

いつまでも挑戦し続ける人生を!

作業療法

輝かせたいのは、あなたの暮らしです。



写真中央／生活行為向上マネジメント (MTDLP) のシンボルマーク
[出典：一般社団法人日本作業療法士協会、作業療法マニュアルp.67]

作業療法士は「生活行為」の専門家です。

作業療法の「作業」とは着替えや入浴などのセルフケアや仕事、余暇など、人が生きていく上で営むすべての「生活行為」のことを指します。生活行為（作業）には個性があり、大切にしている行為や活動は人それぞれ違います。私たちは「自分らしい生活行為」のバランスを保ちながら日々生活しています。



あきらめていたことが
またできた！

作業療法士は、対象者がこれまで大切にしてきた生活行為を聞き取り、その方の習慣や役割を活かしたり、身体や環境に働きかけたりすることで、住み慣れた地域で、自分らしい生活を送れるように支援します。

たとえばこんなことが原因で…

環境の変化

病気 老化

生活の悪習慣

このような手法を
「生活行為向上マネジメント」と呼びます。

こことからだ

道具・やり方・環境

作業療法士の働きかけ

住まいや地域、まわりの人

習慣・役割

意欲・モチベーション

生活行為が変化してしまった。

- 体力、気力がなくなった
- 興味、関心が弱くなった
- 一緒にやる人がいなくなった
- できる場所がなくなった
- やり方を忘れてしまった



作業療法士の
特長

作業療法士の特長・作業療法士だからできること…

習慣・役割への働きかけ

道具の工夫・やり方の工夫・環境の工夫

日々の暮らしで、人はある一定のパターンで行動しています。朝、起きて顔を洗い、排泄をして、朝食を食べる…といったいつもの行動を、「習慣」といいます。習慣化された行動のなかには、「役割」も存在します。仕事や家事をしたり、勉強をしたり、趣味をたしなんだり…と。それらは家族や地域の文化、個人の価値観などと融合し、その人らしさを作り上げて行きます。作業療法では、病気や障害、また高齢であることであきらめてしまった、日々の暮らしのなかの「習慣」や「役割」に働きかけ、その人らしさの支援を行います。

高齢になったことで、やりにくくなった生活行為はありませんか。その生活行為はあきらめるべきでしょうか。作業療法では、自助具や福祉用具（腰を曲げずに靴下を履く道具や片手で包丁を使えるようにする道具など）の利用や、新たなやり方を提案して、その人らしい生活行為の再構築を支援します。また、住宅改修のアドバイスや、ご家族や近隣住民などの支援者と支援を共有し、住み慣れた地域でその人らしい、いきいきとした生活を行えるような環境作りもお手伝いします。

作業療法士はこのような支援をします!

事例1

病院での支援



作業療法士は対象者の方のこれまでの習慣や役割に焦点を当てたりハビリを行います。

脳こうそくで利き手に麻痺が残ったAさん
作業療法士はAさんの日常生活で物を扱うためのリハビリを担当しました。Aさんは「とにかく元通りに手を動かせるようにしたい」という強い思いでリハビリ室に通いました。それに対して作業療法士は病前のAさんの生活行為を詳しく聞き取り、主婦として料理で包丁を使うこと、日課だった家族との散歩で手に荷物を持って歩けること、などAさんと具体的な目標を話し合い、包丁の使い方や歩行の練習をしました。また、Aさんの趣味だった手芸が麻痺のある利き手でもできるように工夫をしました。

その結果

Aさんの手に麻痺はありますが、食材の変更や家族の協力を得るなど具体的な工夫が自分ですることができるようになりました。すると麻痺のある手を実際の生活で使う頻度が増えました。

事例2

ご自宅での支援



作業療法士は実際の生活場面に訪問し、道具や環境の工夫をします。

大腿骨の骨折で3ヶ月間入院したBさん
けがをする前は自宅に作ったバラ園で訪問客との交流を大切にしていました。しかし退院しても、同じ姿勢を続けたり、かがんだりすると足腰が痛いため、バラ園の管理ができなくなってしまいました。作業療法士はバラ園の再開を支援するため、Bさんの自宅に訪問。実際の庭でかがみ動作を練習したり、家にある椅子を活用して動作のコツを教えたりしました。また近所の方々にもバラ園再開に向けた協力を作業療法士が依頼しました。

その結果

Bさんは足腰の痛みが出ない動作の方法を覚え、バラ園の掃除や管理ができるようになりました。近所の方が訪問してくれることが楽しみとなり、今では「これならバラ園が再開できそう」と前向きです。

