



# さいかい

2020.8  
vol **108**  
summer

## 新しい生活様式 作業療法士だから 提案できること

### CONTENTS

- 01：理事紹介
- 02：第27回長崎県作業療法学会案内
- 03：わたしのところ、こんなことやっています!!  
緩和ケア / 精神科の退院支援
- 04：達人 Tell me
- 05：お父さんOT
- 06：九州学会報告
- 07：マスクとフェイスシールドを自作する
- 08：総会・新人オリエンテーション報告
- 09：業務効率UP  
～zoomの紹介・cCloudの有効な使い方 編～

今年の学会はWeb開催！

HP随時更新中！



第27回  
長崎県作業療法学会

# 長崎県作業療法士会 理事紹介

令和2年度定時総会にて当会体制が決定しました

各理事とともに士会員も連携を図り、当会を盛り上げていきましょう

理事の皆様からコメントを頂いておりますのでご一読ください

役員選挙で会長へ立候補しました。  
今後2年間、長崎県作業療法士会の発展に尽力いたします。  
日本作業療法士協会では、  
2020年度重点目標を「地域共生社会の実現に向けて作業療法士の参画促進」としている。  
これまで、地域包括ケアシステムに資する人材育成を行ってきました。  
引き続き人材育成に力を入れ、行政に対して作業療法士の活用を促していきます。

- ・ 法人の情報管理に関して日本作業療法協会事務局とシステムの改修の準備
- ・ 厚生労働省理学療法士作業療法士臨床実習指導者講習会を実施
- ・ 地域包括ケアシステムに資する人材育成研修会を他職種とともに開催
- ・ 作業療法士の有効活用の取り組み
- ・ 各市町の行政と連携できるように地区の担当窓口を設置
- ・ 学童保育支援員と連携を図るとともに教育現場において作業療法支援の実施



皆様のご協力をお願いします。

会長：沖 英一（和仁会病院）

今期も引き続き副会長に就任しました。  
沖会長と共に士会運営に努めてきたつもりです。今年の九州OT学会長崎大会の中止は残念でしたが、次回はより良い学会ができることを念じます。One Team士会を目指し、各々が会員である自覚を持ち、作業療法を盛り立てて行きましょう。



副会長：前園 健之（和薬病院）

主に、生涯教育制度に則った研修会の開催が中心ですが、幾度となく変更される制度の内容について、会員の皆様に判りやすく周知していくことを心がけています。今年度の研修はコロナの影響もあり、Webでの開催となりますので、よろしくお願いします。



教育局理事：片田 美咲（介護老人保健施設 にしきの里）

前期より継続して事務局と広報局を兼務することになりました福島です。前期では会員情報変更届をデジタル申請に変更したり、研修会情報が確認しやすいようにHPのリニューアル、そして公式LINEの導入など実施してきました。今期もまた会員の皆さんにとって便利な県士会になるよう努めて参ります。



事務局・広報局理事：福島 浩満（長崎医療技術専門学校）

この度、6期目となりますが、引き続き事業局を担当させていただきます。事業局では、会員の皆様が地域に出て活動できる為のネットワーク作りや、地域から求められる為の人材育成、情報共有に関する事業を行っております。会員の皆様が、自分が住んでいる地域に目を向け活躍できるよう、私も微力ながら事業運営に取り組んで行きたいと思っておりますので、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。



事業局理事：黒木 一誠（長崎北病院）

今年度から制度対策局理事を専任することになりました。各機関との連絡・調整を行い、円滑に事業が実施できるよう努めてまいります。まだまだ不慣れなところも多くご迷惑をかけるかもしれませんが、少しでも県士会の発展に寄与できれば幸いです。



制度対策局理事：日南 雅裕（佐世保北病院）

理事2期目になります。引き続き、県央地区、特設委員会（子どもの地域生活支援委員会）委員長を担当させていただきます。会員の皆様の声を大切にしながら、微力ながら努めて参りたいと存じます。今後とも御指導御鞭撻のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



特設委員会・県央地区理事：原田洋平（県立子ども医療センター）

この度、二期目の県北担当理事に選任されました小出将志でございます。

今回二期目ということで、一期目の経験を生かし、得た人脈から県北地区がもっと活性化するように努めて参りますので、ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



県北地区理事：小出 将志 (燐光リハビリテーション病院)

昨今自身の日常生活や業務において、環境変化への順応力を高め、おく必要性を感じています。オンラインでの研修や学会、会議など皆様と楽しみながら順応していきたいと思ひます。

アプリでアバター作成してみましたー



長崎地区理事：小中原 隆史 (訪問看護ステーションすみ香)

長崎地区担当として理事2期目を務めさせて頂くことになりました。微力ですが、対象者に昨日よりも今日、少しでもよいことができるよう会員の皆様と新たな取り組みを展開できればと思ひています。よろしくお願い致します。



長崎地区理事：川口 幹 (長崎リハビリテーション病院)

県央理事として2期目を迎えました。なかなか慣れないことも多く、まだまだあたふたしておりますが...(^\_^) 会員の皆様のお力となれるよう、また私自身、楽しんで取り組んでいけたらと思ひています。よろしくお願い致します。



県央地区理事：畑田 美恵 (大村共立病院)

## 今年度より新たに6名が理事に就任しました！

今年度より県南地区理事を務めさせて頂く事になりました。現在はデイケアに勤務し、雲仙市の介護予防事業に携わっています。今後地域で活躍する作業療法士が増えるよう、地域、行政とのつなぎ役として貢献したいと思ひます。

わからないことが多いですが、松尾理事と共に地区会員の方々との情報の共有、有用な活動が行えるように取り組んでいきたいと思ひます。どうぞ、よろしくお願い致します。



県南地区理事：坪田 優一 (愛野ありあけ病院)

今年度から離島地区理事に就任いたしました。現在、離島の病院や施設では約50名のOTが勤務しています。

本土と格差のない教育やサービス提供ができるようお手伝いしたいと思ひています。コロナの影響によりwebでの研修となる今、ピンチをチャンスにと思ひますが、私のICT力がピンチの状態です。皆様にご協力いただきながら頑張ります。



離島地区理事：増田 恵 (上五島病院)

