

さいかい

2016.9
1号

長崎県内では、1,000名を越える作業療法士が活動しています。

私たちの取り組みや関連情報を発信するために広報誌をリニューアル創刊しました。



“遊びの体験” 南島原市さくら祭りにおいて

今号の内容です。

- ・ 地域で障がいのある方を支える
- ・ 災害支援と作業療法
- ・ こどもの発達支援 南島原市さくら祭りから



一般社団法人 長崎県作業療法士会

<http://www.nagasaki-ot.com>

地域で精神に障がいがある方の生活を支援する 作業療法

を紹介します。

作業療法は、生活に障がいがある方を支援するリハビリテーションの一つの方法です。作業療法士は日々の生活の中で行われる様々な作業活動を用いて、その人の健康的な部分に働きかけ。心とからだの回復を助け、自分らしい生活を再建していくための支援を行います。

地域で生活をしたい



スポーツをしたい

旅行に行きたい



清潔を保ちたい

栄養のある食事の準備がしたい



仕事に就きたい

外出して買い物したい

仲間を作りたい

生活リズムを整えたい

趣味を続けたい



対象者



作業療法士

私が勤務する「訪問看護ステーションきらり」(以下きらり)では、精神障害をもった方をACT(次のページを参照)によるアプローチで生活支援をしています。

○ 業務の内容

「きらり」の業務は、利用者の家に訪問をすることです。そこでは、服薬管理や症状の観察など医療的な支援はもちろんですが、日常生活で困っている事などの相談を受け解決方法を考えて取り組んでみたり、利用者がやりたい事を一緒にやってみたり、その人が地域で生活するために必要な事であれば何でもやっています。例えば、掃除ができずに困っている方がいれば、掃除道具を持って行き一緒に掃除をします。また、引越しが必要な方がいれば、荷物の運搬などのお手伝いもします。他にも、ハローワークで仕事を探したり、市役所で福祉サービス利用の手続きを行ったり、季節の行事を企画して旅行に行く事もあります。

精神に障がいがある方の地域生活支援は、病気の管理とともに日常生活、社会生活をどのように支援するかというのが課題になります。家族や社会復帰施設の指導員、ホームヘルパー、ボランティアなど、医療関係以外の幅広い人たちが関わります。そうした地域生活支援の場において、作業療法士には医学的な知識を背景とした生活機能のアセスメント(評価)と対象者の生活に沿った具体的な生活活動のマネジメント、指導が期待されています。

今回紹介する

作業療法士

は

社会福祉法人 南高愛隣会
訪問看護ステーション きらりて働く
坂口遼太さんです。



私たちの業務は、
利用者の家に訪問を
することです。

○ 印象に残っている事例

ここで私が最も印象に残ったAさんの事例を紹介します。母親と姉と同居で当時彼らはモノとゴミにあふれた家に住んでいました。以前利用していた訪問看護では家に上がらせてもらうこともできない状態で母親の支援を目的として依頼があり訪問を開始しました。始めは私たちが玄関での訪問が続いていましたが、話をしていく中で母親から本当は片付けができなくて困っているとニーズを聞くことができました。そこで私たちは、まず生活保護課と協力して家の清掃と引越しを実施しました。Aさんは、今まで引きこもった生活をしており、母親の精神状態も良くなかったこともあり、義務教育ですら十分に受けていませんでした。母親とともに、Aさんの自立した生活に向けた支援を開始することになったのですが、Aさんは昼夜逆転生活で、入浴や整容、片付けなどの日常生活動作も十分にできず、人との関わりやマナーなどの社会性にも乏しい状態でした。そのため私は、Aさんに職業訓練校への入学を勧め、それに向けて生活リズムの改善や体力の向上、日常生活動作の獲得などを目的に、自立訓練施設などの福祉サービスも活用しながら支援を進めることにしました。そしてついにAさんは試験に合格し、現在では母親の元を離れ、センターで就職と自立した生活を目指して日々頑張っています。

ACTとは

ACT (Assertive Community Treatment : 包括的地域生活支援) とは、1970年代にアメリカで開発された、重い精神障害をもった人々が地域社会の中で自分らしい生活を実現・維持できるよう包括的な訪問型支援を提供するケアマネジメントモデルのひとつです。

特徴として以下のようなことが挙げられます。

- ①多職種チームアプローチであること。
- ②生活の場へ赴く訪問が支援活動の中心であること。
- ③365日24時間のサービスを実施すること。
- ④スタッフ1人に対し担当する利用者を10人以下とすること。

