

ふうこうつうれん

2025
vol.05
Take free

特集

作業療法士って、なんだ。



① 作業療法士ってなんですか？

リハビリテーションの専門職のひとつです。

病気やけが、生まれながらに障害のある方など日常生活に支援を必要とするすべての人に対し、さまざまな働きかけをしていきます。

病院や介護施設をはじめ、児童発達支援センターや精神保健福祉関連施設、障がい者職業センターや刑務所など、暮らしのあらゆる場面に作業療法士がいます。

作業療法士って、どんな人か知っていますか？
聞いたことはあるけどよく知らない、という方も多いのでは。
今号では、奥深い作業療法士の世界に迫ります。

人間そのものに迫る

② 「作業」ってなんのこと？

起きる・顔を洗う・食事・トイレ・着替え・掃除・洗濯・仕事・散歩・趣味を楽しむ・入浴・寝る・・・などといった24時間365日連続する生活に関わる活動・行為すべてを「作業」と呼びます。

障害などでそれらの生活行為が難しくなっている人に対して行うリハビリを、作業療法といいます。



③ どんなりハビリをするの？

日常生活で想定される動作を一つひとつ訓練し、回復・獲得につなげていきます。

病気やけがの直後は、起き上がって座る・立つ・歩いて移動する・食事・トイレなど基本的な生活行為のリハビリをします。

その後、身じたく・家事・買い物や散歩などの外出・仕事や趣味を楽しむ・地域コミュニティへの参加など、その人らしく暮らすために必要な能力を身につけられるよう支援します。



作業療法士、略してOT

作業療法士（Occupational Therapist）はその頭文字をとってOTと略されます。

Occupationalには下記のようにさまざまな意味があります。

- ◇職業、業務
- ◇時間の費やし方
- ◇占有(土地・家屋など)
- ◇保有(地位・職など)
- ◇占領、占有期間

これらは総じて「個人の人生において多くの時間を占め、重要な意味を持つ活動」を指します。

作業療法は、職業療法・仕事療法と呼ばれていた時代もありましたが、対象が狭くなる印象を与えることから作業療法という名になりました。

漠然とした「作業」という名称が、分かりにくさの理由かもしれません。

一般の方が理解しやすいように、最近では「生活行為」という言葉を「作業」の同義語として用いています。

(OT 平川拓視)





病気（障害）ではなく人を見る

例えば、病気で手が動かなくなった患者さんの場合、

「手が動かない」という身体構造・心身機能を起点としてリハビリをしていると思われがちですが、OTの視点は少し違います。

作業療法は、患者さんの「こうなりたい」という思いが出発点です。

動かなくなった手を単に動かそうとするのではなく、「手を使う仕事に復職したい」などという目標を起点に、必要なリハビリを組み立てていきます。

やりたいことに合わせた
体の動きの獲得を目指す
完璧に動かすことが
目的ではないのです



「友人とおしゃべりしながら散歩を楽しんでいた日常を取り戻したい」などという思いを他のリハビリ専門職（理学療法士や言語聴覚士）ときめ細かく共有。一人ひとりに寄り添ったリハビリをコーディネートしていきます。

「歩けるようになりたい」と言っても、その理由や目的はさまざま。歩いた先に何があるのか、人の数だけある作業（行為）の意味・価値を重視しています。

人の数だけある
作業の意味・価値に
寄り添う

一つひとつのアプローチが物語になるように

narrative approach

患者さんの目標は、本人が決めるもの。たとえその目標が専門職から見て難しそうに思えるものでも、想像力と知恵を総動員してできることを考えます。

一つひとつのアプローチが、本人が描く姿に向かって物語になるように。

常にそう意識しながら、患者さんのさまざまな課題をひとつつながりにしていく。人間そのものと向き合い、その人だけの生き方を考えていく。

作業療法士はそんな思いで一人ひとりと向き合っています。

患者さんの「物語」を大切に

作業療法では、患者さんの「物語（ナラティブ）」を大切にしています。達成度や満足度の基準はその人だけのもの。客観的な評価ではなく、本人の主観を通して課題を見出していきます。

専門的知見と本人の主観とを行ったり来たりしながら、心地よい自分でいられる着地点を見つけていきます。

作業療法士の視点

答えのない 作業療法の リハビリ



実生活さながらの練習で
細かな体の動きなど生活に必要な動作の
獲得を目指す作業療法。
さまざまなメソッドはあれど、
習慣や価値観、心や体の状態は
本当に人それぞれ。
作業療法のリハビリに、
ひとつの正解はありません。