この度、事業局の理事を務めさせて頂くことになりました。年齢は34歳、獅子座のO型で趣味はアウトドアと釣りで。現在、アルコール依存症の方へのアプローチ、予防事業に携わっております。

今年度より事業局は黒木理事と2名体制とのことなので、多くの事を学ばせて頂きながら、各事業が円滑に運営できるように力を尽くしていきたいと思ひます。今後、経験していくことを職場などにも還元し、縦の繋がりや横の繋がりを構築していきたいと思ひます。



事業局理事：前田 大輝 (あきやま病院)

この度学術局理事に任命されました。臨床一筋でここまで精進してきましたので、まだまだ学術的には未熟なところも多々ありますが、長崎県作業療法士全体の学術レベルが上がるよう努力していきたいと思ひます。ここ長崎の地から、日本、

そして世界へと発信していけるよう、皆様方と協力し支え合っていければと思ひます。今後、病院や施設の垣根を越え相談・支援していく体制を整えていければと思ひますので、よろしくお願い致します。



学術局理事：光永 済 (長崎大学病院)

日頃よりお世話になっております。この度、県南地区の理事をすることになりました松尾忠昭です。作業療法士としてもうすぐ20年の節目を迎えるこの時に地区理事を担当することとなりましたが、恥ずかしながら県士会の活動とは無縁の状態でした。

まずは県南地区の横のつながりを作り、連携が密にできる県南地区を構築できたらと思ひています。皆さんと作業療法の素晴らしさを共有したり再度色々と考えられたらな、と思ひています。よろしくお願い致します。



県南地区理事：松尾 忠昭 (公立新小浜病院)

今年度より県北担当理事を務めさせて頂くことになりました。病院から地域へと時代が移り作業療法士の活躍が期待されています。県北地区会員の強固な繋がりは、県北地区作業療法の水準を高め、対象者においても有益であると思ひます。私自身理事としてのテーマは、challenge～長崎県を日本一元気な街にするのは、あなたかもしれない～です。県北地区理事として地区会員との連携や若手作業療法士が自信や誇りが持てるよう環境を調整していきます。



県北地区理事：塚本 倫央 (長崎労災病院)



第27回長崎県作業療法学会



# 広げよう！作業療法

## Activities of Social Life へ向けて

会場はオンライン ～どこにもつながるWeb学会～



学会長

桑原 由喜

長崎リハビリテーション学院

### 学会長挨拶

新型コロナウイルスが日本で報道されるようになってから半年がたちました。新型コロナウイルス感染対策のため、オリンピックをはじめ、各イベントや大会が中止や延期となるなど大きな影響が出ております。県学会の対応も同様で今後、第二波、第三波の感染拡大の可能性もあることから、理事会と学会準備委員で検討した結果、第27回長崎県作業療法学会はWeb開催といたしました。只今、学会準備委員ではWeb開催を生かした内容について検討しています。会員の皆様におかれましては「長崎初のWeb学会」が盛り上がりませう、ご協力をお願いいたします。

さて、本原稿を執筆している7月10日現在、長崎県では集中豪雨のため、学校の休校や避難など心落ち着かない日々が続いています。県士会会員の皆様におきましても日々、刻々と変化する事象に対応しながら、職場業務や家庭生活を送られていることと思います。第27回学会の準備委員会が発足したのが令和元年7月、実は、例年より早く取りかかりました。現地学会の準備を進めている中での新型コロナウイルスの世界的拡大となりました。この間を振り返ると、予定した事が予定通りに進まなかったり、せっかく出来上がった仕事の日々を見なかったりの連続で、先の見通しが持てない状況に対応する力が必要だと痛感しています。そこに対応するには自分一人の力では限界があり、他者の力の必要性を改めて感じています。今、まさに第27回学会準備委員は一つになり、それぞれが自身の持てる力を発揮して、Web学会開催に向けて動いています。理事会からのご支援もいただいております。日本作業療法学会など全国規模の学会と比べると、県主催で開催する学会の意味には地域の作業療法士がつながることがあると思います。ぜひ、皆さん、Web学会を通して長崎県の作業療法士がつながりましょう！演題発表、学会参加、準備委員のお手伝い、ねぎらいの言葉など今回の学会成功のためには県士会会員皆様の一人一人の力が大切です。Let's enjoy Web学会！

### 講演プログラム

**特別講演 1** パラスポーツと作業療法

**本山 幸子氏** 岡本病院／日本身体障がい者水泳連盟

**特別講演 2** ICTを用いた遠隔地教育の可能性

～作業療法士の新たな学び方～

**平城 修吾氏** 大島保養院



県南くんと県央ちゃん

学会長自ら考案された学会キャラクター。中村実行委員長の強い推薦でキャラクター化が実現しました。



学会ロゴマーク

長崎大学 子どもの心の医療・教育センターで勤務されている松尾萌美さんがデザインしてくれました！

お問い合わせ

E-mail:  
Info-gakkai@nagasaki-ot.com  
事務局長:  
池田病院 中嶋 康貴

# Web学会ってなに？

## 学会内容

開催期間は2021年2月15日（月）から2020年3月14日（日）までの1ヶ月間です。その間、学会プログラムである特別講演・教育講演・一般演題をWeb上で動画配信します。実際の視聴方法や参加登録方法に関しては現在調整中となっています。実行委員が超特急で動いていますのでもうしばらくお待ちください。

## Web学会の良いところ

- ✓ わざわざ会場に足を運ばなくてもスマホ一つあれば期間内にいつでも何度でも視聴可能。
- ✓ 家事や育児などで忙しく普段は勉強会にも行けない人でも落ち着いた時間にいつでも参加可能。
- ✓ もちろんWeb学会なので3密を回避できます！！
- ✓ 交通費や旅費、食事代、移動時間などあらゆるムダを削減できます。
- ✓ 学会では興味のある発表・講演があっても時間が重なり、聞けないことが多々あるが、Web学会ではその気になれば全プログラム見れます！

