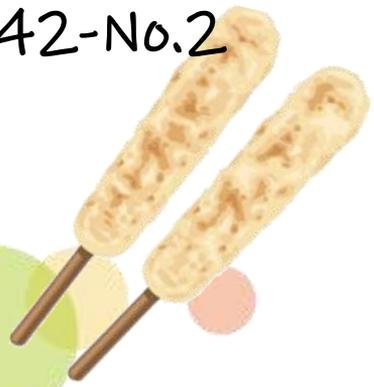


秋田県作業療法士会ニュース

きりたんぽ

Vol.42-No.2



□巻頭言

「OTとは」

…社会医療法人明和会 大曲中通病院 宮田 信悦

□大学講座

「フレイル・認知症予防を目的としたポールウォーキング用のポールを用いた複合運動の紹介」

…秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 小玉 鮎人

□職場紹介

…北秋田市民病院 石井 真羽

□新役員紹介

□トピックス

元気があれば何でもできる！

「あなたの身近にいる“ケアラー”にOTができること」

…障がい者支援施設ほくと 若狭 利伸

□みんなで語るべ～日々の楽しみ方～

【語り手】介護老人保健施設 なぎさ



「OTとは」

社会医療法人明和会 大曲中通病院 宮田信悦

OTになって25年以上が過ぎました。急性期・回復期・療養・終末期を病院の診療で関わり、訪問リハ・通所リハなどの介護保険分野のリハビリ、予防分野の地域支援事業と贅沢すぎるくらい色々な分野でリハビリを行ってきました。どの分野でリハビリをしても、多くの先達にもれず「OTとは」「OTらしさとは」に悩み続けてきました。

強く悩むようになったのは、5年経過し訪問リハの現場で働くようになってからでした。担当者会議前にケアマネさんと名刺交換し作業療法士と自己紹介した後、担当者会議での紹介では「理学療法士の宮田さん」と紹介され自分で訂正したり、家族・利用者さんに訂正してもらったりすることが何度もありました。訪問の現場は基本動作→ADL→IADLへゆっくり展開することがほとんどでしたので、ケアマネさんに勘違いされたのかもしれませんが。そして現在、地域の現場に出て行っても「理学療法士の宮田さん」の壁に当たっています。最近では間違わないようにする配慮かもしれませんが、「リハビリ専門職の宮田さん」へ変わってきてはいます。地域の現場では、体操・生活不活発病の予防・認知症予防など多岐にわたって話をしているのですが、なかなか「作業療法士の宮田さん」と紹介されることはない状況です。

幸い色々な所でお話させて頂く機会もあり、リハビリ専門職としての「OT」を説明する機会も多くありました。当初はADL・IADLに対して関わる職種、または「作業」を説明したうえで意味のある活動を通して行うリハビリ職種など様々な伝え方をしてきました。しかし、お話を聞いている人の反応はいまいちで、わかった

ようなわからないような顔をされていました。

自分の中でも、すべての時期の対象者の方に当てはまった言い方なのか、端的に説明できているのか悩んでいましたので、説明もできないのに、「作業療法士の宮田さん」と呼んでいただけないのは当然と半ば諦めた時期もありました。それでも作業療法士を説明する機会はむしろ増え、PTやSTの方々と一緒に仕事をする機会も増え「OTらしさ」も「OTとは」と同様に大きな悩みの種に成長しています。

そんな状況ではありますが、「OTらしさ」「OTとは」の返答として最近使用しているのは「出来ること探しと一緒にする専門職」です。予防事業であれ、寝たきりの終末期の患者さんへの対応であれ、その方の役割と一緒に探し考え、その中から出来ることを継続してもらう、出来ないことはなぜ出来ないかを作業分析をし出来るように工夫していくと説明しています。医療業界の方以外から見れば、リハビリ専門職全体がまだまだ敷居の高い存在で、その中でも「OT」は説明が難しい職業です。現在は地域の方にとってもっと身近で、気軽に話しかけられる存在になるべく奮闘中です。そのためにも「OTとは」を問い続けながらも、納得した顔をしていただけるような答えをこれからも地域に探しに行こうと思っています。皆さんも一緒に「OTとは」を探しに出かけませんか？