チームの中での作業療法士の役割が期待されています。



○ 今後に向けて

「きらり」では、私たちが関わったことで、利用者がよりよい生活を送れるように、本人や家族、その周りの人たちへの支援や環境の調整、他機関との連携などに取り組んでいます。その中でも私が作業療法士としてできることはたくさんあるように感じています。診断名で利用者を見るのではなく、一人の人として利用者がやりたいことや叶えたいことに対して支援をしていくので、利用者のこれまでの経験や強み、本人の能力など細かい所までアセスメントをすることが必要だと考えています。私はその点において、作業療法士が訪問を行う意味があると思っています。利用者を地域で支援をする中で、まだまだ支援が足りないなと思うこともあります。そこで、私としても作業療法士として地域でできることはないかと模索中です。一人でも多くの方に地域で支援することに興味を持っていただけると嬉しいです。

災害支援と作業療法

今回の熊本県を中心とした地震に被災されたかにか心よりお見舞い申し上げます。

熊本県を中心とした地震におきまして、JRAT（大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会）の要請により、熊本市などで作業療法士が支援活動を行っています。今回は以下のトピックスを紹介します。

- ・災害時の作業療法士の役割
- ・熊本地震における支援活動を通して
- ・災害時における自閉症スペクトラム症児への対応



作業療法士の役割

作業療法士は、リハビリテーション医療の専門職の一つです。

作業療法とは、

- 1 移動、食事、排泄、入浴などの日常生活活動に関する ADL 訓練、
- 2 家事、外出などの IADL 訓練、作業耐久性の向上、3 作業手順の習得、就労環境への適応などの職業関連活動の訓練、
- 4 福祉用具の使用などに関する訓練、5 退院後の住環境への適応訓練、
- 6 発達障害や高次脳機能障害などに対するリハビリテーション

以上のようなものとおして、対象者の生活の再構築を支援します。

2013年10月1日時点で、有資格者は65,935名です。医療、介護、障害者自立支援などの各領域に従事しており、対象者は身体障害者59%、精神障害者16%、発達障害者3%、老年期障害者17%、そのほか5%となっています。



災害時に何ができるか

1. 作業活動をととした被災者の心身機能、日常生活能力、生活の質の維持・向上

被災者一人ひとりの評価(情報収集と解決すべき課題の把握)を行いながら、心身機能の活性化を図るために作業を提供します。避難所や仮設住宅での日常生活能力や社会的適応能力(家事、買い物、余暇活動、就学、就労、社会的な活動への参加など)の向上を支援することが大きな役割となります。さらには、被災者の新たな生活・人生の再構築に向けて、適度な役割付与や生きがい作りなどのお手伝いも致します。

2. 被災者の心のケア

作業療法士は、精神障害を主な対象領域の一つとしており、心身両面からそのリハビリテーションを行います。被災者の多くは、被災体験やその後の避難生活によって心理的なストレスを抱えており、うつ病やPTSD（心的外傷後ストレス障害）に対応することもあります。

3. 高齢者・障害者の生活環境調整および福祉用具などの選定

医学的な根拠に基づき、対象者の自立支援に向けた生活環境の整備に取り組みます。その中で必要に応じて福祉用具などの選定・適合を行います。具体的な活動は以下のとおりです。

- ・制約の多い避難所生活の中での、転倒事故の防止、動線の整備、共有スペースの確保についての助言
- ・仮設住宅における、段差の解消、手すりの設置、家具の配置などについての助言
- ・被災者の障害に合わせた、杖、靴、腰痛バンド、マット、いす、テーブル、車いすなどの福祉用具・自助具の選定

4. 障害者の就労に向けた支援

就労を希望する障害者には、医学的な根拠に基づき対象者の心身機能を評価し、災害時にあっては、被災地の状況や環境の特殊なことも考慮しながら、障害者の就労の支援を行います。

<http://www.team-med.jp>
災害時におけるメディカルスタッフの役割より引用

熊本地震における Nagasaki-JRATの活動を通して

一般社団法人 是真会 長崎リハビリテーション病院

生田 敏明

はじめに

熊本で地震被害に遭われた皆さまに心からお見舞い申し上げます。

平成28年4月14日から複数回にわたり熊本地方で地震が発生しました。地震発生後早期からJRAT（大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会）による熊本への支援が開始され、4月23日からは全国の地域JRATによる支援活動も始まりました。私は地震発生から約2週間経過した4月30日～5月3日までNagasaki-JRATの第2隊のメンバーとして熊本での活動を行いました。今回、活動内容や活動を通して感じたことを報告したいと思います。