- 1 上肢や視覚認知の訓練に使うベグボード。手首や手指の動作、目と手の協調運動、空間認知能力向上につながる
- 2 使い慣れた道具を使用することで、手の機能をさらに引き出す
- 3～5 自宅での暮らしを想定して炊事・洗濯・掃除など日常動作を練習

記憶は体に残っている



さまざまな道具や身近なものを使って練習するなかで、「記憶は体に残っている」と感じる場面が多々あります。

例えば、お手玉が好きだった方。お手玉の“しゃりしゃり”という感覚を通して、手をこすり合わせる動きを取り戻せることがあります。

剣道をされていた方が、竹刀のように棒を振り回すと腕がよく動くようになったということも。

その方になじみ深いもの、生活歴をたどって好きだったことなどをうまく活用しながらリハビリを進めていきます。

手は何かを握るためのものではない

さまざまな訓練を重ねても、病気やけがの状態によっては動作の獲得が難しい場合もあります。

例えば病気の後遺症で麻痺が残り手が動かなくなってしまった場合、何かを握ったり掴んだりする動作に意識が向かいがちになります。

しかし、身振り手振りで感情や意思を表したり、体を支えバランスを保ったりと、さまざまな役割を持っているのが私たちの“手”。

たとえ完全に動かすことができなくても、さまざまなアプローチの仕方があ

ると、作業療法士は考えます。

「食事の際、食卓の上に自然に手を置いておけるように」

「子どもや孫の頭をなでられるよう、丸みを帯びた手の形状を保てるように」
「硬直していることが一目で分からないように」・・・。

人それぞれの「こういう自分でいたい」という思いに寄り添い、時には少し先回りして関節の可動域を維持したり、しなやかな動きを身につけたりすることも、作業療法のリハビリの一つです。





作業療法士（OT）は
ものづくりの達人？！

自助具、
つくるんです。

その人にとって
最適な道具をつくる

身体機能を補う「自助具」。
食事や料理、身支度や入浴など
生活のあらゆる場面で動作を支
えてくれる道具です。さまざま
な用途に使える既製品が溢れて
いますが、うまく活用するには
一人ひとり違う体の状態に合わ
せて調整が必要となる場合も多
いです。

その人だけの暮らしや、こ
うなりたいという思いを見つめ、
掘り下げる。そんなOTならで
はの視点をアイデアにつなげ、
日々試行錯誤しています。

誰かの暮らしをよくするかも
しれないと信じ、その人にとっ
て最適な道具をつくること。
それもOTの大切な役割です。

CASE

01

食事のストレスを解消

食事のたびに連結箸（自助具）を
落としてしまい、ストレスを感じ
ていた患者さん。

担当OTは、指を固定するバンドを
作ろうとひらめきました。

洗濯できる面ファスナーを使用。
片手でカンタンに装着できるよう
に、向きや繋ぎ方を工夫しまし
た。

バンドがずれないように、箸には
滑り止めシールを◎

箸を落とすことがなくなり、食事
を楽しめるようになりました。



連結箸（自助具）



わたしが
／つくりました／



池田
光隆

CASE

02

装具着脱をスムーズに

脳卒中などが原因で片麻痺を患った方の足の補装具として使う下肢装具。

片手・片足で装具を履く際に、装具が倒れてしまうことが多々あります。

担当OTは、身近なものを使って装具が倒れないようにする道具を考案しました。

100均で手に入るブックエンドと書類立てを結束バンドで固定。

書類立てに装具を置き、麻痺がない方の足でブックエンドを踏み押さえることで、装具が倒れるのを防ぐことができます◎

「装具ひとりで履けるくん」



片手でもスムーズに
履けるようになりました！



生きることは、動作の連続。
暮らしをよくするはずの道具が
ストレスになることもあります。
既製品が使えなくても諦めず
道具を人に合わせる。
工夫することで
患者さんの「やりたい」気持ちを
形にします。

