

CONTENTS

- ◆「北鎌倉 天使のパン・ケーキ」を訪ねて…①
- ◆都士会福利厚生事業紹介…⑤
- ◆秋の「高尾山パワースポットめぐり」に行ってきました！…⑤
- ◆地下鉄のバリアフリー化はどこまで進んでいる？…⑥
- ◆浜通り訪問リハビリステーションの紹介…⑧
- ◆介護老人保健施設榎葉ときわ苑の紹介…⑨
- ◆モンゴルで学んできたこと…⑩
- ◆ベトナムでの青年海外協力隊の活動を通して感じたこと…⑫
- ◆編集後記…⑭

「北鎌倉 天使のパン・ケーキ」を訪ねて



多以良泉己さんの紹介

1975年に福島県で生まれ、神奈川県横浜市で育ち、競輪選手（84期）となる。2005年8月に埼玉県大宮競輪場でのレース中、落車により中心性頸髄損傷、頭部外傷を受傷する。四肢麻痺の状態からリハビリテーションを行い、歩行や身の回りの活動は自立となるが左下肢の麻痺、高次脳機能障害、脳脊髄液減少症は後遺症として残存。引退後はリハビリテーションの一環としてご自宅でパン作りを行って

いる。2005年3月にご結婚され、2012年8月に第一子となる長男が誕生。ご家族3人で北鎌倉の山の上にある素敵なお自宅で生活されています。

奥様、宇佐美総子さんの紹介

2005年3月に多以良泉己さんと結婚。モデルや司会、イベントプロデュースのお仕事を行っており、お二人の出会いは競輪場でマスコットガールをしていた時とのこと。現在も夫のサポート、子育てとともに司会、執筆、講演などのお仕事をされています。



一けがをされた後から現在まで行なってきたことを教えて下さい。

最初は病院で寝たきりだったので、奥さんが手足のマッサージをしてくれました。奥さんがその頃司会を務めていたEXPO「愛・地球万博」で買った手編みの毛糸のボールを僕の手握らせてくれてから手が反応するようになって、足も少しずつ動くようになりました。その後、病院を何力所か転院して鎌倉の自宅へ戻りました。病院では医師やケースワーカーさんから何のアドバイスもありませんでした。最初の病院の作業療法士のかたはたくさんの良いアドバイスをくれました。

退院後、自宅で最初はどんなにハビリを行って良いか分からなかったけれど奥さんから家の周りの散歩やガーデニング、家づくり（敷石並べなど）などの助言を貰い、パンも作り始めました。身体を動かすために自転車にも再び乗り始めました。脳に障害があるので屋外では乗らないようにして、部屋の中に自転車練習用のローラー台を置いて、そこで漕いでいます。最初は上手く足が回らなかったり、バランスを取ることができなかったけれど、上手になりました。自転車競技場でも走ってみたいくて、2010年5月「日本障害者自転車競技大会」に初出場し、1000Mタイムトライアルで優勝しました。その後も自己ベストを更新して、ロンドンパラリンピックを目指していましたが、競技では本来の選手としての闘争本能が強く出てしまい、激しい

頭痛とパニック発作が頻繁に起きて、感情のコントロールが利かなくなってきたので脳にあまり良い影響を与えないとわかり、競技は断念しました。

「The Road to LONDON 挑戦者たち」

アスリートヒストリーvol.7 アスリートへの目覚め

<http://www.challengers.tv/london/athlete/07/index.php>

サイドストーリーvol.7 第2の人生に課せられた使命

<http://www.challengers.tv/london/side/07/index.php>

—どのように毎日をご過ごしているのですか？

朝3時半頃から起きてパン作りを行います。注文を待っているお客さんや家族のために作りま





す。パンの発酵の合間にガーデニングを行ったりしています。

ローラー（自転車）には毎日乗りたいのですが、赤ちゃんを交代でみているので僕が子守りの時もあります。なるべく毎日同じリズムで生活をするようにしています。その日のできごとを日記に書くようにしたら、いろいろと自分自身を客観的に分析できるようになりました。

—ご家族に対して

奥様へ

いろいろなことを助けてくれて感謝しています。なにを行ったら良いのか教えてください。イライラしたときにはあたってしまいます。悪いとわかっていますが自分で止められないので困っています。

お子様へ

かわいいです。子どもにはあたりません。子どもは「パパ、パパ」と言ってくれて仲良しです。子どもが喜ぶことをしたいです。

—つらいこと、大変なことは？

高次脳機能障害の影響で、急な予定変更や通院の時などに人の多いなかで過ごす、イライラが募ってきて、声をあげて怒ってしまいます。人と関わることがストレスで、頭と身体がついていかない感じです。そういう時は一人で静かに休んだり、家の前の山の中を散歩して落ち着くようにしています。