「フレイル・認知症予防を目的としたポールウォーキング用のポールを用いた複合運動の紹介」

秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 小玉 鮎人

本事業では、地域在住高齢者を対象に、ポールウォーキング用のポールを活用した多面的な運動プログラムを開発・実施し、フレイルや認知症の予防を図ることを目的としました。高齢者においては、関節疾患やバランス機能の低下による運動離脱が多く、特に従来の運動プログラムでは「膝が痛い」「転倒が怖い」といった不安から参加継続が困難な例が多く報告されています。これを踏まえ、本プログラムでは安定性を高めるポールを使用することで、運動への心理的ハードルを下げ、安心して継続できる仕組みを構築しました。

参加対象は秋田県内の65歳以上の地域在住高齢者で、56名が参加しました。事前評価を経て、身体機能および認知機能に大きな障害がないことを確認したうえで参加同意を取得し、3か月間にわたり、隔週90分・計6回の運動プログラムを実施しました。各回の構成は以下の通りです：準備体操・ストレッチ（10分）、筋力トレーニング（15分）、休憩（5分）、有酸素運動（10分）、再休憩（10分）、有酸素運動と認知課題を組み合わせたデュアルタスク運動（30分）、クールダウン（10分）。全プログラムを通してポールを使用し、特に有酸素運動ではポールウォーキングを導入しました。

事前にポールウォーキングの指導資格を有する講師による90分間の講習会を行い、正しい姿勢、腕の振り方、歩幅、ポールの長さ調整、安全確保などの基本を学びました。参加者それぞれの身体状況（関節痛、筋力低下、バランス不安）に応じた個別の調整も加え、安全性を確保したうえで本介入を開始しました。

評価は介入前後に実施し、身体機能（握力、通常歩行速度）、認知機能（単語記憶、注意機能、遂行機能、情報処理速度）、およびフレイルの指標（Friedの5項目基準）を用いました。結果として、握力および歩行速度が有意に改善し、筋力および移動能力の向上が確認されました。また、記憶力および処理速度も改善しており、デュアルタスクによる認知刺激の効果が示唆されました。さらに注目すべきは、フレイル指標における改善傾向です。介入前にフレイル該当者が15.8%存在しましたが、介入後には4.5%まで減少しました。これに対し、健常群（ロバスト）の割合は28.0%から50.3%に増加しており、身体的フレイルの進行を防ぎ、回復を促す実効性が示されました。ポールを用いたことで歩行時の安定性が高まり、転倒不安の軽減や下肢の可動性向上にも寄与したものと考えられます。また、参加者からは「ポールがあると安心して歩けた」「仲間と一緒に楽しく続けられた」「運動後は体が軽く感じた」など、ポジティブなフィードバックが多数寄せられました。自己効力感の向上や運動継続意欲の維持にもつながり、心理的側面からのフレイル予防にも有効であったと評価できます。

本事業の成果は、Phychogeriatricsへ掲載しておりますのでぜひご覧ください

(<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/psy.70067>)

今後は、本プログラムを地域包括ケアシステム内での継続的支援モデルとして位置づけ、他地域への展開や専門職との連携による普及活動を進めてまいります。ポールを用いた運動指導にご興味を持っていただける方はお声がけください。



職場紹介

北秋田市民病院

石井 真羽

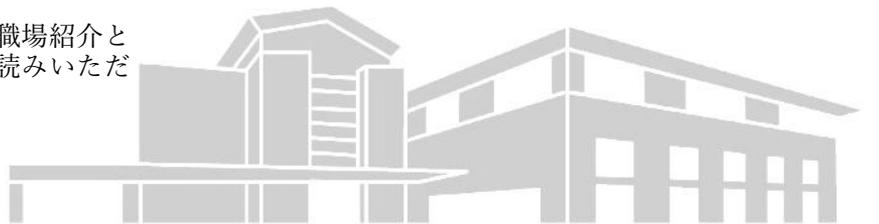
当院は、昭和4年に「市立鷹巣病院」として始まりました。その後、昭和19年に「北秋中央病院」に改称し、平成22年4月に新築移転をして「北秋田市民病院」として開院されました。JA秋田厚生連に属し、9病院のうちでは一番新しい施設になっています。平成28年に地域包括ケア病棟が開設され、病床数は一般109床、地域包括ケア60床、結核4床、感染4床の計177病床となっています。

