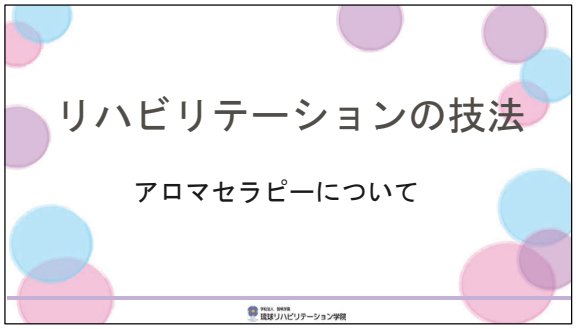
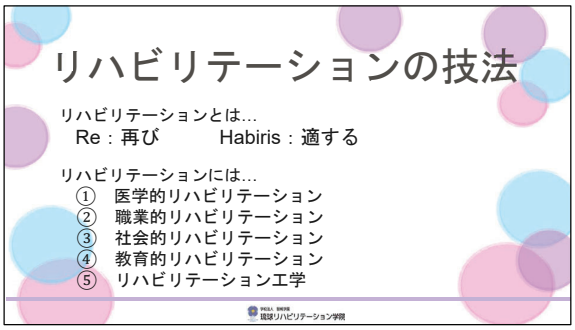




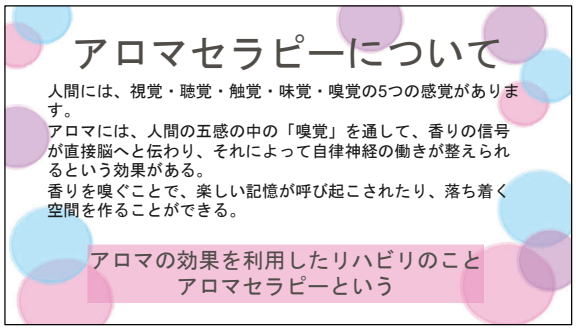
今回の講座では、リハビリテーションの一つであるアロマセラピーについて解説します。



リハビリテーションとは、「Re＝再び」「Habiris＝適する」という意味を持ちます。

リハビリテーションには、主に、医学的リハビリテーション、職業的リハビリテーション、社会的リハビリテーション、教育的リハビリテーション、リハビリテーション工学の5つの分野があります。

これらの支援を通じて、より良い生活の実現を目指します。



アロマセラピーという言葉を聞いたことがありますか。

アロマセラピーとは、アロマの効果を利用したリハビリのことです。

人間には、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の5つの感覚があります。

アロマは五感の中の「嗅覚」を通じて香りの信号を脳へ直接伝え、自律神経の働きを整える効果があります。香りを嗅ぐことで、楽しい記憶が呼び起こされたり、リラックスできる空間を作ることができ、心身の回復をサポートします。