時々、気分転換に奥さんがキャンプなどのアウトドアに連れて行ってくれます。自然の中で深呼吸したり、体を動かすと気持ちが安定して前向きになります。

—奥様、宇佐美総子さんへ

泉己さんへされた様々なことをどのように考えられたのですか？

その時その時に必要と思われることを手探りで実践してきました。体に良い物を食べたり、植物に触れたり、前向きな会話をつねに心がけています。けがをする前から夫は料理を作ったり家事をすることが好きでしたので、好きなこと、得意なことにリハビリのヒントがあると思います。

書籍「幸せをはこぶ天使のパン」

宇佐美総子著、主婦と生活社

ホームページ「北鎌倉天使のパン・ケーキ」

<http://www.gateaudange.com>



取材を終えて

世田谷区立総合福祉センター 繁野 玖美
インタビューの日は朝から楽しみだった。「幸せをはこぶ天使のパン」を読んで、単純にミーハー気分が嬉しかった。しかし、お二人にお会いしてその印象は変わった。

多以良さんはアスリートというイメージではなく、シャイでスピリチュアルな方だった。そして何故か多以良さんのまわりはキラキラしていた。まるで、ピーターパンに出てくるティンカーベルが頭の周りで銀粉をふりまいているように…。多以良さんの朝の日課は自宅前の森の空気を感じながら気功の練習をされることだ。試しに私たちも多以良さんに



気を入れて頂いた。(ちなみに、私はその後とても体調が良くなった。)多良さんのパンを食べた方から「元気になった」というお便りが届くのもうなづけた。

しかし、身体面や高次脳機能面の障害は私が思っていた以上に深刻なものだと感じた。特に、感情コントロールがうまくいかず、ご家族にも当たってしまうことがあり、それが「辛い」とおっしゃっていた。また、奥様の宇佐美さんは、パワフルで機転の利くおもてなし上手な方だったが、ときおり見せる表情に今なお様々な課題と格闘し続けていることが理解できた。

障害があってもなくても人生は悩みの連続であろう。悩みがあるからそれを超える喜びもあるのだと思う。多良さんのように若い時に突然の事故で人生の軌道修正を余儀なくされた方の苦しみや悩みは想像に難くない。そして、その悩みはずっと続いていく。私はこのインタビューを通して、地域に働く作業療法士として一体自分に何ができるのかと改めて問い直すことになった。結論の出る問いではないが、地域の中でもう少し「おせっかいおばさん」を続けたいと思った。

会長 田中勇次郎

鎌倉の小高い丘の上にある多良泉己さん宅を訪れたのは、11月2日(土)の午後2時半頃でした。呼び鈴を鳴らすと乳児を抱いた奥様の宇佐美総子さんが出迎えて下さいました。奥様の案内で庭の花壇や各部屋を見学させて頂き、泉己さんと共に作り上げた珪藻土の天井や壁などの説明を受けました。1

階には3本ローラーの上に競輪用自転車が置かれたトレーニングルームがあり、泉己さんが受傷前は競輪選手であったことを物語っていました。パン作りの場所は広めですが普通のキッチンで、パンを焼くオーブンも家庭用のものを利用されていたのが印象的でした。

リハビリの一環として奥様のために作られていたパンは、「天使のパン」と言われるようになり、注文が殺到している現在でも以前と変わらないペースで一つずつ丁寧に手作りされています。

取材は2階のリビングで泉己さんが作られたクッキーと焙煎したコーヒーを頂きながら、こちらの質問に答える形で実施しました。主に奥様がお答えになられていましたが、泉己さんも流し台のところで椅子に腰かけ、相槌を打たれたり、奥様の促しに対して発言されたりしながらご参加下さいました。熱心にお話し下さったことで、当初予定していた取材時間を大幅に超え3時間にも及ぶものになりましたが、快く対応して頂いたことを本当に感謝しております。

結婚後間もない時期に事故に遭われ、お二人が思い描いていた結婚生活とはかけ離れた状況に置かれ大変だったと思います。高次脳機能障害を持ち生きる泉己さんを支え困難を乗り越えて行くことが、宇佐美総子さんに運命付けられていたように感じました。

取材

東京都作業療法士会 会長 田中勇次郎
広報部担当理事 池上 洋
世田谷区立総合福祉センター 繁野 玖美

都士会福利厚生事業紹介

事業部部長 芳野 緑

事業部は平成24年度に発足した都士会の中でも最も若い組織で、主な活動内容は

- ・都民・行政・多職種団体に対する作業療法の啓蒙活動等の企画・運営。
- ・会員に対する福利厚生事業の企画・運営。
- ・その他、作業療法の普及振興および交流事業に関すること。

です。作業療法の啓蒙活動としましては、キッズフェスタや看護フェスタ・介護なんでも文化祭など多職種団体が主催する催し物に出展し、作業療法の広報活動とともにリハビリ相談や進路相談など行い、また一般の方および関係者に向けて『作業療法フォ