## 学会準備の裏話 ～Web学会に込める思い～

第54回日本作業療法学会がWeb開催に切り替えたことでWeb上での学会が身近に感じていると思います。しかし、九州の各県士会のHPを調査したところ、新型コロナウイルスの影響で各都道府県規模の学会は軒並み中止・延期がほとんどでWeb学会に切り替えて今年度開催を決断したのは九州では長崎県のみです。長崎県士会をはじめ桑原学会長、学会実行委員の決断あつてのことだと思いますが、勇気のある決断だと感じました。幸い日本作業療法学会がWeb開催に切り替えたことでモデル的な学会となっていますが、長崎県初のWeb学会を実際に開催するためには多くの労力を要しています。そんななか、感染対策のため対面での会議は行えず、現在zoomでの会議やLINEグループでのやり取り、情報共有アプリなどを使用し、なんとか学会の形にしようと日々奮闘しています。

長崎の特徴は日本の端に位置し、周囲を海に囲まれ、対馬・壱岐・五島列島をはじめとした971の島を有しています。Web学会の強みは“どこでもつながる”です。『ピンチはチャンス』という言葉があるように、今回のWeb学会は海を越え、長崎県の作業療法士を一つにするチャンスだと思います。今回のWeb学会が成功すれば、今後の学会でも従来型の学会とWeb学会のハイブリッド学会にするなど長崎県の作業療法の発展に寄与する可能性は十分にあると考えます。そこで長崎県初のWeb学会に挑戦しているメンバーが以下の実行委員です！その他にも副委員長、委員など多くの会員の協力のもとこのWeb学会を形にしようと奮闘しています！是非是非Web学会にご参加ください！！

### 第27回長崎県作業療法学会

## 実行委員



桑原由喜・学会長



中村義博・実行委員長



原田洋平・地区理事



畑田美恵・地区理事



坪田優一・地区理事



松尾忠昭・地区理事



中嶋康貴・事務局長



東恩納拓也・特別企画委員長



林田浩司・Web企画委員長



岩永真仁・Web企画委員長



中山真一・プログラム委員長



貞清衣津子・演題採択委員長



原修平・広報委員長



兼元博康・レセプション委員長

緩	和	ケ	ア	で	の	
O	T	の	か	か	わ	り

南野病院 | 緩和ケア病棟 | 溝口千絵

### 病院紹介

当院は「対象者に安全と安心と満足を提供する」を基本理念として地域に根ざした医療の提供に努めています。当院には療養病棟・回復期病棟・通所リハ、訪問リハ、そして今回紹介する緩和ケア病棟があります。当院緩和ケア病棟は県下で5番目、県央地区では初の緩和ケア病棟として2012年1月から開設し今年で9年目になります。緩和ケアでのOTの役割としては対象者の生活リズムを大切に、疾病によって生じる痛みや不快な症状、悩みや不安などを和らげ、その人らしく尊厳をもって穏やかに生活できるようにOTの観点からサポートを行っています。

### こんなことやっています①

まずは、肝細胞癌の終末期により意欲や食思の低下が見られ認知症を併発されていた対象者です。入院時よりご本人やご主人は自宅退院を希望していましたが、主介護者である娘は自宅での介護は難しいと退院に対して消極的でした。リハビリでは離床時間の拡大・介助量軽減を目標に身体機能面・ADL面へのアプローチを2ヵ月間行い、離床時間の拡大・排泄動作の介助量軽減を図ることが出来ました。家族ケアとしてご家族の話を聞く機会を増やし、自宅退院への不安を少しでも軽減できるように実際のリハビリ場面を見学して頂きその都度、説明を行いました。娘から「お母さんに今まで出来なかったことをしてあげたい。一日一日を大切に過ごして欲しい。」という思いが聞かれ、自宅で10日間過ごされ、再入院されました。徐々に意識レベルも低下し、死亡退院されました。その後娘より「本人の食べたいものを作ってあげ、夜は一緒に寝て昔は話せなかったことなど、今までで一番話す事ができ、素敵な時間を過ごすことが出来ました。」と自宅での様子を聞くことが出来ました。

### こんなことやっています②

次は乳癌により多発骨転移が見られ病的骨折のリスクがある対象者です。頸椎カラー・胸腰椎コルセットを装着のもとADL動作を行わなければなりません。入院当初ご本人からは恐怖心が強く入浴に対して消極的でした。ご本人、担当PTと相談し、入浴用の頸椎カラーを購入しシャワー浴にて入浴訓練を導入しました。入浴訓練と並行して頸椎カラー・胸腰椎コルセットの着脱訓練・歩行訓練などの身体機能面・ADL面へのアプローチを行い、ご本人も自信を付けられ約3週間でご自宅へ退院しました。

### 緩和ケア病棟＝終末期ではない！

緩和ケア病棟では、他の病棟のように在宅への支援はもちろん、ご家族がご本人と過ごす貴重な時間作りも行います。その際に、ご本人やご家族の気持ちを大切にすることが重要となります。だからこそ、私自身、日々「あの関わりでよかったのか?」、「ご本人やご家族ともに納得していたのだろうか?」と対象者の人生について深く考え、悩みながら関わらせて頂いています。

私は、QOLの高い生活を送ることで、人の人生は豊かになると思います。また、そのQOLを高めるサポートをすることこそが、OTの役割だと思っています。緩和ケア病棟だから特別なのではなく、「QOLとは?」を対象者やその周囲の人や環境をPT、OT、STだけでなく、多職種チームで包括して支援する病棟だと思うので、今までの経験を活かして、これからもチーム医療で頑張っていこうと思います。



作業活動にて作成したタオル生地ของウサギ



スタッフのために作成したウェルカムボード

# 精神科における 退院支援について

あきやま病院 | 前田 大輝

## 病院紹介

あきやま病院は諫早市目代町にある、緑に囲まれた静かな環境の中にある病院です。主にアルコール依存症、ギャンブル依存症、気分障害、認知症、統合失調症、社会不安障害、不眠症、ADHDなどの診察を行っています。『私たちは「人にやさしく」「自然にやさしく」「地域にねぎした」病院をめざします』を病院理念として日々、入院患者様や地域で暮らす患者様のサポートを行っています。



## こんなことやっています①

まず、今まで行ってきた退院支援についてお話しをしたいと思います。退院支援を行う中で重要な「患者様や家族の希望を知る」「多職種と連携を図る」等はMTDLPなどの研修で学ばれていると思うので今回は割愛します。精神科の退院支援は患者様の症状、家族の理解、退院先の有無等に大きく左右されます。その中で適切な評価を行い、病気の理解や服薬の必要性について課題がある方へのアプローチとして心理教育やIMR (Illness Management and Recovery)、思考や認知には認知行動療法や認知リハビリテーションなどを行ってきました。一つ一つをお話すると、まとまらないのでこちらも割愛しますが、私が考える退院支援における評価からOTが行うアプローチの大まかな流れについて図にまとめてみました。

