

三朝温泉病院 リハビリ通信

知ってるようで知らない

『作業療法士』・『OT』

作業療法を一言でいうと『作業活動を使ったりハビリテーション』となります。作業療法は、対象者がどのような背景を持つかによって大きく内容が変わります。『作業』という言葉の持つ意味は幅広く、生活動作から職業、社会活動や個人の趣味に至るまで様々なことを扱います。『作業活動を使ったりハビリテーション』をするという原則のもと、対象者が目指す生活を知り、実現できるように支援する、それが作業療法です。

作業療法士としてのやりがいは、例えば『指先の細かい運動のリハビリ』が目的となった時、どんな作業を選択するかを考えます。単純な物をつまむ運動から、折り紙やちぎり絵などの創作活動、おはじきやオセロなどのゲーム、ボタンの留め外し、調理、パソコン操作のような実的な活動など『作業を使ったりハビリ』の選択肢は無限に広がっています。作業療法を行う時は、対象者や近い方々とよくお話をし、生活習慣や役割、好み、性格などを深く理解するように心掛けます。そして目標を実現する為に、無限にある作業の中から最も効果的なものを選択し、リハビリテーションを展開します。その過程に楽しさや作業療法の醍醐味があると思います。

作業療法と病棟との協働について最後に少し触れておきたいと思います。看護・介護スタッフとリハビリスタッフの役割は異なることも多く、時には方向性の違いから意見が対立したり、お互いの考えを理解し合いたいこともあります。それぞれの役割が十分に果たされて患者さんの利益に繋がるよう、互いに持つ知識や技術を教授しあい『共に学ぶ』姿勢を大切にしています。これまでもお互いが講師となったり勉強会を行ったり、季節イベントやレクリエーションで互いに意見を出し合ったりして運営するなど協働できる機会を増やしてきました。今後も新しく創出していければと思います。【文責 回復期主任 井尾政美】



リハビリと栄養

河本友紀 理学療法士

私は今、院内の栄養サポートチーム(NST)の一員として活動していますが、きっかけは「リハビリテーション栄養」の講演を聞いたことです。低栄養状態でリハビリを行うと、時として飢餓状態を引き起こし筋肉量が減少していくと聞き、飢餓がこんなに身近に起こり得ることに衝撃を受けました。NSTでエネルギー必要量を話し合う際、リハビリや病棟での活動状況を情報共有することが重要だと感じています。

また最近よく耳にするようになった加齢や活動・栄養・疾患による筋肉量・筋力の低下がみられる「サルコペニア」や加齢に伴う活動量の低下から生じる「フレイル」といった状態、どちらも有効とされているのが「栄養と運動」です。腎臓疾患の方はこの限りではありませんが、運動後30分以内にたんぱく質を摂取することが推奨されていて最近では専用のゼリーや飲料も販売されています。

私たちセラピストは、普段リハビリを通じて筋力の向上・体力の向上を図っていくことに取り組んでいます。低栄養の方は積極的なリハビリをすることでかえって栄養状態の悪化や筋肉量の減少をもたらすとされています。その理由は、筋肉を作る際にエネルギーやたんぱく質が必要不可欠ですが、それらが十分に供給されないと自分の筋肉を分解してエネルギーやたんぱく質を得ようとするからです。リハビリ専門職である私たちはそのことを肝に銘じ、その人の栄養状態を確認すること、栄養と運動のバランスがとれているかを常に頭に入れてリハビリを進めていくことが必要です。

《新人さん いらっしゃ〜い》



○氏名 船越剛司(ふなこし たけし) 31歳

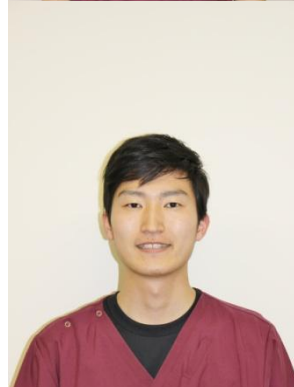
○経験年数 9年目

(倉敷中央病院7年、鳥大附属病院1年)

○趣味・特技

ダンスとピラティスが大好きで、ダンスは15年経験があり、スタジオで講師もしていました。ピラティスもインストラクター資格を持っていて過去勤務していた病院では職員対象のレッスンも行っていました。

○アピールポイント 体力・熱意・継続力



●氏名 米原聖人(よねはら まさひと)22歳

●ニックネーム 『ヨネ』

●趣味・特技 野球・身体を動かすこと

●抱負

まずは病院の仕事に慣れることが第一で、早く自分の中でコレがやりたいという明確な目標を決めていきたいです。

●アピールポイント 元気



□氏名 桶本早紀(おけもと さき) 22歳

□ニックネーム 『おけもち』『もっちー』

□趣味・特技 身体を動かすこと 走ること

□抱負 ウィメンズヘルスケアに携わりたい

□アピールポイント

フットワークの軽さ、誘われたらすぐ飛んでいきます。

リハ科のイチ押し



森田 鉄二 理学療法士

Q 昨年度から大学院に進学していますが、進学を決めた理由を教えてください。

A 理学療法士になってから『エビデンス』という言葉に興味を持ちました。エビデンスは根拠を患者さんに提示出来ることはセラピスト・患者さん両者に意味のあることだと思っています。根拠を示すためには、研究をしなければなりません。誰かに教わる機会が少なく、大学院に行くことで研究について指導していただけることが進学の原因です。