ーラム』を開催します。

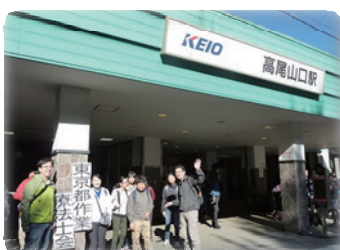
さらに事業部の大きな活動として都士会会員に対する福利厚生事業を行っています。今年度は「若手会員歓迎会」と「高尾山パワースポットめぐり」を開催しました。1年を通して会員同士が経験年数や分野を問わずに交流できる機会がないことを長年残念に思っていたので、会員のみなさんに貢献できるような企画を考えていきたいと思っています。



秋の「高尾山パワースポットめぐり」に行ってきました！

大森 明子

今年度から始まった、東京都作業療法士会の福利厚生企画ですが、その第2弾の「高尾山パワースポットめぐり」が10月27日の日曜日に開催されました。開催の前日まで2つの大型台風が接近していたため、実施が危ぶまれましたが、当日はとても素晴らしい快晴に恵まれ、さらに台風の強い風で空気も澄んでいたため、高尾山からスカイツリーや富士山がはっきりと見ることができました。高尾山は「ミシュラン三ツ星の観光地」で「登山客数世界一でギネス登録、された山で、私は何度も登ったことがありましたがこんなにはっきり見えることは珍しく、と



ても感動しました。下山の道中では険しい川沿いをアドベンチャー映画のように下り、途中にある「びわ滝」も前日までの

大雨の影響で数倍の水量でしたがそのおかげで、たくさんの方からはマイナスイオンを浴び日頃の疲れをリフレッシュすることができました。参加された方からは職場やOTの将来についても熱く語り合うこともできました。会員同士の交流も、自然との触れ合いも、見ず知らず人との交流もできた充実した1日となりました。



これからも事業部では楽しい企画を考えていきますので、今後楽しみにしていただき、ぜひ一緒に参加して、都士会員同志の交流を深めていただければと思います。



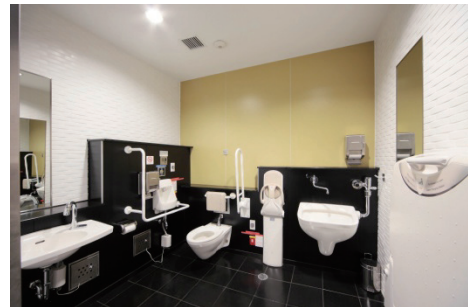
地下鉄のバリアフリー化はどこまで進んでいる？

【はじめに】

平成18年にバリアフリー新法が施行されて以来、公共交通機関のバリアフリー化が様々なところで進んでいます。その中でも、特に地下鉄は地上出入口からホームまでの高低差や、新しい路線になる程より深い箇所での開業となること、乗り換えのルート等が複雑等地上を走る交通機関にはない課題を抱えていると思います。今回は東京地下鉄株式会社（東京メトロ）の駅・電車のバリアフリー化の現状と今後の展望等について東京メトロ本社に伺い取材してきました。



東京メトロ本社外観



【東京メトロ駅構内のバリアフリー化率】

	達成状況 (平成24年度末、 所轄138駅中)	達成予定時期
1ルート整備	118駅	平成26年度
多機能トイレ	125駅	平成27年度 (大規模改良工事予定の 3駅を除く)
誘導ブロック	138駅 (100%)	

■ 1 ルート整備

地上出入口からホームまで1ルートで到達可能な駅は、平成24年度末現在、所轄138駅の内118駅で整備が完了しました。(達成率86%)。(138駅：小田急電鉄管理の千代田線代々木上原駅等、他社管理の駅を含まず、乗換駅については1駅とカウント)
バリアフリー新法（平成32年度に向けた1ルート100%達成）に基づき計画が進んでおり、東京メトロでは平成26年度までに、エレベーター（以下、EV）等によるワンルート整備（段差解消）について、100%整備を予定しています。(※1ルート整備とは、EV・スロープ・車いす対応エスカレーター・階段昇降機でバリアフリー化した経路をいいます。)

■ 多機能型トイレ

平成24年度末現在、125駅に整備が完了しました。平成27年度には3駅（銀座線渋谷駅・日比谷線広尾

駅・丸ノ内線方南町駅；これら3駅は大規模工事中のため）を除いて完了を予定しています。

■ 視覚障害者誘導用ブロック

視覚障害者誘導用ブロックは、全駅100%整備が完了しています。

■ 車両

バリアフリー法に基づいた対策をとっております。

平成24年度末、車椅子スペースは373編成中284編成に設備しています。6両編成以上の車両には2カ所あります。そこは対話式の非常通報ボタンが低く設置してあります。

車両とホームの隙間は車種による大きさのばらつきはほとんどありませんが、乗る位置の違いで間隔の広い狭いがあります。なお、東京メトロでは駅ホームドアの設置を進めており、ホームドア設置に際し必要などころには電車とホームの隙間を埋める可動ステップを導入しています。