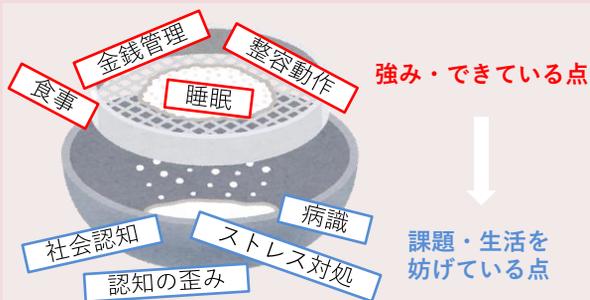
## こんなことやっています②

現在、私はアルコール依存症の治療や予防に携わっています。新規入院患者様の多くが約3ヶ月で退院していきます。その中でそれぞれの患者様のニーズや課題に沿ったアプローチを行っているので簡単にご紹介したいと思います。当院の入院から退院の流れは第一期（入院一日目）の身体的ダメージの回復（栄養状態、身体状態、生活リズム等）、退院前訪問指導（二回目）から始まります。第二期（入院一週間後）からアルコールプログラム（以下、ARP）が開始され、集団心理教育（DVD教材を用いた視覚的な介入、外部講師や多職種の講話など）、断酒会を模したミーティング、リラクゼーション、家族教室、退院前訪問指導（二

回目）などを行います。第三期（入院一ヶ月後）にARPと並行して認知リハビリテーション（神経認知：コグトレ、社会認知：メタ認知トレーニング）、自己効力感を高めるアプローチ（SST、リカバリーの視点等）、外出・外泊訓練、退院前訪問指導（三回目）を行い、最後にアルコール依存症の認知行動療法、退院前作文で患者様自身の振り返りや今後についてをまとめ、退院するといった流れになっています。

## 自分の型と様々なつながり作り

退院支援について悩まれている方は退院支援の成功例を集めて、“自分の型”を作ってみると良いかもしれません。そのためには様々な研修会へ参加し、参加したことだけに満足せず、実現できそうなことを試すことが大事ではないかと思います。また、先輩OTなどに定期的にアドバイスを聞くことも大切だと思います。長崎県内でも皿うどんやちゃんぽんなど精神科領域の研究会や勉強会があります。経験豊富な方々が参加されているので、積極的に足を運んでみてください。



患者様が抱える全体の課題やアプローチが必要な点について“ふるい”にかけるイメージ

メタ認知トレーニング IMR 心理教育 認知行動療法

多職種でのアプローチ

**祝！退院！**

評価からアプローチまでの流れ

得意なこと、好きなことを見つけ  
二次障害が起こらないように配慮することが大切!

佐世保市子ども発達センター  
深見 英則さん



ADHDには3つの特性があります。

- ①不注意 (注意散漫で、集中できない、忘れやすいなど)
- ②多動性 (落ち着きがない、おしゃべりが止められないなど)
- ③衝動性 (不用意な行動が多く、行動にブレーキをかけることが難しいなど)

ADHDには3つのタイプがあります。

「ドラえもん」に描かれているジャイアンとのび太を思い描いて下さい。

①ジャイアン：けんかっ早くて、のび太の煮え切らないぐずぐずした態度に我慢ならず、すぐボカリと殴ります。「やりたいときがオレの番」だから無理やり割り込むこともあります。危ない遊びが好きで、エネルギーのかたまりのジャイアンはADHDの多動衝動性優勢型といえます。

②のび太：気が散りやすく、宿題を忘れる、忍耐力に乏しく、じっくり頑張れずに、始めからダメだとあきらめてしまいます。授業中でも宿題をやっているときも、あんなことができたなら、もしこうだったらと、ぼんやり空想にふけてしまうのび太は、ADHDの不注意優勢型といえます。

③多動性・衝動性と不注意の両方が目立つ混合型があります。

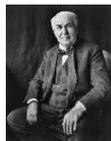
ADHDの子どもたちは、のび太やジャイアンのような生活上の困難や対人関係のトラブルが増します。そのため周囲から数え切れないほどの注意を受け、叱責される経験が続くと、「ぼくはできない」「やってもムダだ」といった自尊心が低いまま育ってしまい二次的障害(不登校、大人や社会への反発、非行、不安障害、うつ病など)が生じる場合があります。

一方で、好奇心旺盛で発想が豊かで、こだわりがあり過集中傾向がみられ、その上行動的なため、大きなことを成し遂げ、有名になった方もいます。



出典：ドラえもんチャンネル  
<http://dora-world.com>

例えば、発明王のトーマスエジソンは子どものとき、なぜ物が燃えるのかを自分の目で見たいばかりに藁に火をつけ、家の納屋を全焼させたりしたそうです。他にも、モーツァルト、織田信長、坂本龍馬はADHDだったのではないかとされています。



最近では、人気バンドSEKAI NO OWARIの深瀬慧さん、ハリウッド俳優として「メン・イン・ブラック」などに出演しているウィルスミスさん、オリンピックで多くの金メダルを獲得した水泳のマイケルフェルプスさんが、ADHDであることを公表しています。

もし、ドラえもんがいたらADHDの子どもたちを色々な道具を使って助け、励ましてくれると思います。でも、まだこの世の中にドラえもんはいません…  
私達大人が、ADHDの子どもたちの特性を理解し、認め、才能を伸ばすような関わり、配慮があれば、個性を伸ばし、豊かで生きやすい生活を送れる方が増えるかもしれません。

☆私達が心の中に四次元ポケットをつけて☆

# お父さんOTの日常と工夫

医療法人 威光会 松岡病院 松尾 明晃



## Profile

2006年に作業療法士の免許取得後、長崎市内の総合病院へ就職し約8年間勤務。その後、結婚を機に地元である島原市の松岡病院へ入職。

現在は妻と6歳の長男、3歳の次男の4人家族。

趣味はキャンプと旅行。

勉強している事は運転リハと復職リハ、認知神経リハ。

## 振り返り

現在までを振り返ってみると、独身時は大変身軽で、県内外の講習会に行く事が多くありました。若かったため、飲み会も多く長崎市内を楽しんだ覚えがあります。

家庭を持ち、子供が産まれると、講習会に行く回数は減りました。しかし、リハビリの勉強については空き時間で集中して行うため、独身時よりも集中力がついたのではないかと思います。私の勉強方法は教科書での勉強はもちろんですが、Google Scholarでの日本語論文検索、ライブ動画講習視聴なども多く、インターネットを用いた方法が主となっています。