アロマオイルの種類を見てみましょう。

アロマの香りは種類ごとに異なる特徴があります。

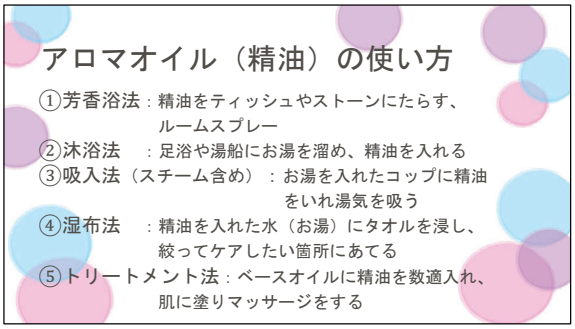
フローラル系はラベンダーやローズなど、優しく華やかな香りが特徴です。

柑橘系はオレンジスイートやレモンなど、爽やかでリフレッシュ効果があります。

ハーブ系はティーツリーやユーカリなど、すっきりとした香りでリラックスや抗菌作用が期待できます。

エキゾチック系のジャスミンは、甘く濃厚な香りで心を落ち着かせる効果があります。

目的に応じて使い分けることが大切です。



アロマオイルの使い方を紹介します。

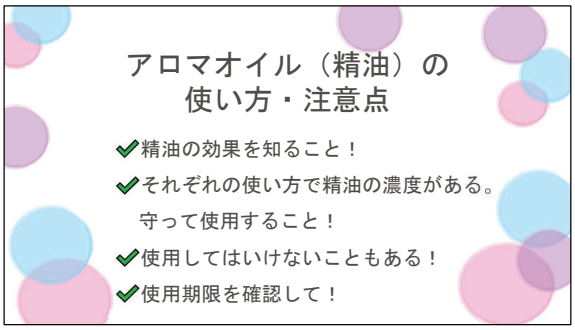
芳香浴法は、精油をティッシュやストーンにたらしたり、ルームスプレーで香りを楽しむ方法です。

沐浴法では、足浴や湯船に精油を入れ、リラックス効果を高めます。

吸入法は、お湯を入れたコップに精油を加え、湯気を吸うことで呼吸器を整えます。

湿布法は、精油を加えた水にタオルを浸し、患部に当てます。

トリートメント法では、ベースオイルに精油を加え、マッサージに使用します。

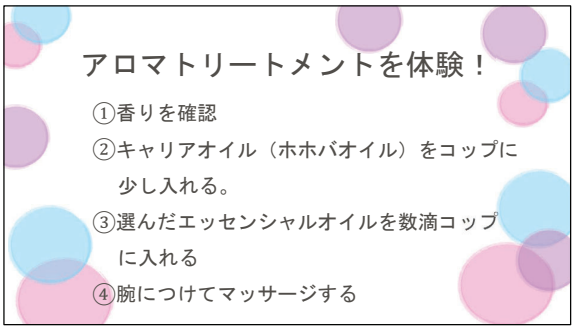


アロマオイルの使い方と注意点を確認しましょう。

アロマの効果を理解し、適切な濃度を守ることが大切です。

また、すべての人に適しているわけではなく、使用を避けるべき場合もあります。

必ず使用期限を確認し、安全に活用しましょう。



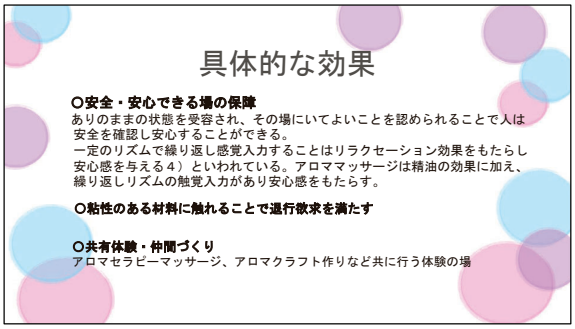
アロマトリートメントを体験してみましょう。

まず、香りを確認します。

次に、キャリアオイル（ホホバオイル）をコップに少し入れます。

選んだエッセンシャルオイルを数滴加え、よく混ぜます。

腕につけて優しくマッサージし、香りとリラックス効果を楽しみましょう。



アロマの具体的な効果についてまとめます。

まず、安全・安心できる場の保障です。

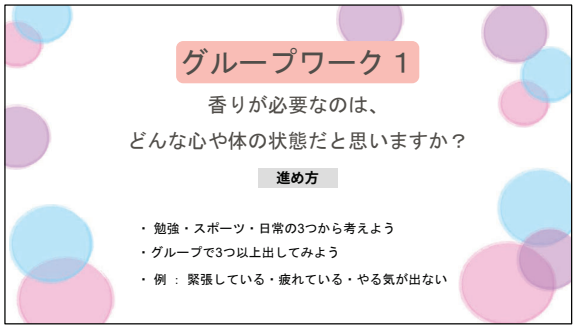
人はありのままを受け入れられ、その場にいてよいと認められることで安心感を得ます。