当院はその名の通り北秋田市に位置し、周囲を杉林や広い堤に囲まれた自然あふれる環境にあります。窓からは北欧の杜公園のキャンプ場や四季折々の自然の景色が見え、外を見ていると熊やカモシカが見られることがあるとかないとか…。また、北秋田市は世界一の大きさとギネス世界記録に認定された“綴子大太鼓”やユネスコ文化遺産に登録された“伊勢堂岱遺跡”がある地域でもあります。

現在リハビリテーション科は理学療法士8名、作業療法士6名、言語聴覚士2名の計16名が在籍しており、そのうち訪問リハビリと地域包括ケア病棟の専従スタッフが各1名ずつ担当しています。リハビリ室は3職種で共有して使用しており、患者様の情報共有や日々の職務についての事をいつでも相談しやすい環境になっています。また2年前の令和5年からは、元々精神科デイケア室として使用していた部屋を作業療法室として使用しており、徐々にリハビリスタッフや設備を充実させて手厚いリハビリができるように強化されてきました。

対象は脳血管疾患、心大血管疾患、運動器、がん、廃用症候群となっており、地域医療の守り手として様々な疾患を対象としています。北秋田は高齢化率48.5%と秋田県の中でも特に超高齢地域のため、高齢の患者様が多くなっています。そのため、廃用予防のため早期離床を意識することはもちろん、自宅復帰・社会復帰に向けて看護師や医療ソーシャルワーカーと連携して家族やケアマネージャーに対してのリハビリ見学を実施することにも力を入れています。当院の理念である「地域のため、真摯に取り組む病院であり続ける」ため、患者様それぞれの不安や希望に寄り添った良い作業療法を提供できるように頑張っていきたいと思っています。

以上簡単ではありますが当院の職場紹介とさせていただきます。最後までお読みいただきありがとうございます。



新役員紹介

- ①役職名
- ②氏名
- ③所属
- ④理事・役員から一言



- ①会長
- ②川野辺 穰
- ③秋田県立循環器・脳脊髄センター
- ④今年度の4月の役員改選で2期目の会長職を務めさせていただきこととなりました。昨年の40周年記念式典では、参加された諸先輩や会員の皆様から熱い思いを受け取ることができました。節目の50周年に向けて、大切な県土会活動が風通し良く、会員皆様が参加しやすい会に成長・発展できるように尽力いたします。引き続きご支援の程、よろしくお願いいたします。

- ①副会長(財務部長 兼務)
- ②高橋 恵一
- ③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
- ④自称「財務の鬼」。速やかな年会費納入をお願い致します。



- ①副会長 (広報局長 兼務)
- ②田村 大
- ③秋田労災病院
- ④今期より副会長を務めさせて頂くことになりました。広報局は広報部、広報誌編集部、デジタル推進部、特設委員会の「これからの県土会を考える会(仮)」の部門で構成され、それぞれの部長と連携しながら活動しています。広報誌やデジタル発信などで情報をわかりやすく届け、県土会の活動・魅力について広く伝える事を目指します。皆様よろしくお願い致します。

- ①副会長 (地域共生社会局長 兼務)
- ②宮田 信悦
- ③社会医療法人明和会 大曲中通病院
- ④地域共生社会局は地域共生社会の推進の一助になるよう、地域支援事業・認知症・運転・災害、そして地域でもOTの重要な武器であるMTDLP推進など多岐にわたる部員・委員と、OTの職域拡大のためにも頑張っています。



- ①事務局長
- ②原田 大河
- ③中通リハビリテーション病院
- ④会員の皆様がOTとして、より活躍できるよう、陰ながらサポートします。

①理事（制度対策局長・認知症対策部長 兼務）

②浅野 朝秋

③秋田大学大学院医学系研究科

④制度対策局は、精神保健福祉部と制度対策部から構成されます。

認知症対策部では、主に認知症の人の家族の会および若年性認知症家族の会と連携して、認知症を持つご本人やご家族との相談や助言、家族会が企画する活動への協力などを行っています。