## ライフバランス

子供が産まれるとライフバランスは一変します。保育園の送迎やお風呂入れ、子供の寝かしつけなどが増え、交友関係も広がります。バランスの変化からストレスを感じる事が多少増えます。特に共働きの家庭では家事・育児に男性がどのように関わっていくかが非常に大事だと思います。

私の家庭の場合、長男が誕生したばかりの頃はほとんどの家事を妻に行ってもらっていました。その生活が続く中で、妻は家事・育児両方の責任感から大きなストレスを抱えていたことに気づきました。

そこからはライフバランスを見直し、早く仕事が終わった方が保育園のお迎えに行き、後の家事は出来る所を協力して行うようにしています。家事を完全分業とせず、出来ることを行うことで責任感からくるストレスを軽減し、育児に関わる余裕、趣味や勉強出来る余裕を作るようにしています。

ライフバランスが変わることでデメリットだらけのように見えますが、それを払拭するメリットがあります。帰宅すると息子たちが「おかえりなさい、とうちゃん！」と元気に迎えてくれます。その姿に癒され、嫌なことがあっても、また頑張ろうという気になれます。

## ピンチをチャンスに

最近新型コロナウイルスの影響で、外出場所を選ぶ必要があり、ストレスフルな日常が続いています。しかし、リハビリの勉強方法ではZOOMでの講習会、会議が多くなってきており、インターネット動画での講習視聴も充実してきています。この方法は移動時間がなく、家時間で行えるため、特に子供が小さいお父さんOTは助かるのではないかと思います。

ピンチがチャンスになるように情報網を広げ色々な事に取り組んでいきたいと思っています。





## 幻の学会となった九州作業療法学会2020 in Nagasaki

運営局 会場部部长 牧野航（長崎北病院）

### <はじめに>

今回の記事については、本来であれば九州作業療法学会を長崎の地で開催し、上手くいったことや、いかなかったこと、色々な思い出について振り返るはずだったのですが、コロナの影響により残念ながら学会自体が中止となりましたので、これまでの活動の経緯の一部を会場部の視点からご紹介させていただきます。

### <運営委員の皆さんとの出会い>

2018年10月に幕を閉じた九州理学療法士・作業療法合同学会の翌年、第1回となる九州作業療法学会が福岡県の北九州で開催されました。その翌年である今年の6月にはここ長崎で第2回九州作業療法学会（以下、長崎学会）が開催されるはずでした。長崎学会の運営会議の第1回は2018年の11月に開催しています。運営委員は図1を参照していただければと思いますが、長崎地区の身障・精神領域や学校教員など多領域からの参加となっていました。

そのメンバーの中でも私は職業経験年数、県士会活動経験年数共に少ない立場で解らないことばかりでしたが、運営委員の皆さんは色々丁寧にご教示いただきました。たまに、普段の仕事のことについてもアドバイスを頂いたり、情報交換することもでき、学会運営についてだけでなく、社会人としても成長する機会になったと思います。

第2回九州作業療法士合同学会 組織図		
学会長	沖 英一	和仁会病院
実行委員長	前園 健之	紅葉病院
学術局	学術局長	東 登志夫 長崎大学
		森内 剛史 長崎大学
		中島 輝 十善会病院
事務局	事務局長	福島 浩満 長崎医療技術専門学校
	財務部	鎌田 秀一 日見中央病院
	総務部	大曾 史朗 三原台病院
	広報部	中村 聡美
運営局	運営局長	川口 幹 長崎リハビリテーション病院
	会場部	牧野 航 長崎北病院
	企画部	松尾 みき 株式会社
		小中原隆史 訪問看護ステーション すみ香
	総合受付部	生田 敏明 長崎リハビリテーション病院

### <会場部の役割>

私は会場部部长という立場でしたが、一番の大きな仕事だったのは学会の会場運営にかかる経費の削減でした。会場使用料、会場運営の業務委託費に併せて150万円の予算をいただきました。お金の計算が苦手な私ですが、会場であるブリックホールとそこにある学会業務委託先の会社（NBCソシア）に学会の概要を伝えた後に見積もりを見て驚きました。150万円の予算に対して650万円ほどの見積もりだったからです。それからは会議の度に運営メンバーに相談しつつ、ブリックホールにも足を運びながら、自分達（県士会員）でできることはやろう！の方針で削減に削減を図って何とか200万円に抑えることができました。運営をしてみて、はじめて学会にこんなにお金がかかるということを知りました。このお金の大半は県士会費で成り立っているようです。県士会費は滞りなく納める必要があると理解できたと共に、学会が開けるおかげでリハ分野での学術が発展していき、作業療法士の地位が確率できると共に、それらは国民の幸福な生活の支援に繋がるという流れがイメージできました。特に今回は九州学会ということで、九州各地の仲間との情報交換もできたはずだったので、そういったことにも大きな価値があったと思います。

### <さいごに>

今回学会運営に関わったことに大変やりがいを感じましたし、普段の仕事と違いはあるもののOTに関連する仕事を通して一つ成長できたように思います。しかしながら、業務後にそういった活動に出て行けるのは家族や職場の理解と支援があったからです。改めて感謝いたします。今後機会がありましたら皆様も是非、チャレンジしてみてください。私のように何もわからない状態からでも周りが助けてくれますので、やってやれないことはないと思います。

# コロナに負けるな!!!

## ～うちこもりdeマスク作り+α～

新型コロナウイルス感染症に対して、感染対策上重要なのは、まず標準予防対策の徹底が必要です。状況に応じて必要な个人防护具(PPE)を選択して着用していく事が有効です。「医療機関における新型コロナウイルス完成症への対応ガイド」にもあるように个人防护具(PPE)を着用する事により暴露のリスク評価が変わってきます。今回はその一つとして「マスク」「フェイスシールド」の紹介を行います。