■ その他

丸ノ内線・千代田線（北綾瀬～綾瀬）・有楽町線（千川、豊洲、辰巳を除く）・南北線にホームドアを設置しております。将来的には全駅にホームドアの設置を予定しています。

車椅子に配慮した高さの低い券売機、ホーム端を示す誘導ブロックを設置しています。

【視覚障害を有する方などへの配慮】

■視覚・聴覚障害に配慮すべく駅の表示板の工夫や、ルート統一（右側通行・左側通行等）等のバリアフリー化について教えてください。

案内サインにつきましては、検討の結果、入口から電車に乗る際は青色の案内看板に、電車から出口に向かう際は黄色の案内看板に統一することにしました。文字の大きさ・文字量（多すぎたり細くならない様）にも配慮し、ロービジョンの方からも解り易いとお話を頂いております。地下鉄をご利用されるお客様には、案内サインの見方もぜひ知って頂きたいです。

デザインについては、床・壁・柱・天井全てが同一色だと見えにくくなります（色が同化して柱にぶつかってしまうこともある）ので、柱の色を一部変えるなどの配慮をしています。

音響・音声案内装置は、駅の全体的な改装に合わせて対応しています。

駅構内の通行に関しては、右側・左側を決めるのはエスカレータの位置等が駅によって異なりますので、流れがスムーズになるように駅ごとで定めています。

外国では駅のナンバリングをしているところが多いといわれています。東京メトロでも駅名に番号を付けており、外国人利用者にもわかりやすい表記となっています。

【障害を有する方のご利用率の変化】

障害を有する方の利用人数等の把握はしていませんが、以前と比べ利用者数は増加している印象があります。

【ソフト面の対応向上への試み：心のバリアフリー】

社員のバリアフリー知識向上を目的に数年前から年3回のバリアフリー研修を行っています。車椅子や目隠しをして視覚障害の疑似体験から不便さ等を体感し、接客時の対応技術向上や駅施設の設計・工事にも配慮できる様取り組んでいます。挨拶程度の手話や筆談のやり取り方法の研修も行っています。もちろん、新入社員研修にもバリアフリー研修を導入しています。

【駅のバリアフリー化の工事の手順】

■バリアフリー化工事の進め方を教えてください。

EVが整備できるまでには、まずホームから地上までのルートを考えます。その際に地上出入口にはEV用地の取得が必要となりますが、用地取得には時間を要します。用地取得後、詳細設計にとりかかりますが、東京メトロの駅は昭和初期開業の駅も多く、設計には苦慮することもあります。地下鉄は幹線道路の直下であることが多いため、取得した用

地から駅までの接続には、道路管理者との協議も必要となります。全般に長期的なスパンになりますが、すべてが整ってEVが完成します。

また、用地取得だけではなく近接施設等と協力し、相互見解で建物と駅を接続させる（東銀座駅と歌舞伎座など）ことや、地上出入口で提携し、双方の活性化を狙う形で整備される（大手町タワーと大手町駅など）こともあります。

■バリアフリー化には国交省他、外部機関との協議はありますか？

地下鉄駅のある自治体を作るバリアフリー基本構想を基に、駅施設のバリアフリーの充実を行っています。また、らくらくおでかけネット（交通エコロジー・モビリティ財団）に、駅施設のバリアフリー情報を提供しています。

【今後のバリアフリー化予定】

■バリアフリーで今後力を入れたい部分がありますか？

EVは車イス利用者以外にも、ベビーカー利用者や高齢者にとっても便利な設備であり、超高齢化社会を向かえるにあたり、地下鉄をより快適にご利用していただ

くためにもEV整備はとて重要なことであると考えています。

東京メトロでは、法令に先立ち1ルート整

備が完了しつつありますが、更なるサービス向上を目的に2ルート目に取り掛かるべく計画をしています。2ルート目は1ルート確保できた駅のうち、大きな病院が近くにある駅などで更なる利便性向上のため推進していきたいと考えています。

【取材を終えて】

今回東京メトロのご協力を得て公共交通機関のバリアフリー化について取材してきました。対応してくださった、広報部広報課桑村正吾様・鉄道本部統括部計画課滝下健一様本当に有難うございました。

東京メトロがバリアフリー化に積極的に取り組んでいること、駅のバリアフリー化がとても大変な作業であることなどがわかりました。また、心のバリアフリーという視点で社員教育にも取り組んでいることも素晴らしいと感じました。