避難所の管理者と情報収集



避難所の様子

熊本での活動

地震発生から約2週間経過した時期であり、熊本での主な任務内容は、

- ①一時的な生活の場（避難所）のリサーチ
- ②避難者の生活不活発の予防
- ③避難所管理者との情報共有、でした。

チームメンバーは医師1名、理学療法士2名、作業療法士1名で、支援にあたっては、単独行動とならないようチームで行動することを心がけ、熊本JRATの活動本部の指示のもと、小中学校などの避難所へ直接訪問しての活動（4日間で熊本市東区：9か所 中央区：6か所）、や役所（区役所や市役所）での情報交換・共有を行いました。

避難所は、昼間は若者や元気な人は仕事や自宅の片づけなどで外出しており、高齢な方が多い状況でした。避難者の中には、揺れの恐怖心から夜間だけ避難所へ泊る方や、すぐに外に逃げることができるように避難所の出入り口付近で寝泊まりしている方がいました。また、比較的環境の良い避難所もあれば、場所によっては、避難者同士が限られた狭い空間の中で固い床にマット1枚を敷いた状態で過ごしており、避難所による差を感じました。この時期は役所も避難所の状況などを十分に把握できていなかったため、私

たちは、避難所の環境や支援が必要な避難者のリサーチを行うことと、その情報を避難所の管理者や役所へ繋げることを重要視しました。避難所への訪問にあたっては、まずは、避難所の受付で管理者に自己紹介と目的をつたえ、支援が必要な方の情報収集を行った後、一時的な生活の場となる避難所全体の環境を確認しました。例えば、トイレの場所や種類（和式か洋式か）、寝る場所、食べる場所などの状況や衛生面をチェックし、種々の動線を把握しました。次に、生活不活発が予測される方々への声かけや対応を行いました。中には、地震の前から介護が必要な方が避難所で寝たきりで過ごしている場合もあり、そのような方には、医師を中心に脱水や低栄養、エコノミークラス症候群などの健康状態を確認しました。また、震災前後の生活状況を聴取しながら、立つ、歩くなどの動作は、実際に動いてもらいながら確認し、必要に応じてその場での環境設定（ベッドや車いす・手すりに関すること）や、床からの立ち上がりや歩くなどの生活の中での動作方法のアドバイスを行いました。避難所で関わった方々の情報は、必ず避難所ごとに管理者や市の担当者へ報告し、継続した支援に繋げることを第一に行動しました。

感じたこと

今回の熊本での活動を振り返ると、作業療法士として何ができたかわかりませんし、何もできなかったかもしれません。ただ、普段から作業療法士として、「元々どんな生活をしていたのだろうか?」、「環境を変えればできることが増えるのではないかな?」、「退院後にどのような支援が必要だろうか?」と考えながら患者さんに関わっていることや、作業療法士だけでなく多職種のチームで患者さんを支援しようとしていることが、避難所における連続した支援を意識した行動に繋がったと感じています。今回の活動を通して、普段の作業療法士としての仕事の重要性も再認識することができたと思います。

災害時における 自閉症スペクトラム症児への対応



4月に発生した熊本・大分を中心とする大地震では、多くの方が被災し、避難所での生活にならざるを得なくなりました。そのような突発的な変化、集団生活を余儀なくされる状況で、自閉スペクトラム症（以下ASD）の子どもたちは、そのような生活に対応できないことが多くあります。災害時、ASDの子どもたちはどのような困難さを持ち、それに対して、周りの家族や私たち作業療法士などの支援者はどのような対応をとるべきなのでしょう。隣県で発生した災害でもあり、筆者自身、そのことを強く感じました。

今回、「一般社団法人 日本自閉症協会」が平成20年に作成した『自閉症の人たちのための防災ハンドブック 一支援をする方へ』から、理解と対応を考えていきたいと思います。

【災害時でのASDの子どもたちの行動と理解】

●危険が分からない

⇒ASDの特性として想像力の弱さがあります。先の見通しや待つことの難しく、次の行動を判断することが苦手です。また、地震や火災などの災害の怖さや避難の必要性が、なかなか理解できないこともあります。

●普段と異なる状況で不安に陥りやすい

⇒こだわりや興味の限局性、変化に対する弱さもASDの特性の一つです。避難生活となれば、普段と全く違う環境で、決まっているスケジュール（学校など）は崩れ、多くのASDのお子さんはパニックになると思われれます。