### ～マスク～

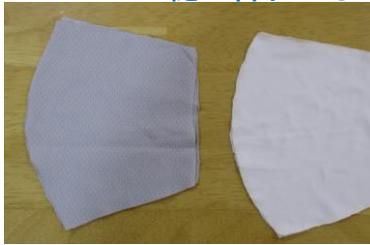
一番の目的は「飛沫を防ぐ」事。飛沫を貰わない、私たち自身が飛沫を飛ばさないためにもマスクは使用する必要があります。市場に出回らなくなりましたが、まだまだ以前に比べると金額も高い。マスクを常時つけていると暑い!!!という事で「エアリズムマスク風」を作成してみました。



### 材料

- ・冷感素材の洋服 (今回：エアリズムUVカット、エアリズムUVカットメッシュの2種類を使用)
- ・ゴム紐

### 2.表布、裏布同士縫い合わせる



### 4.裏返し、ゴム通し口を作る (三つ折りして縫う!!!)



### 3.表布と裏布を中表で重ね合わせ縫う (それぞれの縫い代が外向きに来るように)

### 1.型紙に合わせて布をカット

### ～フェイスシールド～

最も大きな利点のひとつは、ウイルスの飛散から顔全体を防護できる点です。マスクと違い、目へのウイルスの侵入を防ぎ、顔の付着も予防できます。リハの介入場面ではどうしても3密(密閉・密集・密接)に陥りやすいです。その点に関しては効果が大きいと言えるかもしれません。  
 メリット：表情がわかる、近距離でのコミュニケーションが可能、化粧が崩れない、(例：嚥下体操た口腔機能面へのケア等)  
 デメリット：こもる、暑い

### 材料

- ・プラ板 (B4・A4サイズ)
- ・コーナークッション
- ・ゴムベルト
- ・カシメ×2



### 2.額あて部にゴム紐をつける

(Point! 左右をカシメうちする事でシールドが稼働します!!!)



### 3.額部にクッションをつける



### 1.プラ板をカット(B4で2つ分) 額あて部分はA4を3cmカット)

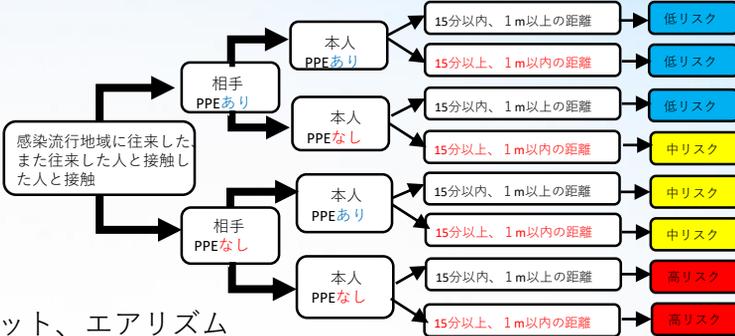


POINT：型はしつけをしっかり行わないとずれます。感想◎：肌ざわりは良いが、裏布が張り付く感じがありました。



### 5.ゴム紐を通して完成♡

「医療機関における新型コロナウイルス完成症への対応ガイド(第2版)」より抜粋



# 令和2年度 新入会員紹介

～県外からきた新入会員のみなさんをご紹介～

今年度の新人オリエンテーションと総会は新型コロナウイルスの影響によりWEB開催となりました。多くの新入会員や県士会員の皆様に参加して頂き3密を避けながら無事に開催することができました。今回は、新人オリエンテーションや総会の様子と、県外からの新入会員を紹介します。

## 総会・新人オリエンテーションの様子



## 県外からの新入会員

- ①お名前 ②OTになろうと思ったきっかけ ③抱負 ④出身地(出身地が県内の場合は出身校)  
⑤どんなOTになりたいか

### 耀光リハビリテーション病院



①田澤日向子 ②昔から人の役に立つ仕事がしたいと思っており、患者さまに寄り添って支援することができるこの仕事を選びました ③まだまだ慣れないこともありますが、何事にも向上心をもって取り組んでいきたいと思えます ④緑生館 ⑤信頼されるOTを目指します



①浦川未結 ②高校生の時にインターンシップでリハビリの体験をして、魅力的だと思った ③全般的なリハビリができ、特に脳血管障害に対応できるようになりたいです ④福岡天神医療リハビリ専門学校 ⑤患者さまに寄り添い、学び続けるOTを目指します



①池田帆南海 ②幼少期に母が骨折して、そのリハビリについて行ったことがきっかけでこの職種を知りました ③訓練や院内発表などできることから一つずつ一生懸命取り組んでいきます ④緑生館 ⑤患者さん、職場の先輩、後輩から信頼されるOTになりたいです

### 長崎大学病院



①桑原小牧 ②障害をもつ子供たちのリハビリに興味があったため ③3月まで小児分野で働いていたため、新しい分野で今まで経験していない沢山の事を学んでいきたいと思っています ④出身校:福岡 ⑤その人らしい生活が送れるよう、身体や心など色々な面から支援ができるOTになりたいです

### 介護老人保健施設 光風



①橋口稜 ②母親が看護師だったこともあり、医療関係に興味を持っており、高校で進路を決める際に医療職種説明会に参加してOTを詳しく知った等 ③豊富な経験・知識を得たい等 ④福岡天神医療リハビリ専門学校 ⑤心身共に癒すことのできるOTになりたい等

# WELCOME



## 公立新小浜病院



- ①一瀬涼 ②祖母からの勧め ③何事にも前向きに笑顔で取り組みます
- ④帝京大学 ⑤患者のことを第一に考え、信頼されるOTになりたいです

## 長崎労災病院



- ①中屋公汰 ②祖母が病気になり、自分にできることはないかと思ったことがきっかけ ③様々な疾患の勉強を行い、知識を広げる
- ④福岡県 ⑤患者が望む生活に一日でも早く戻れるように最善を尽くすOT

## 長崎リハビリテーション病院



- ①横井秀哉 ②医療職に興味がありOTを調べるうちに面白さを感じた
- ③人と話す時は視線をあわせる ④福岡県 ⑤患者さまに信頼されるOTになる



- ①川島里奈子 ②祖母のお見舞いに行った時OTを知り興味をもった ③てきぱき行動する
- ④麻生リハビリテーション大学校 ⑤患者さまの気持ちに寄り添い、笑顔を大切に