認知症を持つご家族やご本人とお話すると、作業療法士の存在は残念ながらほとんど認知されていないことがわかります。

また認知症に関わるOTの横のつながりを強化するためにワールドカフェを開催しています。

地道に作業療法士ができることを、見せていきたい、伝えていきたいと思っています。

あと何年できるかわかりませんが、頑張っていきたいと思っています。



①理事（庶務部長）

②岡本 真由

③中通リハビリテーション病院

④あらゆるライフステージの会員の皆さまにとって県士会が身近なものとなるよう、裏方としてサポートさせていただきます。ご指導よろしくお願いいたします。



①理事（精神保健福祉対策部副部長）

②小野寺 佑麻

③秋田大学医学部附属病院

④精神保健福祉対策部の副部長を務め、理事は2期目になります。精神科領域の「ヨコのつながり」を深められるよう、会員皆さまのお力を借りながら取り組みを積み重ねていきたいです。ぜひとも精神保健福祉領域メーリングリストにご登録を！！



①理事（広報部長・これからの県士会を考える会（仮））

②加賀美 開

③秋田大学医学部附属病院

④今年度から新設された「これからの県士会を考える会（仮）」の委員長を拝命いたしました。具体的な活動についてはこれから整備をしていきます。各会員の声が届きやすい環境を作り、会員であることのメリットが多く生まれるように改革していきたいと思っています。

①理事（財務部副部長・生涯教育部副部長 兼務）

②菊地 翼

③秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻

④事務局では県士会費関連、学術局では教育部における各研修会の運営を主に担当させていただきます。



①理事（広報誌編集部長）

②児玉 達則

③大湯リハビリ温泉病院

④年4回の広報誌「きりたんぼ」を発行しております。今後も会員の皆様が興味を持って閲覧していただけるような紙面づくりを心がけていきます。この広報誌は、皆様のご協力のもと作成しております。もし原稿協力依頼がありました際は、お引き受けいただければ幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。

①理事（地域支援事業推進部副部長）

②櫻庭 彰人

③自宅会員

④この度、再び地域支援事業推進部担当理事を拝命することとなりました。作業療法士免許を取得してから早いもので15年が経過し、故郷秋田・大館に戻り6年が過ぎました。時代の変化、とりわけ地域を取り巻く変化は激しく、作業療法士に求められる期待も刻々と変化しているように感じます。これからの時代も作業療法士が地域で必要とされ続ける・作業療法士の存在意義が更に高まっていけるように地域支援事業推進部では各種研修会の企画・仲間作り等必要な支援を引き続き頑張ってお参ります。皆様どうぞよろしくお願ひ致します。



①理事（生涯教育部長）

②笹村 司

③JA秋田厚生連 平鹿総合病院

④生涯教育部は、会員一人ひとりが専門職として継続的に学び、質の高い作業療法を提供できるよう支援する役割を担っています。主な役割としては「研修会・講習会の企画運営」「日本作業療法士協会の生涯学修制度との連携」「会員の学習支援と相談対応」となっております。今年度より、新制度が始まっております。不慣れな点が多々ありますが皆様よろしくお願ひ致します。



①理事（デジタル推進部長）

②神馬 歩

③リハビリ&カフェルームわんど

④主にSNSを担当しています。広報誌よりもフランクに、そしてアクセスしやすい媒体作りを目指して情報を提供していきます。会員の皆様は、自身の活動や職場での取り組みなど、作業療法に関する内容であれば告知や広報ができますので、お気軽にお問い合わせください。



①理事（精神保健福祉対策部長）

②鈴木 新吾

③介護老人保健施設 やすらぎの苑

④当部局では、精神保健福祉領域での会員の連携強化を目的に、メーリングリストや研修会、アンケートや意見交換を行っており、今後も継続して取り組んでまいります。



①理事（企画研修部長）

②鈴木 ひろみ

③介護老人保健施設 翠香苑

④会員の皆様に有益な研修をお届けできるよう努めます。希望やご意見を、ぜひお聞かせください。



①理事（地域支援事業推進部長）

②鈴木 史子

③雄物川クリニック

④地域支援事業推進部では、地域包括ケアや介護予防の推進に向け、研修会の開催や関係機関との連携を行っています。今年度の研修会には約50名の参加があり、地域支援への関心の高まりを感じています。今後も自治体や協議会と協力し、作業療法士の力を地域に届けていきます。