事例3

地域交流の場



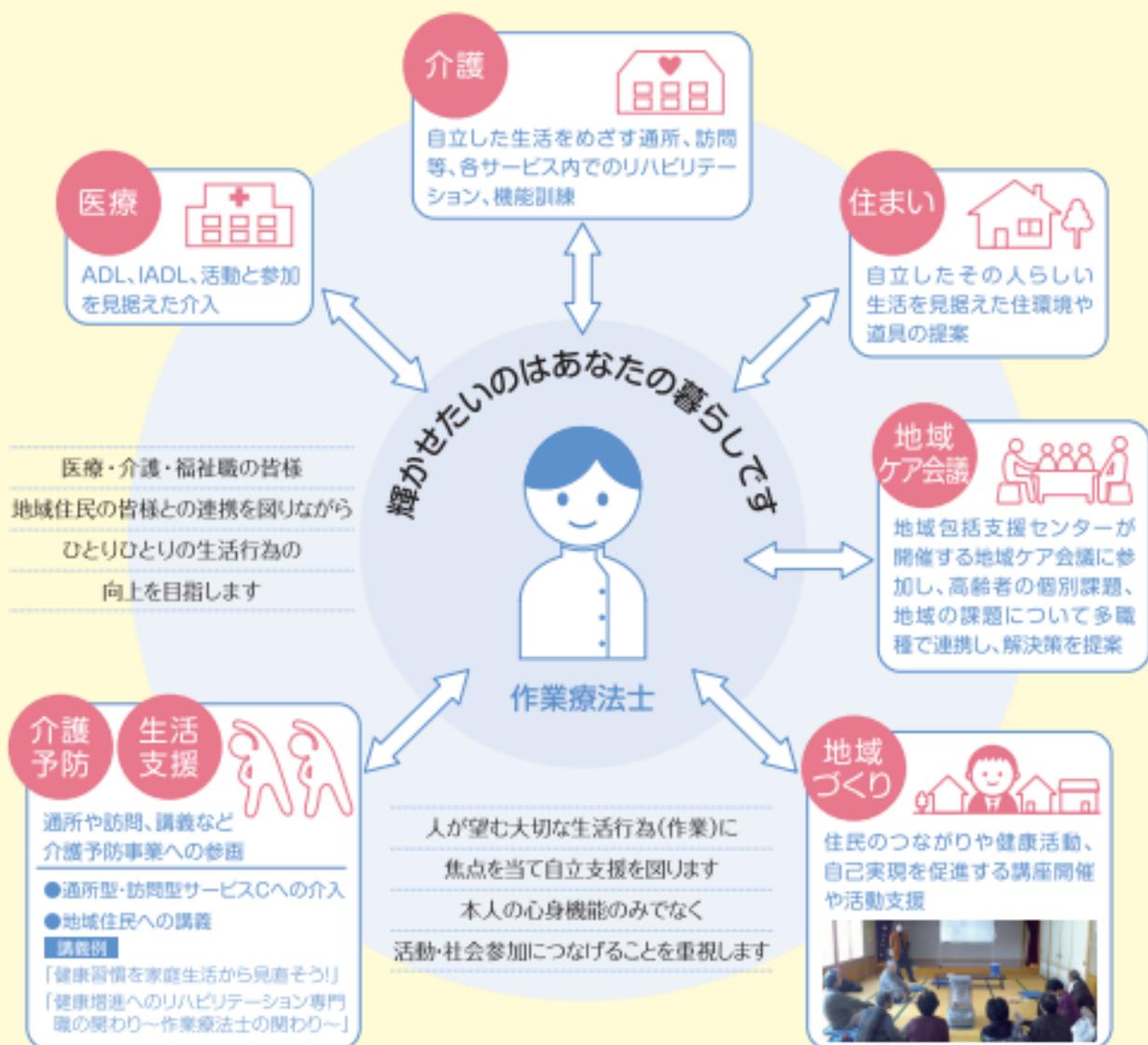
作業療法士はあなたの通う地域の集まりにもうかがいます。

皆様がお住まいの地域に、定期的に住民が集う場はありますか？
作業療法士はこのような人と人が集う場所を大切な地域資源と考えております。その場にうかがい、老人会や自主グループで講座を開いたり、健康面の相談に応じたりできます。

◀講座「健康習慣を見直そう!」より
健康であるための「あなたらしい生活行為」とは何でしょうか？
体操など体を動かすだけではなく、自身で「生活行為のバランス」や「自分らしさ」について振り返ることが、健康への意識を高めることへつながります。

地域包括ケアシステムにおける作業療法士の役割

東京都作業療法士会は、国の定める地域包括ケアシステムの実現に向けて、積極的に取り組んでまいります。



連絡先

メールアドレス : info@tokyo-ot.com
FAX : 03-6380-4684
URL : <http://tokyo-ot.com/>