日常何気なく利用している地下鉄ですが、改札から電車に乗るまでの経路に沿って観察して東京メトロの取り組みを確認してみたいかがでしょうか。



左から桑村氏・滝下氏

被災地のリハビリテーション施設の現状¹

浜通り訪問リハビリステーションの紹介

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

浜通り訪問リハビリステーション 山越 亮

平成23年3月11日、東日本大震災が発災した。あの日から3年が経過しようとしている。

私たちの浜通り訪問リハビリステーションがある福島県南相馬市は、震災前には人口約7万人の農業を中心とした一次産業主体の気候も穏やかな街であった。南相馬市では大震災後の津波被害と原発事故による被害が重なったことにより、生産年齢人口の多くが他県等に避難したことに伴い高齢化率が上昇し、高齢化率は約34%と全国平均と比較し非常に高い状態である。沿岸部に目を向けると、依然として瓦礫の山が渦高く築きあげられ、まだまだ復興には程遠い様子がみられる。

そして、住民の方々は今まで行っていた作業を剥奪された状況に陥っている。当事業所は一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団により東日本大震災復興特別区域法に基づき平成24年11月1日に開設した。事業所は福島第一原発から北へ約23キロメートル地点にある。震災当時は事業所のある場所から数百メートルのところまで、津波が到達したとのことだった。現在、スタッフは理学療法士4名、作業療法士3名の計7名。管理者以外は皆、福島県外の出身者で構成されている。さて、当事業所の利用者の年齢層は50歳代から90歳代と幅広く、要介護度別の割合では要支援1～2：24%、要介護1～3：45%、要介護4～5：30%であり（平成25年11月1日現在）、介護予防から要介護軽度の方が多い。対象者の方々は心身機能やADL・IADLに支障をきたしているだけではなく原発事故を背景とした深刻な状況を抱えている。一事例を通して、訪問時の様子やこれからの課題を考察していくことにする。ここに挙げる利用者の方（写真2）は、大津波の被害により一瞬にして自宅を失い、息子さんも



写真1 事業所外観



写真2

津波により命を落とされた。下にある写真3・4がこの利用者の方の自宅があった場所の現在の様子である。現在は、自宅があった場所から数km離れた場所の借り上げ住宅で夫と二人暮らしをしている。介入して間もない頃は、津波で亡くなった息子さんのことを話され涙を流すことが暫しみられた。また、夫も津波のこと、原発のことを話される



写真3



写真4

ような状況だった。この状況は、介入から1年経った今でも大きな変化はみられていない。震災後、自宅を失い借り上げ住宅での生活が長期化するにつれ、心身機能の低下はもちろん、活動および参加といったレベルにおいても、徐々に制限がみられてきている。大きな環境の変化により、今まで行っていた作業を行うことが出来ないという状況に陥っている。作業療法士として、「何かできることがあれば」という使命感にも似た想いで利用者に関わっているが、訪問リハを提供して感じることは、「復興とは何をどこまでどのようにすることなのだろうか」ということである。南相馬市の住民の方々は、「これからどうなるのだろうか？」という不安の中、今を生きなければならないという現実がある。私たちは、この地域で今を共に生きていく上で出来ることは何であるかを考え、現在の環境や今後の環境の変化に合わせて、利用者一人ひとりが大切な作業を再獲得していけるように支援していきたいと考えている。現在はまだその途上にあり、日々模索を繰り返している状況である。南相馬市の一員として、共に歩み、共に悩み、共に強くなり、住民の方々と協働していくことで、笑顔あふれる地域となるよう、今後も様々な視点から取り組んでいきたいと考えている。

被災地のリハビリテーション施設の現状 2

介護老人保健施設檜葉ときわ苑の紹介

介護老人保健施設檜葉ときわ苑 川又 寛徳

1. 介護老人保健施設檜葉ときわ苑について

当苑は、平成22年8月、福島県檜葉町でオープンしました。しかし、平成23年3月の東日本大震災、福島第一原発事故の影響で施設ごと避難し、平成25年3月1日、日本初の「仮設」老健として、福島県いわき市で運営を再開しました（図1）。入所定員100床、職員数74名（執筆当時）、リハビリテーションスタッフはOT4名、PT2名です。



図1

2. 檜葉町といわき市の状況

檜葉町は福島県浜通り地方の中央に位置し、阿武隈山系と太平洋に囲まれた自然豊かな町です。主要産業の一つは農業で、当施設の入所者の多くは農業に従事していました。一方、いわき市は、浜通り地方の南部に位置し、東北で最も暖かい地域です（図2）。



図2



図3

檜葉町、いわき市ともに、四季を通して穏やかな地域でしたが、東日本大震災を境に、生活は一変しました。檜葉町は、原発事故に伴い避難区域となり、居住が制限されています。地震や津波により壁が崩れている家が散見されます（図3）。いわき市も地震や津波の被害を受けましたが、避難区域にはなりませんでした。いわき市には、檜葉町等の住民約

2万数千人が避難し、市内の仮設住宅や借り上げ住宅で生活されています。

3. 当苑の作業療法士の取り組み

避難区域への帰還について、明確な見通しはついていません。当苑の入所者は檜葉町、もしくは同じく避難区域の近隣町村の方が多く、ご家族も仮設住宅等に住まれているため「在宅復帰」は難しいのが現状です。帰還の見通しがつくまで、故郷への想いに寄り添い、作業的な健康度を高めることが私たちの課題の一つです。そこで、当苑の作業療法士が主導している取り組みを2つ紹介します。