●困っていることを上手く伝えられない

⇒コミュニケーションの困難さを持つASDの子どもたちは、周りから声をかけられても、すぐに反応できなかつたり、話し言葉だけでは理解できないことがあります。また、エコラリア（反響言語；オウム返し）や単語が話せても文章として上手に話すことができない場面が考えられます。

●感覚過敏による問題

⇒ASDの子どもたちの多くは感覚面に何らかの問題を抱えています。音や揺れに対して過剰に反応したり、逆に感覚に低登録（低反応）の場合は怪我をしても気づかないままにすることが考えられます。

●避難所生活になじめない

⇒対人関係の弱さはASDの特性の一つです。集団行動がとりにくく、人と上手に関われないために避難所では支援を要する場面が多くあります。また、先述した感覚面の問題から避難所の音やにおい、周りとの接触を極度に嫌がり、偏食が強いお子さんは配付された食事になかなか手を出さないこともあります。

【対応について】

○具体的な内容で一つずつ指示をする

⇒曖昧な内容では、するべき行動をとることが難しいことがあります。具体的に「この椅子に座ってね。」など具体的に、また、言葉を区切って「立って」→「おいで」→「座って」と一つずつ指示をすると行動がとりやすいと思われれます。一斉指示では理解できていない際は個別に声をかけます。

○視覚的な手掛かりを利用する

⇒言葉だけではなく、可能な範囲で実物や写真、絵カードなど視覚的な手掛かりがあると理解しやすく、答えやすいことがあります。文字を読むのであれば、避難所でのルールや約束事を文章にしてあげると良いかもしれません。ASDの子どもたちはいわゆる「暗黙のルール」など目に見えないことを想像することが苦手なため、視覚的なものにすることは大切です。

○感覚面の問題を理解し、個別の対応を検討する

⇒周りの音や人と接触することに過剰に反応する場合はひとりで落ち着ける場所を提供できそうであれば設けると良いと思われれます。また、身体を動かしたい欲求（感覚探究）が強い子どもたちには、状況が安全であると確認したうえで、身体を動かして、適度に発散できる機会をつくります。

○家族の心のケア

⇒ASDの子どもたちはもちろんですが、その家族へのケアも必要になります。「こんな大変な状況で、うちの子だけ特別扱いはできない。」と強く思う家族は避難所生活で我慢とストレスをより大きく感じ、集団で生活できないと判断して、車中泊や倒壊する可能性がある自宅で生活をするケースも少なくありません。本人、家族に気持ちを寄り添うことは大切だと思われれます。

お互いの生活がまともに送れない状況の中で、これまで述べてきた対応をとることは難しいかもしれません。しかし、災害発生時だけでなく、ASDのお子さんとその家族はうつなどの精神的な疾患につながる二次的被害になってしまうケースが少なくありません。ASDの特性と子どもたちの行動を理解し、そのときの状況で実施できる対応や支援を行うことが必要です。それらの行動を率先して行い、周りの人に伝えていくのは私たち専門家であり、支援者だと考えています。

【さいごに】

今回、参考文献とした『自閉症の人たちのための防災ハンドブック 一支援をする方へ』は「一般社団法人 日本自閉症協会」のホームページ (<http://www.autism.or.jp/bousai/>) からダウンロードが可能です。今回のような震災では、この冊子が支援に役に立つと考えられ、多くの方に読んでいただければと願っています。

