 日のサポートを実施しております。当ステーションから片道 1 時間弱をかけて訪問する利用者様のお宅もあり、移動時間、移動距離だけでもとてもすごいことになっておりますが、利用者様に安心して在宅生活を送っていただけるよう日々業務に励んでおります。

様々なリハ利用目的の利用者様がおり、四肢関節拘縮予防、褥瘡予防ポジショ

ニング指導,整形疾患術後リハ,脳卒中後遺症の方のリハ,頸髄損傷の方のリハ,進行性疾患の方のリハ,認知症の方のリハ,嚥下リハ,発声リハ,呼吸リハ,等々….

この 5 年弱,多くの利用者様と接する機会を頂いて,利用者様にとって在宅リハに関わる療法士は「リハの事ならなんでも分かる!」といった存在のように感じていると思えました.だからこそ,利用者様にとって,満足出来るリハを提供出来るよう,介護保険制度や医療保険制度等様々な知識とリハに必要な技術をなんとか詰め込みながら毎日の業務に取り組んでおります.さらに,日々の業務で利用者様やご家族様,他事業所や他職種との連携の大切さをより痛感している次第です.



北秋田市には当ステーションを含め 4 つの訪問看護ステーションがありますが,その中で療法士が在籍しているステーションは 2 つの事業所のみで,リハ職不足を感じているところです.リハ目的の利用依頼を多く頂きますが,療法士 1 人では訪問出来る人数に限りがあり,利用をお断りしなければいけない現状もあります.訪問看護ステーションでのリハ業務に興味のある方いらっしゃいましたら,是非,こちらの分野にも興味を持っていただけたら嬉しく思います.

「また来週,待ってるねー.」「来るの待ってたよー.」「〇〇が出来るようになったよー.」「痛み楽になったよー.」そのような言葉をかけて頂けることを嬉しく思いながら,その言葉と笑顔を励みに日々のリハを行っております.笑顔と笑顔で楽しいリハ時間を提供出来ればと考えております.今後も利用者様の想いに寄り添えるよう頑張っていきたいと思えます.

広報誌編集部から

- ・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」その想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.sakura.ne.jp

広報部の
メールアドレスが
変更になりました!!



みんなご語るべ ～日々の楽しみ方～

語り手: シルバーケアセンター清遊園

私が今はまっていることは「朝活」です。朝のバタバタをどうにかしたいねと、主人と無理のない程度に始めました。少しずつですが、前より良い時間を過ごせているように感じます。それになかなか色々出来るものです。時間に余裕をもって生活してみると心にも余裕が。仕事にもなんだか前よりももっと丁寧に向き合えている気がします。皆さんも心を整える「朝活」いかかでしょうか。



毎年秋になると実家で焼き芋を作っています。釜は、廃棄予定だった茶釜を父が譲り受けリメイクしたもので、風よけなども全て廃材で作られています。上の蓋には遊び心で顔をつけたそうです。物を無駄にせず工夫して暮らしを楽しんでいる姿を見て、私も見習いたいなあと思った、とある秋の一日でした。

以前は某百円均一で購入したもので DIY をしていたが、子供が大きくなってからは同じテーブルで行える工作が中心となっています。娘がシール貼りをしている横で作業をしていると、どこか学生時代の懐かしさを思い出す…。そうしている間に時間は過ぎ、娘に与えた『しまじろう』の台紙が見る姿もなくシールで埋め尽くされているのを見て、日々成長を実感しています。



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.

編集後記



2022年もうあわずかで終わってしまいましたが、みなさんにとってどのような一年だったでしょうか。私は盛岡の学校で三年間勉強し、地元秋田に戻り現在の病院へ入職しました。実際に臨床に出て患者様を前にすると「どうしていいのかわからない」という気持ちになり、不安でいっぱいでした。ベテランの先生の頭脳を借りたいと何度思ったのか自分でも分かりません....

治療のヒントを探さべく参考書を読んでいく中でこのような言葉が書かれていました。「とにかくやってみる」。「限られた時間の中で試行錯誤しながらリハビリを提供していく」うまくいかない日ばかりですが、それでも患者様一人一人と向き合っていく。挑戦することの大切さと個性を持った関わり方の必要性を実感した一年でした。

プライベートでもキャンプや釣り,スノボなどたくさん挑戦してみたいことがあるので、まずはお金を貯めることから始めていきたいと思えます。めざせ 40万円！！ (chiri)

<p>(一社)日本義肢協会登録 東北 101 号</p> <p> 株式会社 千秋義肢製作所</p> <p>~~~~~ 義手・義足・装具・車椅子 リハビリ用品 ~~~~~</p> <p>秋田市新屋豊町 1-22 TEL 018-823-3380 FAX 018-862-5126 http://www.sensyugishi.co.jp</p>	<p style="text-align: right;">SAKAimed</p> <p>立位移動補助具 アクティーモ NR</p> <p>actimoNR</p> <p>早期活動を促す 新しいリハビリテーション</p> <p>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。</p>  <p>お問い合わせ先 酒井医療株式会社 www.sakaimed.co.jp</p> <p>東北支店 盛岡営業所 (青森・秋田・岩手エリア担当) TEL : 019-656-5336</p> <p>東北支店 仙台営業所 (宮城・山形エリア担当) TEL : 022-390-6840</p> <p>仙台営業所 郡山オフィス (福島エリア担当) TEL : 024-927-0231</p>
---	---