- ①石田愛華 ②入院中に医療関係者に救われた、人の役に立つ仕事をしたい等 ③患者さまが地域で生きがいのある生活を送ることができるようなリハを提供
- ④熊本保健科学大学 ⑤患者さまに寄り添ったリハを提供、信頼されるOT等



- ①長濱結梨 ②高校生の頃の職場体験で興味をもった
- ③知識、技術ともに勉強を頑張ります ④佐賀県 ⑤患者さまに寄り添えるOT



- ①中村紗希 ②従妹がOTをやっており話を聞き楽しそうと思った ③新人らしくフレッシュさをもって頑張ります
- ④佐賀県 ⑤患者さまの最高の笑顔を引き出せるようなOT



- ①田中真菜美 ②障害を持ちながら生活している人を見たときに、その方らしい生活ができるよう関わっていきたくと思った
- ③多くの勉強会、学会に参加する、認定作業療法士を目指す ④福岡県 ⑤患者さまを1番に考え、退院時には笑顔で家に帰れるよう作業療法を提供していきたい等

## 長崎北病院



- ①下石真由香 ②作業を通してその人らしさを引き出すということに魅力を感じた ③その方にとって大切な作業を引き出せるように、コミュニケーションを大切にしながらOTとしてできることを行っていく
- ④宮崎県 ⑤その人の魅力をたくさん見つけてその人が楽しく日常生活に復帰するのをサポートできるOT



- ①平山七海 ②ボランティアに参加した際に、怪我や病気の方の日常生活という身近な場面に関わることでできるOTを知ったことから
- ③患者さま第一に考えていきたい ④国際医療福祉大学 ⑤患者さまの不安な気持ちや葛藤などを受け止め、患者さまに合った対応やリハビリが出来るOT等



- ①上瀬星奈 ②弟が療育を受けている際に作業療法場面を見学したこと ③まずは一つ一つの業務に慣れて、安全にリハが行えるよう、注意をはらっていきたく
- ④国際医療福祉大学 ⑤患者さまの生活スタイルに合った支援が行え、身体面だけでなく精神面にも働きかけるOTを目指していきたい



- ①宮本華歩 ②高校時代の恩師に勧められて興味を持った ③一人ひとりの患者さまに丁寧な評価・解釈を行い、患者さまの希望をしっかりと把握した上で根拠をもったリハビリを行っていきたく
- ④鹿児島 ⑤意味のある作業を大切にしながら、その方らしく今後の生活が送れるように様々なアプローチ等ができるOTになりたい



- ①松井有紀 ②中学校の職場体験でOTの仕事を見学したこと ③できることを1つずつ増やし着実に前進すること
- ④宮崎 ⑤学びの姿勢を忘れない謙虚なOT

# TO NAGASAKI



# クラウドストレージをもっと上手く使おう！

仕事でもプライベートでもクラウドストレージをどのように使われていますか？

クラウドストレージとは、「クラウド=雲」「ストレージ=倉庫」という名から想像できる通りWeb上に存在するファイル倉庫のようなもので、USBメモリなどの物理装置を必要とせずにWeb上にファイルを保存できるものです。

クラウドストレージに保管されたデータは、インターネットさえあればどこからでも、どの端末からでもアクセスでき、職場と自宅、または出張先で以前のようにUSBを使ってデータを持ち運びすることなく、作業が継続できます。

よく耳にするクラウドとしてはiCloudやGoogleドライブがありますね。他にもMicrosoft OneDrive、Dropbox、Boxなどがあります。

前記5つのクラウドは全て「無料」で使える分があります。

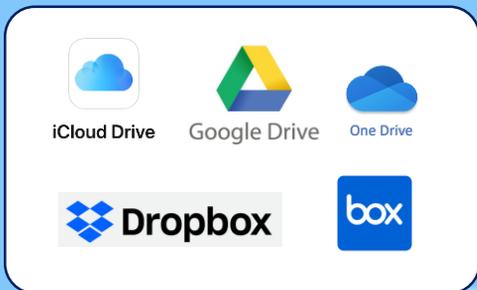
iCloud Drive : 5GB

Google ドライブ : 15GB

OneDrive : 5GB

Dropbox : 2GB

Box : 10GB



勉強会資料等の作成を自宅と職場の両方で進めるとき、個人PCを持ち歩く意外にも、職場にも外部ネットワークにアクセスできるPCがあり、それを使用することができる環境の方で、まだまだUSBメモリを持ち歩いている方は、紛失リスク減のためにもぜひクラウドストレージを利用して下さい。当然ですが、Microsoft Officeソフトを使う場合、OneDriveの方が便利です。ファイルを共有して、互いにファイルを更新することが必要であればDropboxやBoxが、同時に複数名で共同編集をするならGoogleドライブのドキュメントやスプレッドシートが便利です。

また、スマホでも同じアカウントでクラウドにログインしておけば、PCを持たずに外出先でもデータを閲覧することも、また必要なアプリもインストールしておけば編集することもできます。

さて、多くの皆さんがクラウドストレージを有効利用できることと言えば、「写真や動画の保存」でしょう！

iPhone利用の方で、iCloudの5GBが容量いっぱい、適宜不要な写真や動画を消しながら使っている方はいませんか？（iCloud容量がいっぱいの方はiCloudメールも受信できないのでご注意を！）



写真がいっぱいでしょっちゅう削除しないとイケない...  
PCに入れるのはよくわからないし、クラウドの追加料金は払いたくないしなあ

iCloudを写真でいっぱいにするのはもったいない！写真・動画のバックアップでしたら、他のクラウドに保管すれば問題ありません。前述したクラウドストレージの他にも無料で使えるクラウドはたくさんありますから。いちいちデータ移動するのが面倒な方は「Googleフォト」もいいと思います。スマホからGoogleフォトのアプリを利用すれば、スマホ内にある写真や動画データを自動でバックアップすることができます。設定でアップロードサイズを「元のサイズ」→「高画質」に変更すれば容量無制限です（「元のサイズ」だとGmailやGoogleドライブと合わせて最大15GBまで）。Googleアカウントを連携しておけば別端末からでも写真の閲覧・編集ができます。このサービスはAndroidユーザーだけでなく、iPhoneユーザーも利用できるんです。

