

第一線をゆく



大竹 朗氏 (48歳・理学療法士)

上越地域医療センター病院リハビリテーションセンター室長にリハビリと在宅生活について伺いました。

単語からは理解しにくいですね。理学療法が足の治療で作業療法が手の治療?と思われるがちですが、決してそのようなことはありません。目的は一緒にでも、治療手段が違うのです。

病気やケガ等で体に障害が起ると、座つたり歩いたりすることが困難になります。理学療法は、そのような人に関節運動

理学療法と作業療法。單語からは理解しにくいですね。理学療法が足の治療で作業療法が手の治療?と思われるがちですが、決してそのようなことはありません。目的は一緒にでも、治療手段が違うのです。

病気やケガ等で体に障害が起ると、座つたり歩いたりすることが困難になります。理学療法は、そのよう

な人に関節運動

理学療法を含めたりハビリの治療には、チーム共通の目標を設定します。それは単に関節が「動けばいい」というのではなく、「動けば何ができるか」ということに主眼を置いて、「できる」とで何が変わったのかを考え、その人に合った目標に向けチームで働きかけることになります。

チーム医療は、患者様の状態により医師を中心とした医療スタッフで構成され（医師の処方により構成が決まる）、理学療法士、作業療法士、言語聴覚療法士、看護師、ソーシャルワーカー等の治療スタッフのチームワークで、医師だけでなく多種多様な職種のチームワーク医療といえます。

チームの役目は、いかにして短期間で目標を達成させるかということです。入院期間が、三ヶ月、六ヶ月と長期化すると病気だけではなく他の要素も大きく変化してきます。病気の種類にもよりますが、例えば脳卒中に

通して作成する・完成す

るといった喜びとともに

関節を動かしたり筋力を

つけたりするのです。

その他に言語や聴覚や

摂食の機能を回復、維持

を支援して「生活の質」

を高める言語聴覚療法も

あります。

理学療法は、手芸や木工や家事動作などの色々な作業手段を用います。それが作業療法という所

です。それらの作業を

行なうのです。

理学療法士にインタビューして――

理学療法と作業療法。單語からは理解しにくいですね。理学療法が足の治療で作業療法が手の治療?と思われるがちですが、決してそのようなことはありません。目的は一緒にでも、治療手段が違うのです。

理学療法といつても物理療法を併用することもあります。

作業療法は、手芸や木工や家事動作などの色々な作業手段を用います。

それが作業療法という所

です。それらの作業を

行なうのです。

理学療法士にインタビューして――

前編

知っていますか? 理学療法

(以下、リハビリテーションといふ言葉は、本来ラテン語なのですが日本語にそのまま訳すということが難しく、機能回復訓練あるいは社会復帰の意味で理解されています。障害が

あることは、心身の両面から生活を困難にすることがあります。その状態から再びその人らしく生きるようにするのがリハビリテーション医療です。

それは単に生活することを目指すのではなく、

リハビリテーションとは

その人にとってかけがえのないもの、より高いQOL (Quality of Life...)

生活の質)を目指す医療です。したがつていろいろな手段が必要で、医師だけでも多く多種多様な職種のチームワーク医療といえます。

成され（医師の処方により構成が決まる）、理学療法士、作業療法士、言語聴覚療法士、看護師、ソーシャルワーカー等の治療

スタッフのチームワークにより真価を發揮できると考えています。チームの中で医師はオーケストラの指揮者のような存在とがあります。その状態で、それぞれの楽器を調和させる役割となります。