患者さん
インタビュー

その後、いかがお過ごしですか？

当院を退院された患者さんの、その後の暮らしを訪ねました



好きな仕事を
いつまでも

美容室経営

きのした
木下 明美さん

取材・文・写真 梅本 真実

美容室入口の階段を軽やかに駆け下り、にこやかに出迎えてくれた木下明美さん（73）。市内で美容室を営み、夫、長女と暮らしている。

ダンサーのように背筋がピンと伸び、凛とした姿からは想像できないが、3年前に腰を圧迫骨折。約2か月間の入院を経て、仕事復帰した。

当時の思いや日々の暮らしについて聞いた。

この仕事しかない

3年前の春、花見の帰りに足を滑らせ左くるぶしを骨折。自宅で松葉杖を使っていたところ滑って転倒し、腰を強打した。動けなくなり救急病院に搬送され、腰の圧迫骨折と診断。2週間弱入院した後、リハビリ継続のため当院へ転院した。

中学卒業後、15歳から美容師の道へ。住み込みで働きながら技術を身につけた。平成元年に自身の店をオープン。以来、長期に店を休んだことはなかった。

「お客さんが待っているから早く元気になるらないと。自分にはこの仕事しかない、ここじゃやめられない」。入院中は、ただただそんな思いを抱いていた。

生活に即したりハビリ

「仕事復帰」という揺るぎない目標に向け、リハビリに励んだ。担当作業療法士は、仕事の特性を踏まえ実際の動きに即したりハビリを考案。肋木(ろくぼく)に掛けた新聞紙を髪に見立て、毎日カットした。腰をねじるシャンブー動作は、洗面台にボールを置いて練習。痛みが生じる動きを確認でき、軽減できる体勢を探りながら復帰へ向け自信を積み重ねた。

いつまでも続けたい

退院後、すぐに仕事を再開。「他に行くところないよ」と髪を長く伸ばし待たせてくれたお客さんもいたという。「本当にありがたかった」と目尻を下げる明美さん。けがを機に、仕事の良さを再確認。客や仲間とのつながりが楽しく、「いつまでも続けたい」と語る。

腰の痛みはずっとつき合っていていくものだと思い、ラジオ体操とスクワットを日



退院前、院内理美容室で担当理学療法士を実際にカット

店内に飾られた
趣味のちりめん細工作品



課に無理なく自己管理。仲間との外出や、趣味のちりめん細工を日々楽しんでいる。

終始、晴れやかな笑い声が印象的だった明美さん。その姿は、「好きなこと」は自分をととのえ、輝かせてくれることを物語っていた。

取材したのは桜満開の3月末日。「今から仲間とお花見に行く」と弾むその声は、春の陽気のように朗らかだった。

はじめまして、私

歯科衛生士

と、申します。



ようこう病院内で活躍するありとあらゆる職種を調べ、集めることを生がいがいとしている
佐世保出身
最近の趣味：スパイスカレー作り

口の中を見れば
その人の生活環境が
わかります

「歯科衛生士」って、何ですか？

歯科医師の治療をサポートし、人々のお口の健康を守る医療専門職です。

歯や口腔内の疾患予防のために専門的な掃除をしたり食生活や歯磨きの方法を指導したりします。



おしえてくれた人

竹本 真憂

一般歯科勤務(6年)を経て2021年入職
体づくりで始めたジャズダンスにハマる

どんなお仕事？



口は体に入るもの全ての入り口。口の中が粗悪だと、ばい菌も一緒に飲み込みさまざまな病気につながってしまう恐れがあります。当院では、4人の歯科衛生士が入院患者さん一人ひとりの病室を訪ね、専門的口腔ケアをしています。

口腔ケアで刺激を与えることは、口のリハビリの準備体操にもなります。

退院後も健康な口腔環境を保っていただけるよう、ご家族へケア技術をレクチャー。患者さんの状態に合わせ、適した歯磨き粉や歯磨きシートなどを紹介しています。

働く上で心がけていることは何ですか？

患者さん一人ひとりに優しく、心を込めて接するようにしています。

急性期を脱して当院に移られたばかりの方は、口腔環境が悪化しがちです。

そんな患者さんに時間をかけて向き合い、心も体も元気になってもらえるような口腔ケアを提供したいと思っています。

「すっきりした」「また来てね」と言われることが喜びです。



毎日フロスも
やってるよー

めんどくさい・しないといけない口腔ケアを"癒しの時間"に変えられるように。優しい心で患者さんをサポートします。

はたらきもん
005

軟膏ミキサー“マゼリータ”



私の頼れる相棒
紹介します！



しまだ しょうこ
嶋田 聖子 (薬剤師)

“誘われたら断らない”
フットワークの軽さが
自慢です



一体なんだ、 軟膏ミキサー“マゼリータ”

