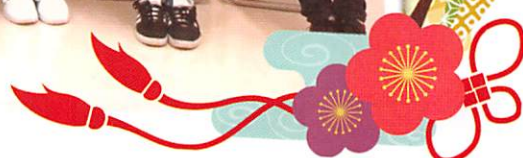




# いなかみ



## リハビリテーション課の紹介

診療部 リハビリテーション課 課長 石田 美佳子

リハビリテーションは様々なスタッフが関与して行われることですが、今回は当院のリハビリテーション課で行っていることを紹介させていただきます。

当院では身体面に理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士、柔道整復師、アシスタントが、精神面に作業療法士、准看護師が携わっています。

身体面に関しては脳血管障害、廃用性症候群、認知症など様々な疾患を対象にチームで相談しながら進めています。歩行、トイレ動作、食事動作、更衣動作、入浴動作をなるべく自分で出来るようにやり方の工夫や福祉用具の提案をしながら、機能維持・向上のリハビリテーションを行います。嚥下の評価・訓練、口腔ケアにも力を入れ、安全に口から食べ物を摂取できるようにしたり、口の中の衛生を保ったり、誤嚥性

肺炎を少しでも防ぐために歯科衛生士も関わり、ケアをしたりしています。

精神面に関しては認知症も含め、創作活動、料理、ストレッチ、集団活動などを通して、自信や意欲を取り戻したり、対人交流を円滑にしたり、認知機能にも働きかけ、維持していけるように関わります。表面に出ている問題行動に注目するのではなく、どうしてそうなるのか原因を考えて対応します。

リハビリテーションとは単なる機能回復の訓練だけではなく、「自分らしく生きること」を重要視し、それを実現するために行う全ての活動のことを指します。

当院でも1人1人の状態に合わせたリハビリテーションを提供し、その人らしく笑顔で生活できるように援助させていただきたいと考えております。

# 今回のトピック

## 精神科作業療法



作業療法とは、様々な作業を通して、ご本人がやりたいこと、出来るようになりたいこと、求められていることをその人らしく出来るようにし、健康的な日常生活を送れるように指導・援助・支援を行うリハビリテーションの活動です。

精神科作業療法の対象の方は「精神疾患により入院されている」「認知症により入院されている」方々が対象となります。

### 様々な活動ってなに？

手工芸（編み物や革細工）、軽スポーツや運動、創作活動、料理、退院後の生活を見据えた活動、音楽療法、カラオケ、散歩、園芸、院外活動などなど、幅広くあります。



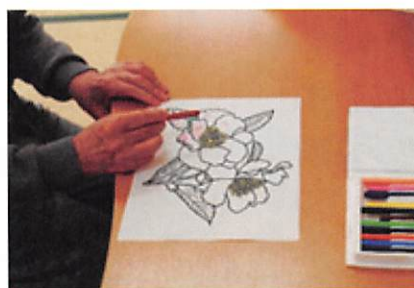
### 健康的な日常生活を送れるように指導・支援って？

心と体のバランスや生活リズムを整え、症状の軽減、気分の安定、他者との交流、活動意欲の改善を図り、病気からの回復を促します。リハビリを行う場所は様々で、病棟では週3～6日、作業活動を行っています。

### 認知症のリハビリって？

- 体操など体を大きく動かす（例えば軽スポーツや輪投げ）
- 馴染みのある作業動作や作業活動をする（例えば園芸や散歩）
- 歌謡曲や童謡などメロディーを聴いたり、声に出して歌う など

作業療法の活動場面で五感（見る、触る、聞く、味わう、匂いをかぐ）をフルに使い、脳の活性化や認知機能の改善を目指します。



# 大和会スタッフ紹介

作業療法士

ふじう たいか  
**藤生 泰嘉** さん

## 「作業療法士」とは

「作業」を通して、生活するうえで必要な日常の基本動作の回復・維持、症状の軽減、また心のケアも行う仕事です。具体的な作業活動として、軽い運動、レクリエーションや手工芸、楽器の演奏などがあります。