一定のリズムで繰り返し感覚入力を行うことは、リラクセーション効果をもたらし、心を落ち着かせます。

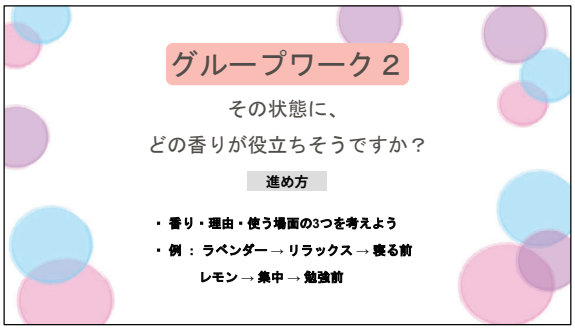
アロママッサージは、精油の効果に加え、リズミカルな触覚刺激が安心感をもたらします。

また、粘性のある材料に触れることで退行欲求を満たし、心を安定させる効果もあります。

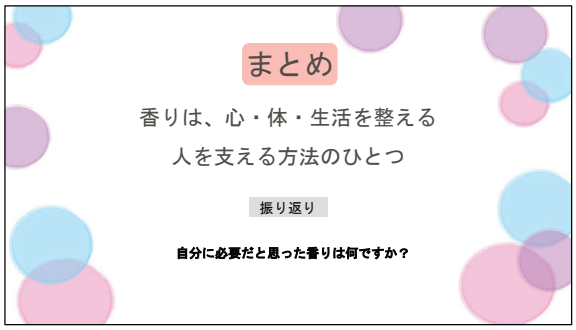
さらに、アロマセラピーマッサージやアロマクラフト作りなど、仲間と共に行う体験は、共有の喜びを生み、社会的なつながりを深めることにつながります。



ここからグループワークです。
香りが必要なのはどんな心や体の状態だと思いますか。勉強やスポーツ、日常の三つの場面から考えてみましょう。
緊張している・疲れている・やる気が出ないなど、さまざまな状態が考えられます。
一人一つは考えて、グループで三つ以上出してみましょう。
グループで３つでたら、それぞれの案について話し合ってみてください。
まずは5分程度で案を出し合ってください。



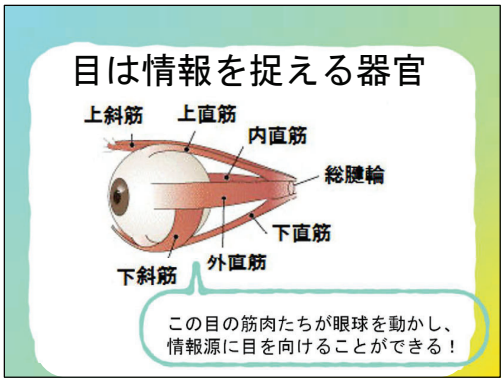
では、グループワーク２つ目です。
その状態に、どの香りが役立つと思いますか？
香り・理由・使う場面の三つの視点から考えてみましょう。
リラックスしたい時や集中したい時、気分を切り替えたい時など、目的によって選ぶ香りは変わります。
グループでどの香りがどの場面で役立つのか話し合ってみましょう！



それでは最後にまとめです。
香りは、心・体・生活を整え、人を支える方法のひとつです。香りは気分を落ち着かせたり、集中を助けたり、生活の質を高めたりする力を持っています。
今日の学びを思い出し、自分に必要だと思った香りは何か、一つ考えてみましょう。
時間があれば理由も考えてみてください。



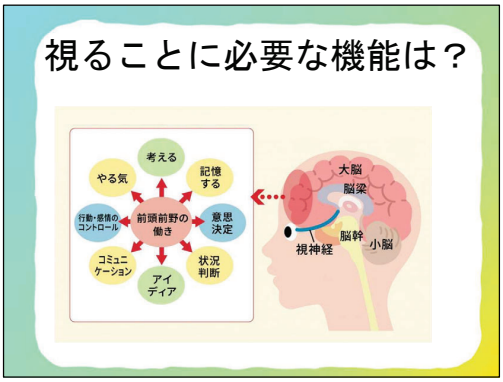
今回の講座では、ビジョントレーニングについて解説します。



目は情報を捉える大切な器官です。

眼球を自在に動かすには、上斜筋、上直筋、内直筋、下斜筋、外直筋、下直筋、総腱輪の7つの筋肉が協調しています。筋肉が協調することで、必要な情報に正確に視線を向けられます。