また、その写真や動画は「共有」することができますので、夫婦間でお子さんの写真を共有し合うこともできます。LINEで動画を送るのは容量を食いますし、5分未満の動画に限られますからね。特にスマホが使える祖父母に長めの動画を見せるのにはいいかもしれませんね。



他にも写真や動画のクラウドバックアップ機能を持ったアプリはいくつもあります。例えばそれぞれの携帯キャリア会社が出しているアプリ。基本的には有料ですが、利用条件等を満たせば無料で使えるものもあります。筆者はSoftBankユーザーでyahooプレミアム会員でもあるので、「Yahoo!簡単バックアップ」アプリ(容量無制限)が追加料金なしで使えます。

ドコモには無料5GB(有料55GB)のデータ保存BOXが、auにもデータお預かりサービス(無料1GB、有料50GB)など同様のアプリはありますので、一度認されてみてはどうでしょうか。



それと、このコロナ禍で利用者が増えたであろう「Amazonプライム会員」(広報局員にも結構いました(笑))。せっかくAmazon primeを利用しているのに、「primeビデオ」だけしか利用していない!なんてもったいないことをしている方はいませんか?

あるんです。写真バックアップが。「Amazon Photos」こちらでは追加料金なしで、フル解像度の写真をいくらかでも保存できます。プライム会員であれば使わない手はないです。ついでにまだまだあります。プライム会員の特典。実はAmazon musicもある程度利用できるんですが、以外と使ってない人多いです...。さらにKindleも追加料金なしで閲覧できる分が多々あります。そしてAudibleというプロのナレーターが朗読した本をアプリで聴けるサービスなんかもあります。またGoogleドライブのようなAmazon drive (5GB) もあるんです(prime会員じゃなくともAmazon会員なら誰でも使えます)。せっかくなので、プライム会員の方はその機能をフル活用しましょう!

実はいろいろあります  
Amazon関連アプリ



先に紹介したGoogleフォトと比較してのAmazonフォトのメリットは画像ファイルならば容量無制限・無圧縮で保存可能であり、かつRAWファイルも保存が可能です。写真をRAW撮影される方には有益な機能かと思えます。

一方Googleフォトの方が優れている点は、アップロードした写真の検索機能や、アップロード次第、端末の画像を自動削除して容量を確保してくれるところ、そして「共有」ができるところです。

話がちょっと飛びましたが、元に戻すと、仕事やプライベートでも上手にクラウドサービスを使いませんか?情報漏洩やデータが消えてしまうリスクはどの媒体にも存在します。自身のリテラシーによる影響も大きいです。余談ですが、クラウドサービスを敬遠しがちな方の多くの方がお使いのUSBメモリ(フラッシュメモリ)は「紛失」や「ウイルス感染」というリスクの他に、「データ損失」というリスクもあります。USBメモリは静電気に弱く、また一般的に保存期間は5~10年と言われてます。USBメモリのみに長期保存しているデータは要注意です!大切なデータは複数の場所に保存する方がいいですよ~。

最後に、複数のサービスを使うということは、複数のアカウントのID、パスワードの管理が必要になります。手帳やメモ機能、パスワード管理アプリなど方法も多数ありますので、ご自身に合わせた管理と使い方で、日々の暮らしに彩りを与えてみてはいかがでしょうか。

## Zoomを使って遠隔会議・研修会に参加しよう!

COVID-19の終息はまだまだ先が見えないのが現状です。学術や技術の研鑽を継続するため、web会議ツールの利用は有益です。会議ツールは各種ありますが、長崎県作業療法士会では、利用のしやすさを考慮し、zoomを用いて会議、研修会を実施しています。これは会員であれば利用できますので、使用機会がありましたらHP等ご覧になり利用申請してみてください。

### Zoom使用のポイント

使用端末：会議や聴講のみの研修会であればスマホや10インチ程度のタブレットでも大丈夫。会話をしながら端末で資料を閲覧したり、文字等書いたりするならPCがいい。PCにはマイク・スピーカーとカメラが付いているか要チェック! 同じ部屋で複数台の端末で会議に参加するとハウリングするので要注意! 会議中はイヤホンマイクを使用する方が音声クリアでオススメ。

参加時：原則カメラはON、マイクはOFFがいいでしょう。発言があるときにマイクをONに。背景に生活感のある映像が映り込むよりは、バーチャル背景を利用する方がgood。窓やライトなど光源の位置を意識すると、相手に映る印象が違います。画面共有機能やチャット機能を使いこなせるようになりましょう。

# 募集 広報部員 経験不問



こんな時代だからこそグローバルOTに

## 活動 内容

各地区広報活動支援(研修会等の写真撮影)  
広報誌(さいかい・Laugh等)の発行  
HP編集 & ブログ掲載 etc.



写真撮影が好きな方、ブログ・HP  
などの記事を書くのが好きな方、  
広報誌作成に係わってみたい方、  
その他情報発信に興味のある方



一緒に、広報部員として活動してみませんか？



7/6の豪雨災害を機に、県士会として会員の被害状況の  
情報共有や、災害リハ関連の情報伝達などを目的に  
LINEオープンチャットをはじめました。

右のQRコードからも登録できますので、各病院・施設の  
OT責任者の方は登録の程、宜しくお願いします！！



## 編集後記

「さいかい108号」はいかがでしたか？

今年は新型コロナウイルスの影響もあり、各病院・施設・学校等対応に追われているかと思えます。

「3密」への対応として、各種研修の開催が難しく、リモート研修が増えてきています。

今年度の県学会・臨床実習指導者研修もZoomを利用しての開催となり、県士会の皆様も色々な場面で初めての経験が多くなったかと思えます。

今後も様々な状況変化あると予想されます。必要・正しい情報を選択し、医療職としてしっかりと感染対策を行っていきましょう！！

おまけ:新型コロナが落ち着いたら、GO TO 県北カフェ巡りはどうですか？



**139 American kitchen**

北松浦郡佐々町小浦免5-6

**3rd BACE cafe**

平戸市田平町大久保免536-2



**ほっとほっと**

松浦市志佐町浦免1516-2

柿添病院 福崎  
佐世保北病院 浦住