1) 震災後のニーズへの対応

当苑の入所者の多くは、自宅のみならず、故郷から突然引き離され、慣れない地域・場所で生活することになりました。これまでの地域との繋がりは、震災後の重要なニーズと考えます。そこで、避難区域の自治体の広報誌コーナーの設置や、檜葉町に関する展示物の作成を行いました。広報誌は好評で、熱心に目を通し、故郷について語らう姿が見られます。展示物の作成では、入所者同士が楽しそうに回想されながら熱心に取り組む様子が見られました（図4）。作品は談話室に展示され、会話の種となっています。



図4

2) もっと選択肢を！！ 入所者主体のクラブ活動

当苑は再スタートを切ったばかりということもあり、臥床したり、無為にテレビを見て過ごされる方が多い状況です。そこで、入所者の方々に日中の過ごし方の選択肢を増やすために、入所者主体のクラブ活動企画をスタートしました。種目の選定や選択、参加、運営は入所者が主体で、それをサポートしていけるよう企画を進めています。

4. おわりに

私たちは、震災・原発事故という誰も経験したことがない難しい状況にいますが、作業を通して入所者の健康増進に貢献できるようチャレンジしていきたいと思っています。

青年海外協力隊の活動

モンゴルで学んできたこと

野沢 綾子



ウランバートル中心部

2010年1月から2012年1月までの2年間、青年海外協力隊の作業療法士としてモンゴルで活動してきた。日本で経験したことを伝えていきたい、そんな思いで参加した協力隊だったが、逆に学ぶことや考えさせられることが多く、人とのつながりに助けられた2年間となった。



ボルガンを丘から望む

同じアジアに属し、顔も似ているモンゴル人だが、気候も文化的な背景も日本とは大きく異なっている。モンゴルは中国とロシアに挟まれた東アジアに位置する内陸国で、国土は日本の約4倍、人口は、約290万人と人口密度が世界で最も低い国である。緯度も標高も高く、短い夏は30℃以上になるが、長い冬（8月終わりから5月半ばまで雪が降る）は-40℃以下になり、とても厳しい気候である。そのような環境のため農産物が取れにくく、家畜と共に生きる遊牧生活が中心だったが、民主化や近代化により貧富の差が拡大、遊牧民は仕事を求めて都会や町に定住し、遊牧生活を送る人は減っている。定住していても、遊牧民気質…計画性がなく時間もあまり守らないが、ここぞと決めた時に一気に物事を進め、短時間でなんとか形にしてしまうすごい力を持っている。食事は肉（主に羊や山羊）が中心の小麦料理で、脂が多く野菜はほとんど使わない。私が風邪をひいたときに出してくれたスープが、羊の肉とニンニクのみで驚いた。一度仲良くなると、家族のように温かく、ちょっとおせっかいなくらい関わってくれるのがモンゴル人である。



村の近くに住む遊牧民

私は同年9月までは首都ウランバートルにある国立リハビリテーションセンターに配属されたが、病院の立て直しがありほとんど活動ができなかったため、9月半ばから、首都から約400km離れた、人口12,000人のボルガン村にあるボルガン県児童課に配属先を変更した。モンゴルは2011年にモンゴル国内の大学で専門教育を受けた理学療法士が誕生したが、彼らを配置している病院は少なく、大多数の病院ではマッサージや鍼などの伝統医療をリハビリと呼んでいる。作業療法、言語聴覚療法は海外で数週間の研修を受けた看護師が見よう見まねで携わっている。今、リハビリの基礎が作られようとしている国である。

ボルガン県児童課は、障がい児を含めた子供の人権擁護および青少年の健全な育成のため、子供や子供に関連した施設に対して勉強会やイベントを実施している行政機関である。はじめは実態や配属先のニーズがほとんど分からないまま、配属先に障がい児が来ることを待っていた。

しかし人がほとんど来ない。約束をしたり、電話をしたり、勉強会をしたり、方法を変えてみても来なかった。



ボーズ（蒸し餃子）



訪問リハビリ



健康教室の一コマ

待っていても何も変わらないと思い、障がい児のいる家庭に訪問リハビリを行ったり、病院や障がい児を受け入れている幼稚園に出向いたり、家族や医療関係者、幼稚園の先生方と話をしてみた。そこでわかったのは、ボルガン村では重度の障がいを持つ子供が長く生きるのは難しい。軽度の障がいであれば幼稚園や学校に通っているが、移動手段の問題や授業についていけなくなり、通学できなくなる子供が多いということだった。また、障がい児やその親が今の状態に不満があっても現状を変える手段がなくて受け身であることや、障がいを持つ人は怖い、どうしたらいいのかわからないといった声が聞こえてきた。そこで、訪問活動を行うほかに、地域住民への障がいに対する啓発活動を行うことを考えた。