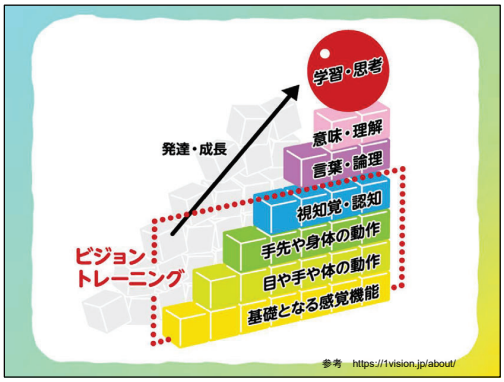
これにより、周囲の状況を把握し、迅速な判断が可能となり、日常生活を支えています。



見ることに必要な機能は何でしょうか。

視神経を通して情報が前頭前野に伝達され、そこで考える、記憶する、意思決定、状況判断、アイディアの創出、コミュニケーション、行動・感情のコントロール、やる気が生み出されます。

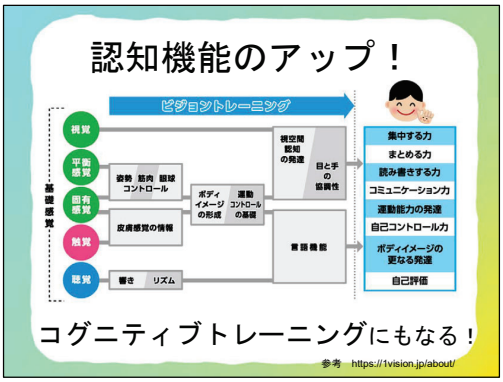
このプロセスは、日常の判断や行動の基盤となり、未来への可能性を広げる鍵です。



ビジョントレーニングは発達・成長に合わせた段階的プロセスです。

まず、基礎となる感覚機能が整うと、次に目や手の体の動作、そして手先や身体の動作へと発展します。

基礎となる感覚機能、目や手の体の動作、手先や進退の動作、診知覚・認知、言葉・理論、意味・理解、学習・思考の段階があります。



ビジョントレーニングには、認知機能を高める効果が期待できます。

集中力、情報をまとめる力、読み書きの力、運動能力、自己コントロールなど、様々な能力が向上し、脳全体の活性化を促すコグニティブトレーニングとしても注目されています。

ビジョントレーニング

「見る」機能を高めるための
トレーニング

子供：学力向上の為

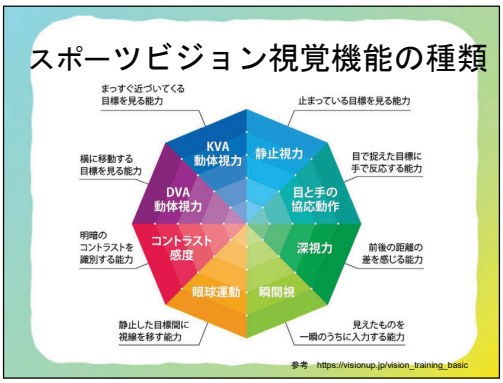
成人：スポーツで技能向上の為

高齢者：認知機能維持の為

ビジョントレーニングは、「見る」機能を高めるトレーニングです。

子供は視覚を通じた学力の向上、成人はスポーツでの技能の向上、高齢者は認知機能維持に効果的です。

各世代に合わせたトレーニングで生活の質も向上し、集中力や反応速度がアップします。



スポーツビジョン視覚機能の種類を見てみましょう。

主に、静止視力、目と手の協応動作、深視力、瞬間視、眼球運動、コントラスト感度、DVA動体視力、KVA動体視力の８機能があり、競技中の視覚判断や反応速度に大きな影響を与えます。