病院のリハビリと在宅でのリハビリ

入院中の我々リハビリ

チーム

の役目は、いかに

して短期間で目標を達成

させること

です。入院期間が、三ヶ月、

六ヶ月と長期化すると病

気だけではなく他の要素

も大きく変化してきま

す。病気の種類にもより

ますが、例えは脳卒中に

よ

うになるか、または、

限界の辛さを知るのが入

院中のリハビリだと思

います。治療期間を長くし

たからといって機能がう

まく回復するかといえ

ば、それは難しいことで

す。現在の機能で何がで

きるかを考える

ことを手助けす

るのがチームの

役割といえま

す。今持つてい

る機能をどのように生活

に向けていくかを考え、

実行していくことが在宅

のリハビリになるのでは

ないでしょうか。

病院でのリハビリと在

宅でのリハビリの線引き

は難しいです。例えは

「杖で歩けるようにな

る」、あるいは、「家族の

介護量を減らす」などの

目標を達成できたところ

で一つの区切りと考へて

いる。健

康管理、身体管理、機能

維持という考え方での病

院への通院は大切と思い

ます。機能回復の目的で

長く入院する

ことと、早

期に退院し新しい生活に

向けていくのとどちらが

良いかです。それは価値

観やQOLの問題になっ

てくるとも思いますが、

私としては後者に目を向

けていただきたいと考え

ます。

最初はどうやって進め

ていけばいいかとい

うことを

とに関しても戸惑いもあ

ります。どういうふう

に在宅で生活してい

けばいい

にいいか、在宅でのリハビ

リ・体操・日常生活の工

夫をどのように行えばい

いか、身体の機能維持す

るにはどうしたらいい

か、これらについては

我々理学療法士がアドバ

イスできるでしょ

うか、これらについては

我々理学療法士がアドバ

上越市大和にお住まいの鈴木千代子さんは昭和三年生まれの七十六歳、水彩画・川柳・俳句・詩と、趣味に東奔西走の毎日。中でも、飼い猫の「マオちゃん」をモデルにした水彩画は講談社のコンテスト・イラスト部門で注目を集めたり、新潟日報の川柳コーナーに句が載つたりと、あれやこれやで結構忙しい。三十五年を誇る車の運転も同世代の女性ではたつた一人の免許保持者で、ライセンスこそないがスキーは五十七歳まで滑つたという実力者。すべてが生きる自信に繋がつた。亡夫が転勤の多い職場に籍を置いて、あちこちの市町村で勤めたのも多趣味を助けた。そんな、彼女の面白人生を独り言で綴つてもらうことにした。

●心はいつも青春時代

生まれは東京。東京で小学二年までいて、戦争前に妙高高原町。スキーとスキー靴持つて嫁に来たんだ私。スキーは五十七歳までやつたし。写真もいっぱいあるけどね。子どもたちはスキーで

はナイター。ナイターは気持ちいいよ！ ザラめ

ざね、私も思い残すことないほど暴れまくったよ。暴れまくつたつい

りだつたってわけ。戦したの。そうしたら佳作になつたからやめちゃつた。もういいかなつて。

二十代の頃ね、小説に挑戦した。まだやりたいこともいっぱいあった。当言う

①ゆで卵を作る。
②牛乳にゼラチンをふり入れてふやかしておく。

③型にアルミホイルを敷いておく。

④ツナ缶の油を切つてほぐす。

⑤たまねぎは一センチ長さに薄く切り、水にさらして水気を切る。

⑥たまねぎをすりおろし、ツナ、ゆで卵を合わせ、すり鉢ですつて、塩、こしょうを薄切りにして皿に盛る。

⑦牛乳を湯せんにかけて、セラチンを溶かし、(6)の種とマヨネーズ、パセリを混ぜ合わせ、型に流す。

⑧表面を平らにならして、冷蔵庫で三~四時間冷やす。

⑨型からはずしたテリースを薄切りにして皿に盛る。

⑩味付けもよく、おいしく食べました。

マヨネーズ 大さじ三
塩 小さじ $\frac{1}{4}$
こしょう 少々
パセリみじん切り 大さじ $\frac{1}{2}$

●材料(四人分)

ツナの ツリーヌ

テ

●作り方

塩

こしょう

少々

マヨネーズ 大さじ三
セッサーのある場合は、ツナ、たまねぎ、ゆで卵、塩、こしょうを一分間、混ぜ合わせる。)

うを混ぜる。(フードプロ

セッサーのある場合は、ツ

ナ、たまねぎ、ゆで卵、塩、こしょうを一分間、混ぜ

合わせる。)

セラチンを溶かし、(6)

の種とマヨネーズ、パセリ

を混ぜ合わせ、型に流す。

表面を平らにならし

て、冷蔵庫で三~四時間

冷やす。

味付けもよく、おいしく食べました。

マヨネーズ 大さじ三
塩 小さじ $\frac{1}{4}$
こしょう 少々
パセリみじん切り 大さじ $\frac{1}{2}$

マヨネーズ 大さじ三
塩 小さじ $\frac{1}{4}$
こしょう 少々
少々

マヨネーズ 大さじ三
塩 小さじ $\frac{1}{4}$
こしょう 少

アンケート

あなたの老後は……

皆さんはご自身の「老後」そして「介護」について日頃どのように考えておられるでしょうか。漠然とした、何かぼんやりとした不安感を持ちの方も多いのではないかと思ひます。

この度、介護保険を利用し在宅生活を送られているご本人、ご家族の介護をされている方、計六七〇名にアンケートの回答をいただきました。設問の内容も、介護のときの頼り、収入や貯蓄、施設入居の場合の理由や条件などといった具体性のあるものにさせていただきました。日頃、具体的に「老後」や「介護」を考えられたことのない方、そして、他の人の意見を聞いてご自身と比べてみたいという方、是非ご参考にしていただきたいと思います。

アンケートへのご協力、誠にありがとうございました。

問一・あなたのお年は?

ご本人、ご家族から幅広ご回答いただきました。

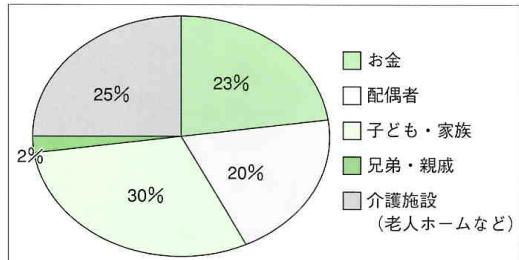
七〇歳代以上の方で約六〇%となりました。

問二・ご家族の構成は?