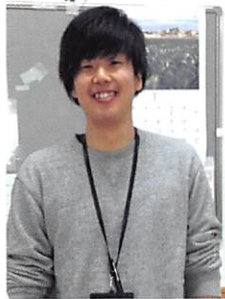
精神科病棟や認知症病棟の患者様を担当する作業療法士、藤生泰嘉さんは、症状によって様々な工夫をしながら「作業」を取り入れ、患者様がより良い生活が送れるよう援助を行っています。



## 健康で幸福な人生を送れるよう、 身近な場所で支えていきたい。

### この仕事を知ったきっかけ

高校時代、「医療系の職に就き、何か人の役に立ちたい。」と思い、様々な専門職を調べました。その際、病気やけが、もしくは、生まれながらに障害がある人など、日常生活に支援が必要な方に、日常生活動作や社会適応のためのリハビリテーションを行う作業療法士という職種を知りました。そして、作業療法士という職種に興味を持ち、高校卒業後は作業療法専攻が設置されている県内の大学に進学し、国家試験を経て西毛病院へ就職しました。



大学生時代は身体障害領域での作業療法士として活躍したいと考えていましたが、4年生の時に精神科領域の授業での事例検討や臨床総合実習などを通して、集団での活動や状況に応じた個別介入など多種多様なプログラムを体験して、精神科領域での作業療法に興味を持ちました。そして、就職先を考えている際に、西毛病院で行われた病院見学会に参加して、精神科作業療法以外にも精神科デイケアや重度認知症デイケア

、精神科訪問看護での取り組みを見て、それぞれの職種が患者様に合わせて、丁寧に関わっていると感じ、精神科作業療法士として患者様を援助したいという気持ちがより一層強くなりました。

### 仕事についての「想い」

現在は、主に精神科病棟や認知症治療病棟で作業療法士として勤務し、集団作業療法を通して様々なプログラムを行っています。患者様が作業を通して、生活リズムを整えたり、対人・社会生活技能や生活行為に必要な技能などの獲得を援助しています。また、多職種と連携し情報収集しながら、患者様の健康状態に合わせ介入・援助して関わっています。そして、患者様とコミュニケーションを図りながら、信頼関係を築き、不安や悩み事などの出来事によるストレスを軽減できるようアプローチしていきたいです。

「その人らしい生活」が送れるよう、どのように関わっていくかを考え、スタッフの方々と情報共有を行いながらリハビリテーションを提供していき、健康で幸福な人生を送れるよう、援助していきます。



# 肩 痛みなくバンザイできますか

## 五十肩体操

段階を追って肩を動かせる範囲を徐々に広げていくのが肝心！無理せず、痛みが強くない程度に行いましょう。体操を毎日繰り返すことで、肩の動きが滑らかになったり、血行がよくなることで、筋肉が徐々にほぐれていきます。

### 1. 肩まわりの筋肉を伸ばす運動

床やガラスを拭きながら、家も綺麗！肩も動かせる！

呼吸を止めずに、数を数えながら。

一つの体操を5～10回ずつ行います。一日に数セット行いましょう



\*扇のように動かします  
\*円をかくように動かします

### 2. 肩をひねる運動

背中も綺麗に！肩も動かせる！ ゆっくり、大きく動かしてください。



\*上下にゆっくり動かします

\*逆もゆっくり動かします

\*左右の手を大きく前に交互に動かします  
\*背中全体をゆっくり

## 編集後記

2020年は子(ねずみ)年。そして同じ子年でも「変化が多い年」と言われる、60年に一度の庚子(かのえね)の年。また、東京五輪も開催される記念の年でもあります。東京五輪で世の中が盛り上がり、未来へ継承されるような、良い変化の年となることを願うばかりです。本年もどうぞ、よろしくお願いいたします。



医療法人 大和会

ご質問・ご相談など、お気軽にお問い合わせください。

〒370-2455 群馬県富岡市神農原 559-1 TEL 0274-62-3156

URL <http://www.seimou.org/>

令和2年1月25日 発行：医療法人 大和会 編集：広報活動委員会