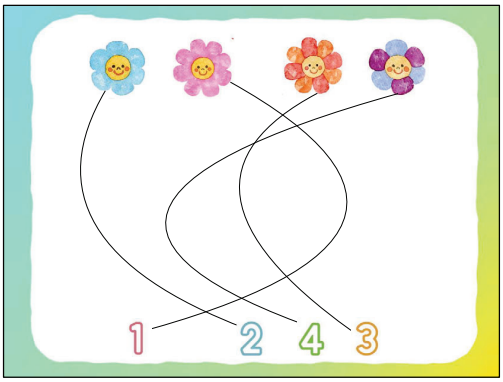
跳躍性眼球運動
トレーニング

問題をやってみよう！

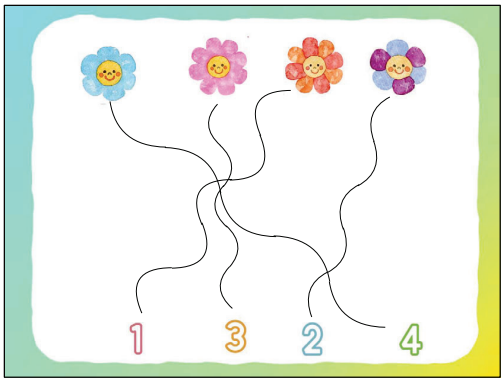
跳躍性眼球運動トレーニングをやってみましょう。

これは、ある一点から別の一点へ視線を瞬時にジャンプさせ、対象物を素早く捉える眼球運動です。初めはゆっくりと行いましょう。徐々に速さを上げることで視覚反応力が向上し、スポーツや日常生活に役立ちます。