Q 認定理学療法士取得に挑戦しているようですが、詳しく教えてください。

A 日本理学療法士協会では認定理学療法士・専門理学療法士という各分野における専門的知識を持ったセラピスト養成を卒後教育の一環として行っています。当院は整形外科の患者さんが多く、今後整形外科の患者さんと深く関わっていくにあたり、認定資格を持つことやそこに向かって勉強することで患者さんに還元できると思い、この度受験させて頂きました。

《腰痛ドッグ》 始動開始

老若男女問わず幅広い世代を悩ます腰痛。そんな腰痛に対し、この度鳥取県内初となる『腰痛ドッグ』が病院の新規事業として始まった。この腰痛ドッグは時間に追われる生活の中で腰痛に振り回され、日常生活やスポーツが制限されたり、仕事に支障をきたしている方々に対して整形外科での診断をはじめ放射線科・リハビリテーション科などもチームとして加わり限られた時間内で最大限の成果を発揮していくという強い意志を持ってスタートした。

リハビリテーション科における具体的な取り組みとしては、このドッグを通して患者さん自ら身体の状態に気付き、今やるべき内容を理解し実行していくことで腰痛予防・対策が出来るということを実感して頂けることを第一とし、そのための確かな評価・継続可能で無理のない的を得た体操指導および助言が行えるようチーム内でのスキルアップ研修を重ねている。

今後の展望としては、『腰痛に振り回されてきた生活』から『腰痛をコントロールする生活』に切り替えていくことを目標とし、その上で『生活の質』・『仕事の生産性』・『スポーツにおけるパフォーマンス向上』を図っていくことで、患者さんそして地域から信頼される病院を目指し、その一員として、ベストを尽くせるようメンバー一同精進していきたい。

【文責 荒石 章夫】

【腰痛プロジェクトチーム メンバー紹介】

荒石章夫PT 磯江友章PT 別所大樹PT 山口洋司PT 森将志PT
松本厚一PT 手嶋将隆PT 船越剛司PT 青木一樹PT 團野恵未PT
白藤健輔PT 永田翔吾PT 長野篤志PT 河本つかさPT

不定期シリーズ:働き方改革

当科では新しく取り入れられた『パパママ育休プラス』という制度を活用し、恐らく当院で初めて男性職員が育児休暇を取得しています。以下当事者である作業療法士・増崎堅斗くんの手記を紹介します。

取得したきっかけは、上司から男性でも取得できる育児休暇制度が導入されたという話を聞いたことからでした。取得方法や過ごし方等も考慮した結果、約2ヶ月間育児休暇を取得することにしました。

取得して1ヶ月間は、妻も育児休暇中であった為、親子3人で色々な所に行き、娘のことだけを考えたのんびり過ごせたことはとても幸せでした。一方自宅では、離乳食の作り方や子育て支援センターの利用方法、家事全般の注意点等教わるばかりで目まぐるしく日々が過ぎていきました。現在は妻も仕事に復帰し、日中は私と娘2人で過ごしています。

離乳食で作ったご飯を食べずにデザートばかりに手を伸ばしますし、おっぱいがなくなかなか眠れない娘に対して抱っこをしながら散歩したりしています。娘が眠った隙をみて、クックパッドやWEBチラシをみて夜の献立を考え、静かに洗濯・掃除をこなしています。

そんな毎日ですが、娘が私に絵本を手渡してきたり、抱っこを求める姿は可愛くてしょうがありません。

このように育児に専念出来ているのも病院の新たな制度に加え、職場の理解あってこそだと感じています。改めて三朝温泉病院・そしてリハビリテーション科の皆様の理解とご協力に感謝しています。
(文責:増崎 堅斗)



<編集後記>

医療保険と介護保険の同時改定でスタートした平成30年度。めまぐるしく変わっていく時代の流れに取り残されないように、我々も日々進化しながら変化することを恐れずにチャレンジあるのみ。『最も強いものが生き残るのではなく、最も賢いものが生き延びる訳でもない。唯一生き残れるものは変化できる柔軟性と変化する強い意志を持った者だけである』～ダーウィンの進化論を一部変えて引用～

文責:山根 隆治

THE 取組み紹介

記念すべき第1回は、昨年度ベッドサイドにおける転倒・転落防止に向け孤軍奮闘の活躍をみせた理学療法士武中公人くんの取組みを紹介していく

<取組み内容>

- ①2-2病棟から1病棟へ転棟する際、事前に2-2病棟に訪問してベッド周囲の環境を確認する(全員ではない)
- ②確認項目はベッドの向きや床頭台の位置、1人での起居動作が可能か否か、電動ベッドが必要か否か、危険行動がないか、移動方法、マット君の設置位置はどうか、介助バーなどの必要性についてカルテ・2-2病棟スタッフ・患者さん本人に確認する

<取組み理由>

- ①転棟の際には病棟スタッフ間で申し送りはされているが、医療的処置なども含め多くの情報を短時間で伝達するには多忙過ぎはしないかという思いから、転棟に伴う環境面の情報を細かく収集し伝達することで、患者さんの生活の安全が保障され、ベッド周囲の環境整備の手間が少しでも減らせればと考えたことがきっかけ

⇒環境面・能力面の申し送りが不十分だと、一度セッティングしたベッドの位置を変更したり、前病棟で確立されていたパターンから逸脱した方法を用いることで転倒のリスクが高まることが懸念された

<課題と抱負>

- ①現在行っている看護部への情報伝達に留まらず、特に安全面において理学療法士の立場から助言出来ればと考えている
- ②病棟スタッフから知りたい情報・伝えたい情報などを如何に的確に引き出せるかが鍵だと考えている。

(文責:武中 公人)

GOOD JOB !