今まで作ってきた人とのつながりを頼りに、ボルガンで同じ協力隊をしていた保健士隊員と、モンゴル人医師とともに子供むけの健康教室を実施した。私は障がいを題材とした絵本の読み聞かせと、ウランバートルで過ごした時に会った障がいがあっても積極的に行動を起こしている人たちを紹介した。ボルガン村の子供だけでなく、看護師や近隣の村の子供にも聞いてもらう機会も得

られた。

さらにモンゴル人の友人と、保健士隊員と共同で「私たちにもできる！寝たきりの人のための介護本」を作成した。

訪問活動を継続して行ってきた中で家族が知りたいと言っていた、褥創予防や日常生活動作の介護、簡単な体操などを盛り込み、必要なところに配布した。

また、活動終了間際にはあったが、障がい児の親たちが役所に掛け合い、障がい児を含む学校に行けなかった子供が集まる教室ができたところを見ることができて、とても感動した。

作業療法士としてできたことはほとんどなかった。しかし、たくさんの人たちと出会い、大切に思えるものが増えた特別な2年間は、私にとっての大きな財産である。客観的に日本の良さを知る機会も多くあった。ボルガン村のどこまでも続く草原は、世界の広さと自分の悩みの小ささを教えてくれた。モンゴル人からは、幸せと生きていくことについて考えさせられた。モンゴルが大好きになり、日本も大好きになった。今後も人とのつながりを大切にしていきたい。



冬のボルガン



配属先のスタッフと

青年海外協力隊の活動

2

ベトナムでの青年海外協力隊での活動を通して感じたこと

慶應義塾大学大学院医学研究科修士課程 作業療法士 西本 敦子

■ はじめに—青年海外協力隊に応募するまで

私は、2009年から2011年までに2年間、青年海外協力隊としてベトナムのホーチミンに行き、患者さんへの作業療法と現地の療法士に技術支援を行いました。

ベトナムに行くまではリハビリテーション病院に勤務していました。経験を積むにつれてもっと自分の能力が必要とされる場所を探すうちにJICA（国際協力機構）の青年海外協力隊を知り、作業療法士が海外の発展途上国で求められていることを知りました。海外で作業療法をしてみたい興味は漠然とあり臆することなく応募しました。自分が国際協力という大きなフィールドにはまるとはその時は思わず、海外で作業療法ができ、現地の人の生活に密着できることが楽しみでした。

■ ベトナムの医療事情

ベトナムは、朝夕バイク、バス、車、通行人による大渋滞が日常茶飯事で、交通事故による年間死亡者は14,000人で死亡要因でも交通事故による頭部外傷が1番多く、脳出血や心筋梗塞などが近年増加傾向です（図1）。病院は、地方へ行くほど設備や人材の不足、能力の低下がみられ、患者は3～400km離れている都市部の病院まで治療を受けようと来ます。そのため、都市部の病院は多くの患者と家族であふれています。リハビリテーションでは、作業療法士、言語療法士の職種はなく、理学療法士（全国で700名ほど）がその役割を担います。

■ 都市部のリハビリテーション、地方のリハビリテーション

私が活動した、ホーチミン市にあるチョーライ病院は、ベッド数1700に對し入院患者2700人の大病院で、ベトナム3大病院の1つです（写真1）。リハビリテーション科にはリハビリ科医5名、理学療法士約30名在籍しています。都市部の病院は、地方に比べると海外からの支援や先進国の医療に触れる機会は多くリハビリ室の環境も整っていました（写真2、3）。

変わって地方では、理学療法士や設備の不足や、医師も含めて住民にリハビリテーションの重要性が周知されていない現状があります（写真4）。

	疾患名	件数(10万人)
1	頭蓋内損傷	2.5
2	HIV	1.79
3	肺炎	1.77
4	脳出血	1.36
5	急性心筋梗塞	1.06

図1. 主な死亡要因
(Health statistics yearbook 2009)



写真1. チョーライ病院の外観



写真2. 理学療法室の様子



写真3. 作業療法の様子



写真4. 地方の病院の理学療法室
スタッフがいない時は、家族が運動の介助をする。



写真5. 病棟の様子

病室に入らない患者さんのストレッチャーやベッドが廊下に並べられている。



写真6. 家屋訪問の様子

家屋訪問に行き、理学療法士が介助指導を行っている。

■ 実際の活動

活動を始めて驚いたことは、病院内にいる患者さんや家族の多さでした。病室に入れない患者さんが廊下にストレッチャーやベッドごと追いやられていました（写真5）。

私は、主に外来で来られる片麻痺の患者さんに作業療法を行いました。バイクの後ろに乗って来る片麻痺患者さんには驚きましたが、すぐに当たり前になりました。はじめは、言語や習慣が分からず、コミュニケーションができないため、同僚の理学療法士に患者さんの仲介（私のつたないベトナム語を通訳）をしてもらう毎日でした。

