

# 三沢市立三沢病院



## 院内公開講座

# 「気になる病気の話っこ」

～市立病院に来てけじゃ～

「リハビリテーションは

どんな人がどんなことするの？」

2018. 2. 15

講師：種市 真琴 主任理学療法士  
中村 公宣 作業療法士

### リハビリテーションとは何か？

Rehabilitation「何らかの理由で能力低下、機能低下した状態が改善するよう働きかけること」を意味します。病気や外傷が原因で、心身の機能と生活上の支障が生じたときに、個人とその人が生活する環境を対象に、多数の専門職が連携して問題の解決を支援する総合的なアプローチをいいます。院内または院外における多数の専門職が連携し、患者さんの入院から退院、または退院後の生活においてまで総合的に支援していきます。

### リハビリテーションはどこで受けられるのか？

リハビリテーション（以下リハビリ）の多くは、病院、診療所、介護保険関連施設等で行われています。リハビリは医療行為に位置付けられており、専門医が、リハビリを必要と診断すると、医師の指示の下に、その人の症状や運動機能に合わせたリハビリが専門担当者によって開始されます。

### リハビリテーションの専門家

リハビリは理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）が、医療・介護の現場で実施される医学的リハビリの3つの専門家となります。当院ではリハビリ専門医2名、理学療法士5名、作業療法士2名が専門的に対応しています。

## 理学療法士・作業療法士になるには？

理学療法士・作業療法士は国家資格であり、免許を取得した人でなければ名乗ることはできません。国家試験を受験するためには、養成校で3年以上学び、必要な知識と技術を身につける必要があります。国家試験に合格し、厚生労働大臣の認定を受け、初めて理学療法士・作業療法士として認められることとなります。

## 当院でリハビリテーションを受けるには？

当院整形外科以外（内科、外科、小児科等）で入院・手術をされた患者さん、または外来受診の患者さんは、主治医の判断の下、当院整形外科を受診いただき、リハビリ専門医の診察後、リハビリが必要と診断された場合、入院・外来に限らず、リハビリ専門スタッフが個別で対応いたします。他の病院で入院・手術をし、リハビリ目的にて当院入院または通院希望の患者さんは、他院からの紹介状が必要になりますので、ご注意ください。

## 理学療法士とは？

一言でいうならば、理学療法士は動作の専門家です。怪我や病気などで身体に障害のある人や、障害の発生が予測される人に対して、（起きる・座る・立つ・歩くなど）の基本動作能力回復や維持に努めます。関節可動域の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減など、運動機能に直接働きかける治療法から、動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療法まで、動作改善に必要な技術を用いて、日常生活の自立を支援していきます。また、障害の悪化予防を目的に、運動療法や物理療法などを用いて、自立した日常生活が送れるように支援していきます。

### 理学療法の対象者

理学療法の対象者は主に運動機能が低下した人ですが、病気・怪我はもとより、高齢や手術により体力が低下した方々が含まれます。交通事故による骨折・脊椎損傷、靭帯損傷などのスポーツ障害、小児疾患の脳性まひ等に加え、生活習慣病である脳出血・脳梗塞、高齢による関節症や腰痛等も対象になります。また、昨年より外科的手術後の早期離床、早期退院を目的とした周術期リハにも取り組んでいます。

### 理学療法士によるリハビリテーション

- ・関節の動きや筋肉の維持、回復
- ・日常生活動作の向上
- ・補装具の調整
- ・介護指導
- ・住宅改修、環境調整
- ・物理療法 等

私たち専門職が患者さんの状態を評価後、治療プログラムの立案および目標設定し、退院後の生活まで見据えた支援を、チームアプローチとして提供いたしますので、不明な点や不安なことがあれば、いつでもご相談いただくと幸いです。リハビリには、場合によって疼痛や苦痛、動けないことへの苛立ちや不安が並行して付きまとうことがあります。私たちはそのことも踏まえた上で、日々一緒に目標に向かって頑張っていきたいと思っています。

