

# 地域発 OT

所属：社会医療法人財団 白十字会  
介護予防サービスセンター  
ドリームケア大和  
執筆者：作業療法士 小出 将志



私は、佐世保市にある介護予防サービスセンター、ドリームケア大和で今年の五月から所長として携わらせて頂いております。作業療法士の小出将志と申します。当事業所は平成二十二年五月、大和町に開設し、要介護認定を受けられた方を対象にしたサービスを展開しております。要介護認定を受けられた方々が適度な運動を行い、それを習慣化して頂く事で、自分自身の生活をより生きいきと充実したもとして過ごして頂けるようにお手伝いできればという思いで日々頑張っております。とは言うものの、今年の五月に異動したばかりで、ようやく業務に慣れてきたところで恥ずかしながらまだ何のお役にも立てていないのが現状です。

私は、平成十八年に(医)白十字会に入社し、当法人グループの回復期病院である「耀光リハビリテーション病院」、介護老人保健施設「サン」、急性期病院の「佐世保中央病院」と急性期から生活期まで一連の病期を経験させて頂きました。そして再度、生活期であるドリームケア大和へ所長としての異動という大役を仰せつかり、七転八倒しながら業務を全うしている状況です。再度生活期に異動してから感じたことは、利用者様お一人お一人が運動に対して主体的に取り組んでいることの素晴らしい事を再認識できたことと同時に、私自身OTとして生活を見る機会がほとんど取れないという現状に對してもどかしさでした。そんな中でも、OTとして「生活を見る」という視点は忘れず、利用者様お一人お一人に生活の上で困っている事やできるようなりたい事を聴取させて頂きながら身体機能の

維持、改善を図ることでより生活を楽に、やりたい事をできるようにする為に、利用者様と目標を共有しながらお手伝いさせて頂ける道もあるのではないかと日々模索しながら業務に励んでおります。全員を個別に関わっていく事は難しいですが、ドリームケア大和では万人に行えるような介護予防に繋がる運動プログラムを実施しております。

今回はその中でも、当事業所で主に実施している二つの運動プログラムについてご紹介したいと思います。まず一つ目は「パワーリハビリテーション」という運動プログラムです。これは六種類のマシーンを用い、軽い負荷をかけるが普段使っていない筋肉や神経をまんべんなく動かすことで身体の動きや安定性を向上させ、行動変容へと繋げる為の運動です。一般的な筋トレとは違い、軽めの負荷(重り)で体中各所の筋肉に適度の刺激を与えつつ、関節を最大限に動かしていくことで動作性を向上させていくことが最大の目的になります。運動の負荷量としてはお風呂に入る際の体力消耗よりも軽い事が特徴です。二つ目は「ステップ運動」という運動プログラムです。簡単に言うところ踏み台昇降運動で、10〜20cmの高さの台を音楽に合わせて踏み台の昇り降りを利用して行い、下肢筋力や心肺機能の向上を図ります。ステップ運動は体重を上下に移動させたり、片足で体重を支えている時間が平地歩行と比較して長いなど、通常の歩行では使用しない筋肉の使い方をします。日常生活では鍛えにくい部分を効果的にトレーニングすることで歩行の安定性向上や転倒予防にも効果があると言われております。他にも各種機器・体操大和のオリジナル体操もあります。この様な運動プログラムを提供していくことで、利用者様が生活をより楽しんで、主体的に過ごして頂けるよう支援させて頂いております。こうした運動プログラムを実施していくことで得た昨年度の維持改善率は85%(維持72%、改善13%)となっております。介護予防サービスセンターの使命は介護予防にだけ

貢献していけるかということが鍵になると思います。そういった使命感を念頭に置きつつ、今後は施設内でのレクリエーションをもっと充実させ、より楽しみを持って取り組んで頂けるよう、趣向を凝らしていきたいと思っております。

また、ドリームケア大和では、広報誌として大和新聞を二月に一回発行しております。毎回利用者様お一人ずつに焦点を当てさせて頂き、生きいきとした生活内容についてインタビューさせて頂いております。お一人お一人違う思いで当施設をご利用頂いており、生活に寄り添った内容となっておりますので機会があれば一度ご覧いただきたいと思っております。

ドリームケア大和では管理業務や多職種との連携、経営的な視点という通常の病院勤務では経験できない様なことも経験させて頂いており、OTとしてのみならず、一事業所の管理者である所長としての動きも学ぶ事ができ、OTの枠を超えた更なる高みへとステップアップできればと考えております。多種多様な関わりをさせて頂

く中で、苦勞する事もありますが、一OTとしての役割を忘れず、利用者様お一人お一人の生活や人生を全力でサポートできるよう、大和の更なる発展に尽力していきたいと思っております!!