毎日の積み重ねが成果を生み出します。



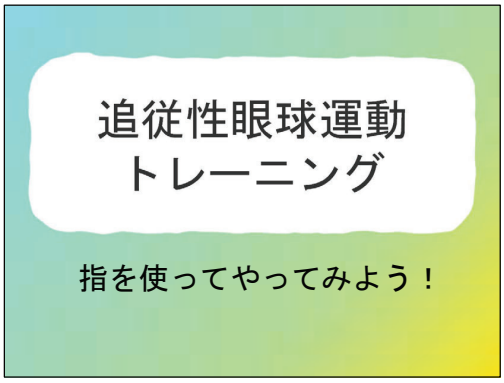
素早く眼を動かして対象物を捉えましょう。



少しずつ複雑になります。

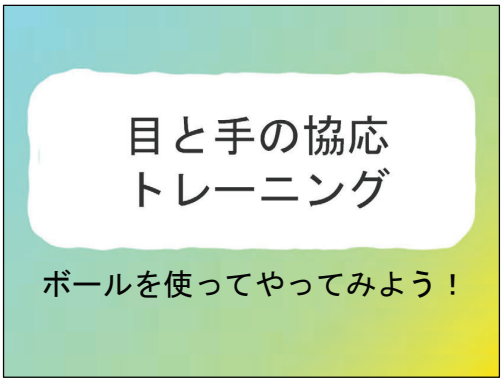


集中して、視線を瞬時にジャンプさせましょう。



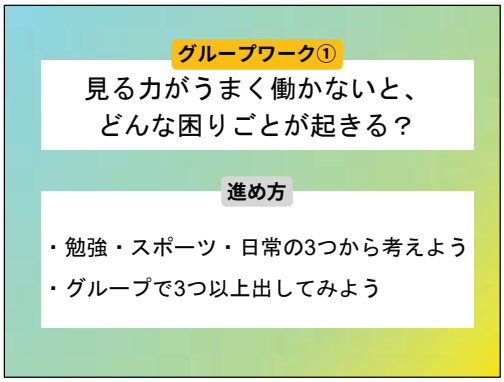
続いて、追随性眼球運動を実践してみましょう。

これは、見たい対象を正確に捉え、動く物体に合わせて目を同じ速さで追う運動です。まずは指を使い、ゆっくりと練習してみてください。

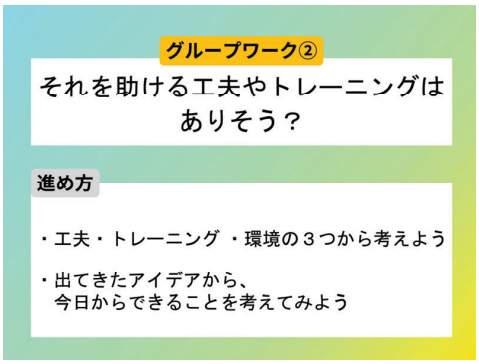


最後に、ボールを使って、目と手の協応をしてみましょう。

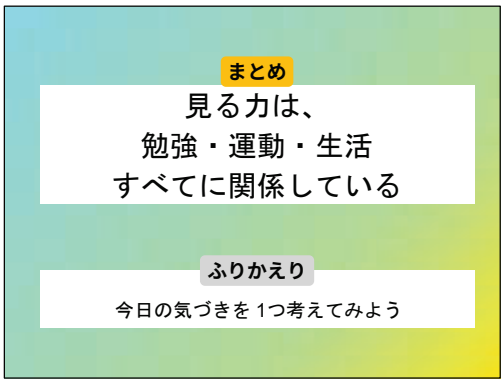
視覚と運動の連動が強化され、正確な動作と瞬発力が養われ、スポーツや日常生活に役立ちます。このトレーニングは、反射神経や集中力も高め、勉強や競技の成果につながります。ぜひ挑戦してみてください。



ここからグループワークです。もし「見る力」がうまく働かなかったら、どんな困りごとが起きるでしょうか。
勉強や運動、日常生活の三つの場面から具体的に考えてみましょう。
文字が読みづらい、距離感がつかみにくい、物にぶつかりやすいなど、さまざまな困りごとが考えられます。
一人一つ考え、グループで三つ以上出しあってみましょう。
それでは、はじめてください。

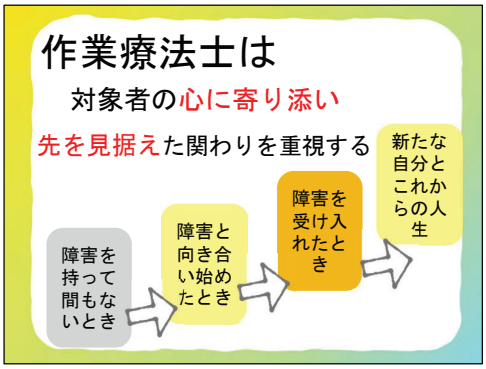


では次のグループワークです。
グループワーク①で挙げた困りごとを助ける方法を考えてみましょう。
助けるための工夫やトレーニング、環境の三つの視点から整理してみてください。
見やすくする、目を動かす練習をする、周りの環境を整えるなど、さまざまな方法が考えられます。
グループで話し合い、今日からできそうなことを考えてみましょう。



グループワークお疲れ様でした。
最後に、まとめです。
今日のグループワークを通して、見る力が勉強・運動・生活のすべてに関係していることが分かったと思います。
見る力は、周りの情報を正しくとらえ、行動を支える大切な力です。
振り返りとして、今日の気づきを一つ思い出し、自分の生活とどのようにつながるかを考えてみましょう。
時間があれば理由も考えてみてください。





今回の講座では、作業療法士の仕事について紹介します。

作業療法士は、対象者の心に寄り添いながら、その人の未来を見据えた支援を行います。

障害を持って間もないときは、不安や戸惑いが大きいですが、作業療法士は寄り添いながらサポートします。やがて対象者は障害と向き合い始め、少しずつ受け入れていきます。そして、新たな自分として人生を歩んでいくために、作業療法士が心と体のリハビリを通じて力強く支えていきます。



作業療法士は、対象者の心に寄り添いながら、日常生活や仕事に関わる様々な作業を支援します。ケガや病気、障害によってできなくなった動作を改善し、自立した生活が送れるようサポートするのが役割です。

リハビリだけでなく、対象者の気持ちに寄り添いながら、その人に合った作業を提案し、充実した生活を送れるよう支援します。



作業療法士は、私たちの身近な場所で活躍しています。

病院やクリニックではリハビリをサポートし、学校や保育園では発達支援を行います。さらに、出版社では専門知識を活かした書籍の制作にも関わることがあります。さまざまな場面で人々の生活を支える、重要な役割を担っています。

