

有限責任中間法人青森県作業療法士会広報誌

Wa!!

—web版—

—第2号—

有限責任中間法人
青森県作業療法士会
広報誌 Wa!!-web版-

○発行日:

平成21年2月20日

○発行責任者:

青森県作業療法士会

小山内隆生

精神障がいと生活支援

青森保健生活協同組合 生協さくら病院
作業療法士 佐々木良範

前回の広報誌では、「精神障がいと作業療法」、「入院における作業療法」について説明しました。今回は、実際に精神に障がいを抱えた方が退院した後、地域でどのようなサービスを受けながら生活していくのかという点について紹介します。

精神障がいの方は退院後、入院生活で再獲得した知識や技術を活かして地域で生活していくわけですが、地域で生活が安定する要因としては、住む場所、そして地域で活動できる場所やそれらを支えてくれる支援者が重要になってきます。

支援者の一人である作業療法士は、入院時からその方たちが主体的かつ安定した地域生活を送れるように、最適なサービスの紹介と選択する過程での援助を行ないます。

住む場所としては、自宅、アパート、援護寮・福祉ホーム・グループホームなどの共同住居があります。

また、デイケア・デイナイトケア・ナイトケア・ショートケア・授産施設・作業所など、地域で活動できる環境整備されており、同じ障がいを抱える方たちが集える場所としても活用されています。

個人が受けられるサービスとしては、外来通院・訪問看護・ホームヘルプサービス等があります。

全てを紹介しきれませんでしたでしたが、精神障がいの方が退院後に利用できるサービスは多種多様です。

作業療法士は地域のサービスで直接関わることを通して、安心して地域で生活できるよう援助していきます。

精神障がいに対する支援②

—作業療法士の関わり—

—退院支援—

私たち作業療法士は、精神障がいを持っている方たちが、入院されたその時から「退院」に向けて支援します。どんな症状に苦しみ・つらさを経験している人なのか、どんな生活をしてきた人なのか、どんな支援が受けられる人なのか、退院後どんな生活を送りたいと希望しているのかなどを理解する事が大切です。

精神障がいを持っている方の全体像を理解した上で、

- ①さまざまな作業や活動を共に行う事で症状の軽減を図り、自信を取り戻すお手伝いをします。
- ②同じ体験で苦しんでいる方たちとの交流の場を提供します。
- ③自分の病気や障がいを知り、対処方法を学ぶ場を提供します。
(心理教育プログラム・生活技能訓練)
- ④退院後、利用できる外来サービス・地域サービスの見学や体験の場を提供します。
(外来通院、外来作業療法、デイケア・ショートケア、デイナイトケア、訪問看護、地域支援センター、就労支援、自立訓練、グループホームなど)
- ⑤これらの体験や学習が再発の予防につながることを伝えていきます。

私たち作業療法士は、適切なリハビリテーションサービスの提供を通して「地域社会で自分らしく、当たり前を送ること」を実現する事で、精神障がいを持っている方たちに貢献していきたいと考えています。



<藤代健生病院 作業療法士 工藤佳子>

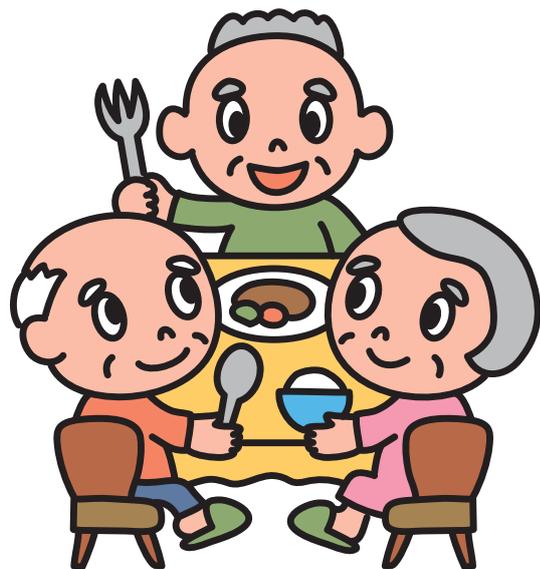
ーデイケア・ナイトケアー

精神科におけるデイケアやナイトケアとは通院治療であり、リハビリテーション医療の一つです。これらは、退院した人たちや入院するほどの症状ではない心の病気を持った人たちなどが、安心してかつ充実した生活を送るために利用する場所です。利用者は自宅や社会復帰施設などから通い、日中



から夜間まで生活サイクルに合わせて利用できます。最近では、ショートケアという枠ができ、より短時間の利用も可能となりました。

実際の活動として、調理・スポーツ・手工芸・レクリエーション・話し合いなど様々なプログラムがあります。(例えば調理活動では、「皆で話し合い献立を決める、買い物のために近くのスーパーに行く、協力しながら料理をする」など、自然に対人関係・外出・調理といったいろいろな体験をすることができます。)



作業療法士はこれらの活動を通して、利用者の規則正しい生活リズムや人との付き合い方を身につけたり、仲間を作ったりなど、心の病気で生じる生活のしづらさや悩みなどを少しずつ解決していけるように支援していきます。また利用者には、ゆっくりと自信をつけていけるようにも支援しています。

<布施病院 作業療法士 小笠原寿子>

片手でやってみよう!

脳卒中によって一方の手足が動きにくくなると、その足の靴を履くことが大変になります。そんな時、ちょっと工夫をすると靴を片手で簡単に履くことができるようになるので紹介します。



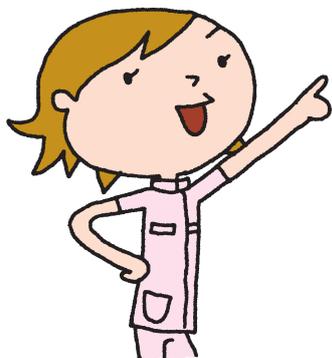
①まず、イスに座って靴を履く側の反対側に靴をおきます。



②動かない方の足を手で引っ張り動くほうの太ももの上に乗せます。



③手で靴を履かせます。乗せた足が滑り落ちる場合には、踵をあげることで滑り落ちにくくなります。



特別な道具がいらないので、外出先でも、どこでも座る場所があれば片手で靴を履くことができます。この靴を履く方法と同様にして、靴下も履くことができます。

有限責任中間法人
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/>

— 次号の予告 —

整形外科疾患に対する支援
～作業療法士の関わり～
平成21年8月発行予定
※都合により掲載内容が変わることがあります。