2種類の軟膏を混ぜる機械です

軟膏を容器に入れ、蓋をしたままマゼリータにセット

スタートボタンを押すと洗濯機のように回転し

ものの30～40秒でミックス完了！

手で混ぜるよりもムラなく滑らかな軟膏ができあがります



薬剤ロス削減 タスクシフトにも

マゼリータがない頃は、陶器板の上で薬剤師がひたすら練り混ぜていました

こそぎとって容器に詰めるまで約5分以上

空気や小さなごみが混入しやすく、薬剤のロスも多かったです

薬剤を手で混ぜる作業は薬剤師にしかできない“調剤”ですが

マゼリータはアシスタントでも使用可◎

タスクシフトにもなり、空いた時間で他のことができるようになりました



マゼリータお願いっ

ジゴトビト

ドクター秘書という生き方



はたち まさみ
畑地 雅美

1991年生まれ。佐世保市出身。長崎県立大卒業後、一般企業を経て2019年に入職。一度退職し2022年に再入職。3児の母。アニメと刺身が大好き。

畑地雅美さんから放たれるのは、人懐っこくてひまわりのように明るいオーラ。そんな印象とは裏腹に「はじめまして」という短い間に彼女は何度も「すみません、すみません」と言った。複雑さという魅力をもった彼女の思いに迫った。

誰かのサポートがしたい

大学卒業後、6年勤めた会社を辞め当院へ。3年後、単身赴任だった夫に帯同するため退職。翌年、夫の転勤を機に3人の子を連れて帰佐し再入職した。

ドクター秘書は、医師が円滑に診察を進められるよう事務作業を補助。患者の病状や処置、経過などの情報をまとめた書類や診断書の仮作成などを担う。

専門用語が多い医療の世界。初めは周りが何を言っているのか分からず、ただひたすらにメモを取った。帰宅後、幼い子どもが寝た後にメモを清書。何度も何度も復習した。

医師の数だけ、書類の書き方がある。「この先生はカタカナは半角」というように三者三様。各医師が求める形に沿って文書を作る。医師が修正の手間を省けるよう、自分の下書きがどう変わったかを精査。「間違い探しのようで楽しい。その人ならではの色を見つけると嬉しい」と話す。

「誰かのサポートがしたい」という自身の思いに、ドクター秘書という仕事はぴったりと合った。

「すみません」の真意

6歳、3歳差の兄と姉、10歳下の妹がいる。何をすれば怒られ褒められるのかを先回りできる、容量がいい子どもだった。

社会人になり、他人の些細な言動にとっても敏感だと自覚するように。人の感情が嫌でも分かり、周りの顔を伺いすぎてしまう。「誰かに何かしらの迷惑をかけて生きていると感じて『すみません』があいさつのようになってしまう」と漏らした。

取材した日、雅美さんの業務の都合で取材開始が15分繰り下がっていた。こちらは気にも留めていなかったが、初めに彼女がすみませんと繰り返し意味がようやく分かった。取材中、「貴重なお時間を私の都合で・・・」と涙ぐんだ雅美さん。ティッシュを差し出すと「このティッシュ、めっちゃいい匂いする」と泣きながら笑った。繊細でチャーミングな彼女の「すみません」には、「あなたを大切に思っています」という思いが詰まっていると知った。

繊細さを強みに どこでも通用する人材に

「繊細だからこそ、それを強みに変えた」という思いで日々従事。自分で自分を褒めることはできないけれど、「ありがとう、助かった」という言葉で一つずつ自信を積み重ねている。医師が求めるものは何か。持ち前の敏感さを情報収集のアンテナに変えて周囲の状況を把握し、業務に昇華させている。「今は慣れた環境だからできていただけかも

しれない。まだやれる、こんなもんじゃないぞ」と雅美さん。さらなるスキルアップを目指し「どの施設でも通用する人材になりたい」と語った。

最後に、畑地さんにとってドクター秘書とは何かと尋ねた。

「ドクターを取り巻くコミュニケーションの橋渡し役。病棟の日常を陰で支える存在です」



もやもやをひも解く



「何となくもやもやする…」そんな経験、ありませんか？

そんな心の「もやもや」に対して、「受け流す方法」と「言語化して向き合う方法」があります。今回は「言語化して向き合う方法」について考えていきたいと思っています。

「原因が分かっているようで、でも何だかはっきりしない感じもして…」といった感じで、自分にとって居心地の悪い状態が続くことがあります。このような時は、知らないうちにエネルギーを消耗してしまっているかもしれません。釈然としない思いを抱えるケースでは「もやもや」の原因を言語化できていないことが多くあります。