日本から技術の指導に来ましたが、始めは助けてもらうことばかりで、作業療法を通して一生懸命に活動をしている内に同僚や患者さんとの信頼関係を作ることができました。

ベトナムでは、家族が患者さんの生活の面倒をみるという習慣があります。寝たきりレベルで退院するため家族が介助せざるを得ない医療の現状と、1家族の人数も多く家族の絆が強いベトナムならではの習慣といえます。患者さんは家族に依存的になり、また家族は過介助になるため、リハビリをしても患者さんの能力が家の生活には十分に発揮できません。もう少し理学療法士が関われば、患者さんや家族の家での生活が楽になることが考えられたので、家屋訪問や家族への介助指導（写真6）、ADL訓練を同僚と取り組みました。始めから興味を得ることは難しかったですが、患者さんと諦めずに関わり続け、自分も臨機応変に対応することで少しですが同僚の興味を引き出すことができました。

■ 2年間の活動を通して感じたこと

2年間の活動を振り返ると、うまく行かないことも異国での楽しみと感じ、困った時には仲間にも助けられた本当に楽しい2年間でした（写真7, 8）。作業療法を通じて、現地の人達とかけがえ

のない絆が生まれ、また文化や生活を知る機会にもなり、作業療法が異国でのコミュニケーションツールになり得ることがわかりました。活動中は、同僚に技術や知識をどのように伝えるかで悩みましたが、その国ならではのリハビリテーションのあり方を現地の人たちと考える機会が大切で、ベトナムでは患者さんを支える家族への支援が、リハビリテーションの向上につながると感じました。「（著者との）作業療法が楽しかった」、「生活につなげるリハビリが大切なことがわかった」、「患者さんをもっと良くしたい」と最後に同僚からもらった

メッセージが忘れられません。

今回の経験を生かして、リハビリテーションを通じた国際協力にもっと関わっていきたいと考えています。



写真7. 病院の創立110年式典
ベトナム人スタッフ（浴衣）と日本の歌を披露。



写真8. チョーライ病院の理学療法士達



東京都作業療法士会の活動

都民の医療・保健・福祉に貢献することを目的に、会員（都内在勤あるいは在住する作業療法士）の技能と資質の向上に務めるとともに、作業療法の普及発展を図り、以下のような事業を実施しています。

学会・研修会の開催

- ・ 東京都作業療法学会
- ・ 現職者共通研修
- ・ 現職者選択研修
- ・ 基礎ポイント研修
- ・ 現職者研修会
- ・ 他職種合同研修会
- ・ 福祉用具関連の研修会

都・区市町村事業への協力

- ・ 各種委員の推薦、派遣
 - * 介護認定審査会委員
 - * 障害程度区分認定審査会委員
 - * 訪問リハビリテーション専門人材育成研修会カリキュラム検討委員
 - * 東京都リハビリテーション協議会委員、研修テキスト検討部会委員
- ・ 研修会、講習会への講師派遣

会員、一般の方への広報

- ・ 東京都作業療法士会ニュースの発行
- ・ パンフレットの作製
- ・ ホームページの管理運営

啓発・普及活動

- ・ 保健福祉関係イベントへの出展
 - * 国際福祉機器展
 - * 看護フェスタ
 - * 子どもの福祉機器展 等
- ・ 東京作業療法フォーラムの開催

調査・研究の実施、促進

- ・ (一社) 日本作業療法士会パイロット事業の実施
- ・ 学術雑誌「東京作業療法」の発行
- ・ 受託研究、共同研究、委託調査の受け入れ

会員、一般の方への情報提供、その他

- ・ 会員情報の管理
- ・ 福祉用具に関する相談
- ・ 会員への福利厚生活動の実施
- ・ 災害時のリハビリテーション支援

編集後記



あけましておめでとうございます。新年になり、私事ですが後厄も終わり、都士会ニュースも『新年特大号』フルカラーという新しい試みでの発行ができ、清々しい気持ちである。

私が都士会広報部として、お手伝いさせて頂き2年がたち、少しずつであるが進化しているような気がする。2014年も会員の皆様に少しでも満足していただけるようなニュースが発行できるよう頑張っていきたいと思う。

島岡 香織

※ニュースに掲載されている写真は、ご本人の同意を得たうえで掲載しています。

◆東京都作業療法士会 事務局

〒160-0022 東京都新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル501

TEL: 03-6380-4681 FAX: 03-6380-4684

◆東京都作業療法士会ホームページ <http://tokyo-ot.com/>

◆東京都作業療法士会ホームページ窓口 postmaster@tokyo-ot.com

※お詫びとお願い：現在事務局での電話対応が困難な状況にあります。

ご質問・ご連絡は、FAX・メールにてお願いいたします。