作業療法士としての仕事

①回復期病院での仕事

20代前半～半ば

対象：50歳代～90歳代

- 手が動かない人のリハビリ
- 記憶力や注意力が低下してしまった人のリハビリ
- 半身麻痺の人のリハビリ
- 生活（家事育児）や仕事をするためのリハビリ

作業療法士としての仕事を見ていきましょう。

回復期病院で働く作業療法士は、さまざまなリハビリを通じて対象者の生活を支えます。

手が動かない人には道具を使った訓練を、記憶力や注意力が低下した人には脳トレや日常生活訓練を行います。半身麻痺の人には動作の回復をサポートし、家事や育児、仕事ができるよう実践的なリハビリを提供します。

1日の仕事の流れ

7:45～　出勤・着替え・環境整備など
8:30～　朝礼
8:45～　リハビリ時間調整・前日の内容確認
9:00～　リハビリ開始（AM3～4名）
※リハビリ終了時にはリハ内容の記録をする
12:00～　お昼休憩
13:00～　リハビリ開始（PM4～5名）
17:00～　明日のリハビリ担当者確認、書類作成
18:00～　退勤

作業療法士の一日は、出勤後の環境整備やスケジュール調整から始まります。

午前は前日の内容を確認しながら3～4名のリハビリを行い、終了後は記録を残します。

午後も4～5名のリハビリを実施し、その後は翌日の担当者確認や書類作成を行います。対象者一人ひとりに向き合いながら、最適なサポートを提供するのが作業療法士の仕事です。

作業療法士としての仕事

②通所リハビリ（維持期）での仕事

20代半ば～後半

対象：50歳代～90歳代

- 病院でやっていたリハビリ内容を継続する
- 家の構造と生活様式の確認・必要に応じて改修提案
- 装具の状態確認・必要に応じて調整の提案
- 趣味活動の開発と再開の手助け

通所リハビリ（維持期）で働く作業療法士は、病院で行っていたリハビリを継続し、生活の質を維持・向上させる支援を行います。

自宅の構造や生活様式を確認し、必要に応じた改修を提案することもあります。また、装具の状態を確認し、調整が必要なら提案します。さらに、趣味活動の開発や再開をサポートし、対象者が楽しみながら生活できるよう支援します。

作業療法士としての仕事

③学校での仕事（教育現場）

20代後半～今

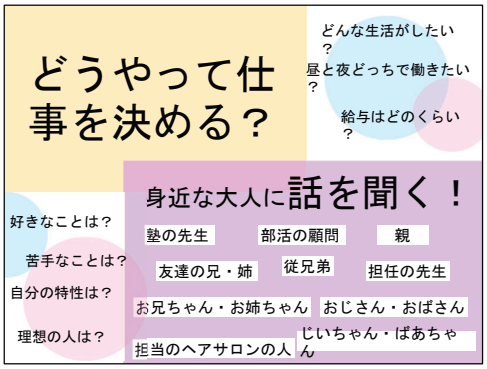
対象：高校卒業した～30歳代

- 作業療法士になりたい人に教える（講義をする）
- 小中高校生に作業療法士を知ってもらうための活動
- 地域貢献活動（小中学校巡回訪問事業）

教育現場で働く作業療法士の仕事は多岐にわたります。

作業療法士を目指す学生に講義を行い、専門知識を伝えます。また、小中高校生に作業療法士の役割を知ってもらうための活動も実施します。

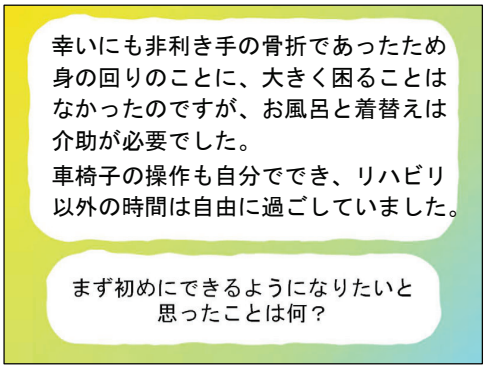
さらに、地域貢献として小中学校を巡回し、子どもたちの発達支援や学習環境の調整を行うなど、幅広く活躍しています。



