

<p>一般社団法人青森県作業療法士会広報誌</p> <h1 style="font-size: 4em;">Wa!!</h1> <p>—web版—</p>	<p>—第10号— 一般社団法人 青森県作業療法士会 広報誌 Wa!!-web版- ○発行日： 平成25年2月21日 ○発行責任者： 青森県作業療法士会 原長也</p>
---	--

広報活動の役割

一般社団法人 青森県作業療法士会副会長 古川 功

広報誌『Wa!! -Web版-』は、今回の発行で10号を迎えることができました。この機会に広報部担当理事として、広報活動について少し触れたいと思います。

現在、青森県作業療法士会では、小学生向けの作業療法体験、高校生施設見学、県民向けの公開講座を実施しています。その中で次の印象的な参加者の動きがありました。

小学生向けの作業療法体験では、夢中で作業活動に取り組む姿と笑顔が見られ、施設見学後のアンケートには積極的な意見が書かれてあり、公開講座時には一生懸命にメモを取る姿が見られました。とても参加者の熱意が伝わってくる反応でありました。これらの熱意の源はどこにあるのでしょうか。今の時代は、インターネットによって色々なことが簡単に調べられ、欲しい情報が手に入る環境に見えます。しかし、参加者の積極的に理解しようと行動している姿は、逆に欲しい情報が手に入りにくいことや調べた情報だけでは理解につながらないことを表しているのではないかと思います。

今後も作業療法士の視点を持って広報誌や広報部事業を通じ県民へ役立つ情報を伝えて行きます。この広報誌をご覧の皆様には広報誌の継続した閲覧と、是非ともご都合をお繰り合わせの上、広報部事業にご参加頂きますようお願い申し上げます。

「廃用症候群について」 ～活動の制限によって起こる廃用症候群～

廃用症候群とは、安静状態が長期に渡って続くことによって起こる様々な心身機能低下などを指し、生活不活発病とも呼ばれています。特に病床で寝たきり状態であることによって起こる症状が多くみられますが、生活の制限された状況でもこのような症状が見られます。

東日本大震災により、多くの被災者が避難所生活を余儀なくされました。避難所生活は、動き回ることが不自由になりがちなことに加え、それまで自分で行っていた掃除や炊事、買い物等ができなかったり、心身の疲労がたまったり、また、家庭での役割や人との付き合いの範囲が狭くなりがちで、生活が不活発になりやすい状況にあります。

このように活動の制限された状況で、生活が不活発な状況が続くと心身の機能が低下し、廃用症候群（生活不活発病）となります。

震災後は、多くの作業療法士が被災地の避難所へボランティアや医療支援に入り、支援活動を行いました。その中で、以下のような廃用症候群に対する予防やリハビリが行われました。

- 毎日の生活の中で活発に動くように促すこと。DVT（静脈血栓塞栓症）予防の運動や体力を落とさないための運動、腰痛体操等の指導。
- 動きやすいように身の回りを片付ける等、環境を整備すること。
- 杖や装具類を提供し、歩きにくくても歩けるよう工夫すること。
- 避難所でも楽しみや役割をもち、気分転換を促すため、手工芸やレクリエーションを取り入れる。



特に高齢の方や持病のある方は、廃用症候群（生活不活発病）を起こしやすく、悪循環となりやすいため、早期に対応することが大切です。

つがる西北五広域連合 西北中央病院

作業療法士 三橋武信

「廃用症候群について」 ～疾患や障害から起こる廃用症候群について～

廃用症候群とは、安静状態が長く続くことで起こる様々な心身機能の低下をいいます。その症状は、関節が硬くなって動く範囲が狭くなる、筋力低下、床ずれ、めまいや息切れ、骨粗しょう症、体力低下などのほか、認知症やうつなどの精神・心理面にも表れます。

全身管理が必要な疾患の治療では、安静が優先されるため廃用症候群を発症しやすいといわれています。また、脳卒中や骨折後も「体を動かさない」ので、早期からのリハビリが有効です。

生活場面では、介護者の過度な介助がご本人の活動を制限してしまい、「体を使わない」ことが廃用症候群を引き起こす要因になります。作業療法士はこのような状況を避けるため、ご本人の活動を維持できるように、介護する方へ適切な介助方法や介助量の指導を行っています。

一般に、“1週間寝たきりになると筋力は20%低下するが、回復には2倍の時間が必要である”といわれ、廃用症候群をいかに発症させないかが治療の大原則です。特に高齢者は、疾患や障害のため



ベッド上で過ごす時間が長くなると、徐々に周囲への関心が薄れて体を動かさなくなり、廃用症状は加速してしまいます。したがって、療養生活では日中の時間の過ごし方を見直し、生活の中での少しの変化を見逃さないことも廃用予防の一つといえるでしょう。

もし廃用症候群が起こってしまったら、症状の悪化防止や改善対策をなるべく早く実行するために、周囲の連携が重要となります。

弘前脳卒中・リハビリテーションセンター

作業療法士 算用子 暁美

平成24年度公開講座の報告と 平成25年度公開講座のご案内

青森県作業療法士会では、平成24年度に2つの一般向けの公開講座を開催しました。

一つは、「がんのリハビリテーション」で講師を新谷亨（十和田市立中央病院リハビリテーション科）先生にお願いしました。内容は、がんを



患った人たちに対して行う作業療法士の支援について説明して頂きました。もう一つは、「老年期のリハビリテーション」で講師を辻孝弘（介護老人保健施設明生園）先生にお願いしました。内容は、老年期に多い脳卒中を例に作業療法士の実際について説明して頂きました。2つの公開講座には、それぞれ約30名もの方々が参加して、活発な意見交換が行われとても好評でした。

これを受けて来年度も青森県作業療法士会では、公開講座を企画しております。八戸市において認知症のリハビリテーションと弘前市において小児期のリハビリテーションに関する公開講座を計画しております。詳細が決定次第、ホームページに掲載しますので是非お誘いあわせの上ご参加ください。

広報部

一般社団法人

青森県作業療法士会

事務局

〒036-8564 弘前市本町 66-1

TEL & FAX : 0172-39-5991

ホームページ: <http://www.aomoriot.org/>

—お知らせ—

広報誌についての意見・感想や、希望する企画を募集します。

kouhou02@aomoriot.org まで

一般社団法人青森県作業療法士会は、命を大切にする心を育む県民運動に協賛しています。