漠然とした「もやもや」を言葉にしていくな（言語化する）ことは、解消に向けた行動の一つとして有効なことがあります。

では、どのようにして漠然とした「もやもや」を言語化すればいいのでしょうか。もやもやをひも解いていく作業はいろいろありますが、その中からひとつ紹介します。

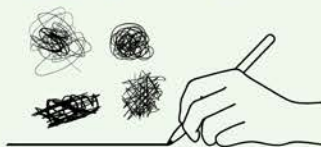
公認心理師（言語聴覚士）

池田 薫
いけだ かおり

① 紙とペンを用意

② 一分間自由にもやもやを描いてみる

③ 描いたときどんな気持ちだったか、何を思い浮かべて描いたのか、口に出して説明してみる



簡単な作業ですが、人によってさまざまな形が浮かびあがるのが面白いところ。とげとげしていたり、核心に迫っているときは筆圧が強くなっていたり。描いているうちに「頼みに行ったのにいい返事がもらえなかった」「あんな風に言わなくてもいいのに」「前もそうだった」というようにいろいろな感情が湧きあがってきて、何に「もやもや」していたか、正体が具体的に浮かび上がってきます。

「もやもや」していたのは出来事が原因ではなく、特定の人に対する自分の感情にあった、などという気づきが得られることもあります。

「その人が苦手なのか」↓「なぜ、どんなところが苦手なのか」↓「どうすれば解決できるか」という風に、自分の感情を細分化していくことは、自分が心地よくなるための行動に向けた第一歩になります。

自分の心が乱れたとき、なぜ不快なのか自分でも分からないのは、嫌な時間を長く過ごすことに繋がります。「もやもや」を描いてみることで、そんな状況から抜け出すひとつのヒントになれば、と思います。

とは言いつつも、今までのいろいろな経験が複雑に絡み合い、私たちにとって唯一無二の存在となる自分の心。「そんな簡単にいかないよ」という場合ももちろんあります。当コーナーの第2回（「自分を認める」奥深さ）でお話したように、どうにかできることもあるし、どうにもできないこともある。「いいところも悪いところもある自分を大事にしていこう」。そして、他人を大事にしていこう」ということを忘れないようにしたいものです。



腸をととのえ免疫力アップ

腸活トトロ丼

腸活と食物繊維

免疫力の約7割は腸で作られるとされています。大腸には約1000種類の細菌が共存し（腸内フローラと呼ばれるます）、バランスを取りながら腸内環境を整えています。

今回は、腸内善玉菌のエサとなり、環境改善に役立つ食物繊維をたっぷり含むレシビを紹介します。おいしく、無理なく体の内側から元気になるたいですね。



レシビ監修
管理栄養士

中島仁美

免疫力向上・腸活にうってつけ／

オクラ



野菜の中でも食物繊維が群を抜いて多い

雑穀米



白米に比べビタミン・ミネラル豊富。疲労回復にも

マグロ



抗酸化作用が強く免疫力アップに◎

めかぶ



わかめの根元ビタミン・ミネラル豊富。低カロリーで糖分ゼロ

納豆



腸活の代表血液サラサラ成分も

作り方

- ① オクラを茹で、輪切りにする
- ② ごまと醤油を混ぜる
- ③ 雑穀ご飯に具材を盛り付ける
- ④ もみ海苔とごま醤油をかけて完成

材料（1人分）

雑穀ごはん130g、オクラ2本、赤身マグロ50g（5切）程度、味付めかぶ1パック、納豆1パック、もみ海苔適量、いりごま（すりごま）適量、醤油適量

こまこま

さく・ちーぼー

作者紹介



太田 千恵美

当院介護福祉士
院内の日常を
趣味のイラストで描く



社会医療法人財団 白十字会

耀光リハビリテーション病院

ほうこうつうれん

耀光リハビリテーション病院広報誌

2025年6月発行 vol.05

社会医療法人財団白十字会 耀光リハビリテーション病院

〒857-0022 佐世保市山手町 855-1

TEL : 0956-25-3210

E-mail : ykh-renkei@hakujujikai.co.jp ホームページ : <http://www.hakujujikai.or.jp/yohkoh/>

【お問い合わせ】

地域医療連携部

【受付】 月～金 AM9:00-PM17:00