子どもの発達支援と作業療法



南島原市さくら祭りから



こどもを対象にした作業療法の中には、
感覚統合などの理論に基づいた治療アプローチがあります。

南島原市桜まつりに長崎県作業療法士会で出展を
しています。

毎年、「感覚統合」と「遊び」をテーマに参加者
のみなさまに作業療法を体験して頂いています。



平成28年4月3日（日）に南島原市口之津町旧第二小学
校にて開催された南島原市桜まつりに長崎県作業療法士
会で出展を行いました。

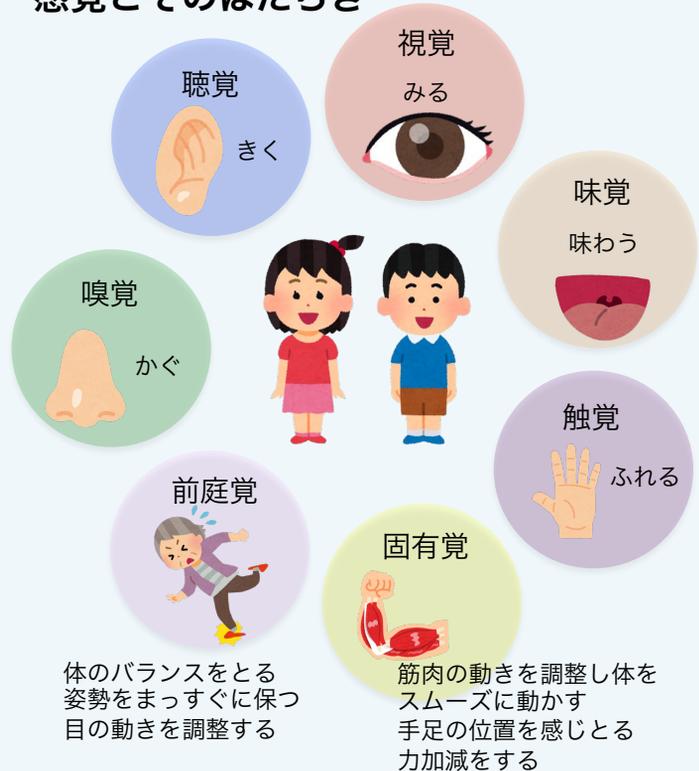
地域の子どもから高齢者の皆さんに『感覚統合』をテ
ーマに新聞おりおりジャンケンを行ないました。

新聞紙の上に乗り、負けとあいこになるたびに新聞紙を
半分に折り続け、面積が狭くなり紙面上から出たら負け、
最後まで新聞紙上に残った人が勝利です。

以上のことを実施するにあたって触覚や前庭覚に働きか
ける仕組みだけでなく、新聞を折るという作業の中に
『運動企画』について参加者に感じていただきました。

子供たちの参加が多く、家族で協力して行う様子も覗え
ました。中には何度も『もう一回チャレンジする』と来
られる方も多く見られ、何度も繰り返し行なうことで、
新聞紙の折り方も、新聞紙上へ乗る姿も、四角に折る人
や細長く折る人など、自分なりにどうしたら長く新聞紙
の上に立ってられるかを試行錯誤している方などみら
れました。5～6人同時に子供、大人混ざって行う際
には、バランス能力や足の大きさ等で子供たちが多く勝ち
上がっているようにも感じました。

感覚とそのはたらき



感覚統合は子どもの学習や行動、情緒あるいは社会的発達の基盤になる、とても大切な機能です。

感覚統合がうまくいかないと、

- ・動きがぎこちない
- ・バランスがとれず転びやすい
- ・手先が不器用
- ・ものを目で追えないなど、生活にさまざまな影響があります。

感覚統合療法では体を使う楽しいあそびを通して、さまざまな
感覚刺激を提供し、子どもの発達を促していきます。

自閉症やADHDなどの発達障害を抱えた子供たちにこのようなアプローチは有効とされています。

お母さんが
洗ってくれてる。
うれしい。

毎日、たくさん出る家族の洗濯物。

できることなら誰かに頼みたかった大変な作業。

でもそれができなくなったりとき、その人は言いました。

「また家族の洗濯をしてあげたい。」

あんなにめんどくさかったのに不思議ですね。」

洗ったり干したりが一人でできるようにすることを目標に、

リハビリテーションをがんばっています。

シーツを干し終えて、今日も疲れたなあ〜と

話す笑顔が輝いて見えました。

作業療法は、

働くよろこびを取り戻す。

一般社団法人 日本作業療法士協会

50 JAPAN
th
日本作業療法士協会
設立50周年
これから
あなたと共に
作業療法
www.jaot.or.jp

お知らせ

ねんりんピック長崎での当会出展のお知らせ

長崎県作業療法士会では、県内各地で開催される健康福祉に関するイベントなどで出展しております。

平成28年度は、10月15日より開催される

「ねんりんピック長崎」での出展も計画しています。会場は、長崎県立体育館を予定しています。作業療法の体験や、心と身体の理解を深めるための出展を行います。

お越しの際は、作業療法士に話しかけてみてください。

訪問・小児リハマップのご案内



長崎県下では多くの作業療法士がこどもの発達を支援するために施設や病院などに配置されています。詳細は長崎県作業療法士会ホームページ <http://www.nagasaki-ot.com>に掲載されています。「訪問・小児リハマップ」をご参照ください。

(一社) 長崎県作業療法士会広報誌「さいかい」第1号 2016年9月発行

発行 (一社) 長崎県作業療法士会 事務局 長崎市坂本1-7-1 長崎大学医学部保健学科 作業療法学専攻内 TEL 095-816-2000 代表 沖 英一
企画・編集 長崎県作業療法士会 広報局 長崎県諫早市小野町332 菅整形外科病院 リハビリテーション科内 TEL 0957-23-2388