- ①理事（制度対策部長）
- ②津軽谷 恵
- ③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
- ④制度関連等の情報収集と情報提供を行っています。



- ①理事（学術局長）
- ②寺尾 崇
- ③平鹿総合病院
- ④学術局は編集部、企画研修部、教育部で構成されています。また、毎年開催される県学会の企画、運営のサポートもを行っています。



- ①理事（編集部長）
- ②吉田 悟己
- ③秋田県立リハビリテーション・精神医療センター
- ④学術誌「秋田作業療法学研究」を発行しています。自己研鑽の場としてぜひ編集部をご活用ください。皆さんからの論文投稿をお待ちしています!!



- ①監事
- ②高橋 敏弘
- ③特別養護老人ホーム 真森苑
- ④新体制の県士会を少しでも支えられるよう頑張りたいと思います。



- ①監事
- ②千田 聡明
- ③正和会医療福祉総合研究所
- ④愚痴を聞き、見守り、時には後押ししたいと思います。



- ①相談役
- ②石川 隆志
- ③なかみちケアセンター
- ④現実と自分の感覚とのギャップに戸惑うこの頃です。県士会活動に少しでもお役に立てれば幸いです。



- ①相談役
- ②高橋 芳徳
- ③大湯リハビリ温泉病院
- ④新役員体制への後押しができればと思います。よろしく申し上げます。



あなたの身近にいる “ケアラー”にOTができること

社会福祉法人北杜 障がい者支援施設ほくと 若狭 利伸

こんにちは。障がい者支援施設ほくとの若狭利伸です。

みなさんは「ケアラー」という言葉をご存じでしょうか。ケアラーとは、病気や障害、高齢などの理由で日常生活に支援が必要な家族や友人、知人を、無償で継続的に介護・看護・生活支援している人のことを指します。職業として介護をする人ではなく、家庭や地域の中で役割を担っている人です。

近年では、仕事と介護を両立している人を「ビジネスケアラー」と呼びます。総務省や民間調査の推計によると、日本には約364万人のビジネスケアラーが存在するとされ、誰もがその立場になる可能性があります。

また、育児と介護を同時期に担っている状態を「ダブルケア」といいます。例えば、小さな子どもの子育てをしながら、高齢の親の介護を行っているケースなどです。心身の負担や時間的制約が大きく、仕事との両立が困難になることも少なくありません。社会的支援や周囲の理解が不可欠であり、行政や専門職による早期の支援体制づくりが求められています。

さらに、ケアラーの中には18歳未満の「ヤングケアラー」も含まれます。厚生労働省の調査では、中学2年生の約17人に1人、高校2年生の約24人に1人がヤングケアラーに該当し、クラスに必ず1人以上いるという結果が出ています。彼らは家事、きょうだいの世話、親の介護などを日常的に行っており、学業や友人関係、将来設計に影響を及ぼすことも少なくありません。

今年4月から秋田県でも「秋田県ケアラー支援条例」が施行され、ケアラーを社会全体で支える体制づくりが始まりました。この条例では、行政だけでなく、医療・福祉・教育などの多様な専門職がケアラーを早期に発見し、必要な支援や相談につなげる役割が明記されています。つまり、地域に関わる私たち一人ひとり、そして専門職が“気づくこと”から支援が始まります。

では、作業療法士（OT）には何ができるのでしょうか。OTは「人がその人らしい生活を送ることを支援する専門職です。ケアの対象者の傍には必ずケアを担う人がいます。きっとケアラーの生活や心身の健康にも目を向けることもできるはずですよ。

例えば――

- ・ケアラーの生活動作や介助方法の負担を軽減する工夫の提案
- ・介護環境（住まいや道具）の調整によるケアの効率化
- ・趣味や社会活動など、ケアラー自身の時間を確保するための計画づくり
- ・心身の疲労やストレスへのセルフケア方法の指導