## 作業療法士とは？

「理学療法士はよく聞けど、作業療法士って何をするの？」とよく聞かれることがあります。作業療法士は、ココロとカラダに障害を持つ人が「作業」を自分で行えるように、自分らしく生きていけるように、いろいろな作業や活動を通じて、残存能力を最大限に活かせるように支援する専門職です。理学療法士との最大の違いとしては、理学療法士が立ち上がりや歩行などの身体の基本的な機能回復のためのリハビリを行うのに対し、作業療法士は日常生活などの応用動作と社会適応のためのリハビリを行います。

### 作業療法の「作業」

「作業」とは、作業療法士の定義にある手芸、工作といった活動だけでなく、「食事」「着替え」「排泄」「整容」「入浴」「移動」「階段」などの日常生活の諸動作、「料理」「洗濯」「掃除」などの家事動作、その他に「仕事」「遊び」「地域活動」など人間に関わる誰でもしている活動の事を指します。

### 「作業療法」とは何か？

前述した「作業」を治療や援助もしくは指導手段として用いる事を得意としています。具体的には、私たち作業療法士は運動機能の回復に関わる事はもちろん、生活活動の獲得や家事に関連する動作の獲得を主として関わっております。その他にも、福祉用具や自助具と呼ばれる道具を生活場面で用いる事への提案や練習を行い、日常生活が円滑に送れるように支援する事や退院後の住宅環境を模擬的に設定しての適応練習、趣味や社会復帰への支援・サポート等を作業療法士のそれぞれが活動する場所によって様々なアプローチを行っております。また、認知症や脳卒中発症に伴う高次脳機能障害という生活を妨げる症状に対するアプローチも行っています。

### 作業療法士が活動する場所

作業療法士は、病院やクリニックなどの「医療」、障害者施設や児童福祉施設などの「福祉」、介護老人保健施設やデイケアなどの「介護」、保健所や地域包括支援センターなどの「保健」、就労支援事業施設やハローワークなどの「職業関連」、特別支援学校などの「教育」等、幅広い分野で活動しています。この中で、作業療法士の関わり方は活動する場所によってそれぞれ変化しますが、病院などでは病気の時期によっても変化します。この病気の時期は3つに分けられ、それぞれ「急性期」、「回復期」、「生活期」と呼んでいます。また、作業療法士は身体の障害だけでなく、精神障害や発達障害などの日常生活への復帰や心のサポートの領域でも活動しています。

### 当院での作業療法

当院では昨年度より作業療法士が採用され、現在は2名在籍しております。また、昨年度から地域包括ケア病床も設立され、急性期～在宅生活へスムーズに移行できるよう、より一層生活期へ向けたリハビリにも取り組んでおります。当院での作業療法は、病気やけがの初期段階で急性期の作業療法が主となっております。主に手や指・肘・肩の骨折や腱損傷に対する機能訓練、脳卒中や肺炎、外科の術前後のリハビリを対象として行っております。病気やけがの直後からの作業療法を行う事で、入院後早い段階で日常生活動作や必要に応じて家事関連動作の獲得を図り、早期自宅退院を目指しております。入院中に身体機能の改善が難しいようであれば、自助具や福祉用具を使用する事や在宅環境の調整等で日常生活が円滑に送れるように指導すること等も行っています。また、認知症や脳卒中後に起こりやすい高次脳機能障害に対する評価やそれに対する生活動作方法への工夫の仕方への助言や練習、ご家族や今後サポートする関係者の方々へのアドバイス等も行っております。その他、病前の趣味や今後も「したい事」などを事前に聴取し、今後の生活での「楽しみ」や「生きがい」となる活動として再び行えるように、できる範囲で練習や支援も行っています。私たち作業療法士は「その人が、その人らしくいきる」事へのサポートを今後も行っていきたいと考えています。