三世代同居が最も多くおられました。また、七〇歳以上で配偶者との二人暮しという、いわゆる「老老介護」のご家庭が約二〇%ありました。

問三・身体の状況は?

「毎日元気である」が三九%、「何とか自立している」が二六%、「外出は困難である」が一四%、「主にベッドでの生活」が二二%となりました。



問四・介護が必要になつたとき、頼りになるのは何だと思いますか?

「必要」と書かれた方がいらっしゃいましたが、これは現実味のある表現かと思います。また、五〇歳代以下では配偶者が多く選ばれました。

問五・あなたの収入の種類はどれですか?

公的年金・恩給

企業年金・個人年金・民間保険給付金

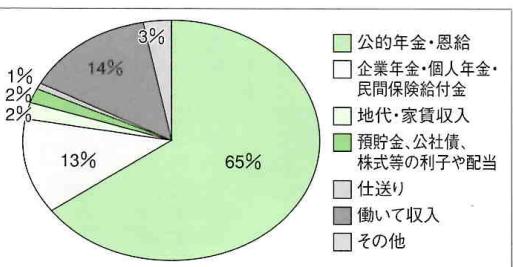
地代・家賃収入

預貯金・公社債、株式等の利子や配当

仕送り

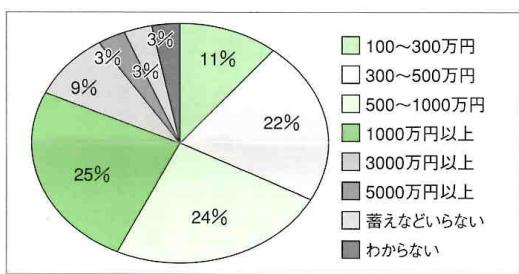
働いて収入

その他



問七・介護に備え、老後の貯蓄はどのくらい必要だと思いますか?

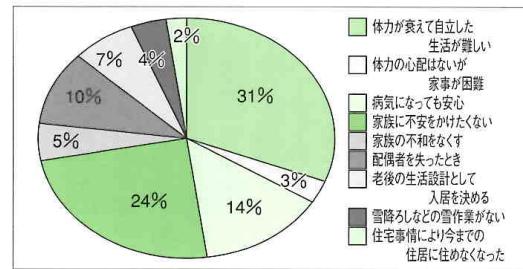
「100～300万円」が22%、「300～500万円」が24%、「500～1000万円」が25%、「1000万円以上」が11%、「3000万円以上」が9%、「5000万円以上」が3%、「蓄えなどいらない」が3%、「わからない」が3%となりました。



て年金収入が最も多くなりました。

問六・あなたの年間収入はどれくらいですか?

そして問五の具体的な額ですが、「一〇〇万円まで」が三七%、「二〇〇万円まで」が二六%、「三〇〇万円まで」が二一%、「三〇〇万円以上」で一六%となりました。



して年金収入が最も多くなりました。

問八・老人ホームなどの施設に入居する場合、その理由は?

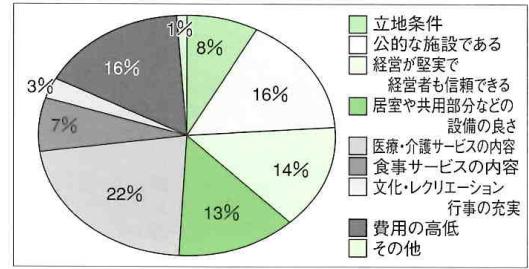
しようか。

問一の年齢層を反映し

年齢が低い方ほど回答の低下で、自宅での生活を送るのが困難になり、家族への負担が大きくなるので「施設が視野に入ってくる」と集約できます。問四の回答で「子ども・家族」が最も多かったことをあわせて考えると興味深い点もあります。



問九・老人ホームを選ぶときの条件は?



やはり施設に必要な条件の第一位は、高品質の医療・介護の充実と言えます。また「終(つい)の体の経営安定性を求めるみか」としての施設自体の経営安定性を求める回答がそれに続きます。その他でコメントを書かれた方の内容には「個室であること」「出来れば入りたくない」「超高齢者はかりでない施設」「ヘルパーさんを含めた全体の雰囲気が良い」などがありました。

この写真は「ふれあい実習」という大学の授業の一環で、堀之内町にある一般のご家庭にホームステイした時に撮った写真です。

おばあちゃんは十八年前にご自分でピアノを弾いてくれました。

「ぜひ弾いてください！」とお願いすると、恥ずかしがられながらも

大好きなピアノとあつたかい息子さん家族が元気の秘訣なんだろうな。

元気なあなたへ

大好きなびあの

増井 夏実