といった支援が可能なのではないでしょうか。

私自身、学生時代に障害のある弟のケアを日常的に行っていました。その頃、病院で出会った医療職の方が、私を「〇〇くんのお兄ちゃん」ではなく、名前で呼んでくれたことがあります。また、学校の先生が「最近疲れていないか？」と心配して声をかけてくれたこともありました。当時の専門職の方々からの何気ない一言や呼びかけは、私を“障害のある人の家族”としてだけでなく、一人の人間として見てくれていると感じられて大きな支えになりました。ケアラー支援は特別な制度や大きな予算、前述した支援だけでなく、日々の声かけや気づきから始まります。

実は作業療法士を目指したキッカケが“家族のケア”という方もいるのではないのでしょうか。そして、あなたの周りにももしかしたらケアラーがいるかもしれません。少しの関心と理解、そして専門職による寄り添いが、ケアラーの生活と笑顔を守ることもつながります。明日の臨床現場から、ほんのちょっとでもいいのでケアラーにも目を向けてみてください。





みんなと語るべ

～日々の楽しみ方～

語り手：介護老人保健施設 なぎさ



4歳の長男がアリ探しに夢中になり、大きなアリを見つけては喜んでいます。一緒になって探しているうちにアリの巣を見つける楽しさにハマり、アリの巣の中を想像してはどんな構造になっているのか想像を膨らませています。自分の体より大きい獲物を担いで、巣穴に一生懸命運んでいる様子を見ると、ついつい応援したくなるものです。

発酵あんこがマイブームです。発酵あんこは小豆と米麴のみを使い、発酵の力で作る優しい甘みのあんこです。砂糖不使用のため低カロリーで、健康にも美容にも嬉しい腸活スイーツ。パンやヨーグルトにのせて食べると絶品です。炊飯器で作れますし、冷凍保存もできるので何度も作っています。興味のある方はぜひYouTube等を調べてみてください。



先日鳥海山方面に遊びに行きました。鉾立までドライブしたり、象潟海岸で海水浴をしたり、牧場で動物と戯れたり…（4月の県学会の中で紹介されていたチーズトーストも食べました。濃厚で美味しかったです！）。山も海もどちらも満喫し、秋田の良さを改めて実感する機会となりました。ふらっと近場にプチ旅行、気分転換になっていいですね。



地域生活を支援する作業療法研修会 in2025

秋田県では、地域リハビリテーションの推進を目的に地域リハビリテーション支援センターを開設し、県立リハビリテーション・精神医療センターに運営を委託しました。今後、地域リハビリテーション支援センターを通じて派遣される人材の育成を目的とし、研修会を開催いたします。

すでに事業リーダー、事業研修生として登録されている方も情報交換の場としてご参加ください。皆さまのご参加をお待ちしております！

③ケア会議編 全3回 (ZOOM開催 19:00～20:00)

ケア会議
って何するの!?
地域ケア会議総論
10/23 木

実際どういう事例に
どんな
コメント
するの?
11/27 木

ケア会議の
練習がしたい!
& オンライン忘年会
12/18 木

地域リハビリテーション支援センターの
派遣人材登録の流れ
(秋田県作業療法士会会員)

- 事業リーダー：①②③すべての研修を受講
- 事業研修生：①②③のうち2つの研修を受講



③ケア会議編お申し込み：

<https://forms.gle/fv3TRp9YWCdqMob77>

お問い合わせ：aktotchiiki2025@gmail.com
(担当：鈴木史子)

(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>

～ 編集後記 ～

皆さんいかがお過ごしでしょうか。この広報誌を編集しているのは8月の末ですが、まだまだ暑さが続いていますね。夏バテには気をつけて元気に秋を迎えたいものです。

自分は季節の移ろいとともにも変わる空模様や山の様子が好きで通勤中にちらちらと景色を眺めながら運転しています。年々一年の体感速度が速くなっている気がします。早いもので今年も後半戦になりますね。やり残したことはないですか？自分は…尺山女魚獲るぞ!! 笑



一般社団法人

秋田県作業療法士会

発行：一般社団法人 秋田県作業療法士会

会長：川野辺 穰

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.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.org

印刷：川嶋印刷株式会社