将来の仕事を決めるときは、自分がどんな生活をしたいかを考えてみましょう。

昼と夜どちらの時間に働きたいか、給与はどのくらい必要かなど、具体的に考えることが大切です。

また、実際に働いている身近な大人に話を聞くと、仕事のリアルな面が見えてきます。自分に合った働き方を見つけるために、いろいろな情報を集めてみましょう。

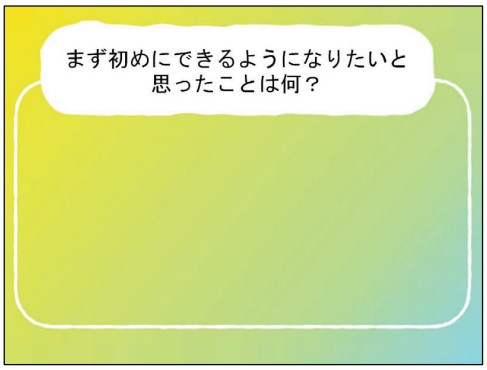


例えば、次のような状況にある場合、どうでしょう。

「非利き手の骨折」により、身の回りのことはある程度できても、お風呂や着替えには介助が必要な状況です。また、車椅子の操作は可能で、自由な時間もあります。この場合、まず何ができるようになりたいかを考えてみましょう。

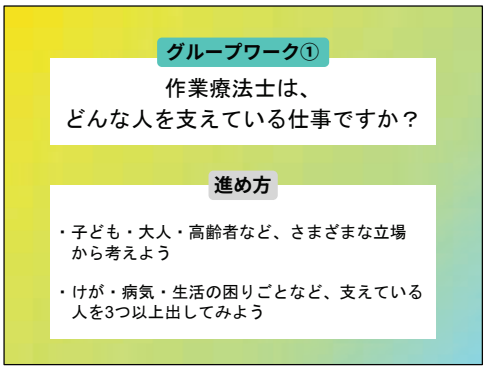
例えば、片手でできる着替えの工夫や、自分でお風呂に入るための方法を学ぶことが挙げられます。

まず初めにできるようになりたいと思ったことはなんですか。

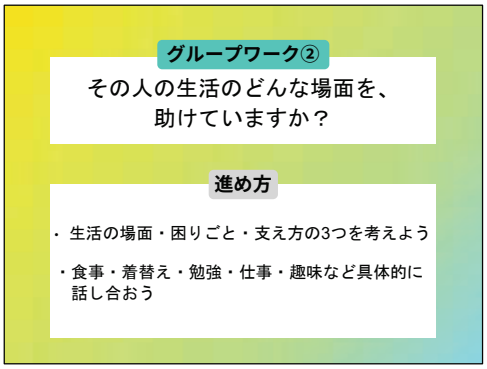


まず、できるようになりたいと思ったことは何でしょうか。

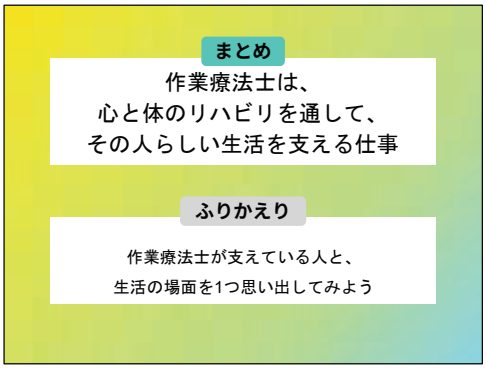
できるようになりたいことをするには、どのような支援がほしいでしょうか。
また、あなたが作業療法士ならどうサポートできるか想像してみましょう。



ここからグループワークです。
作業療法士は、どんな人を支えている仕事だと思いますか？
子どもや大人、高齢者など、さまざまな立場から考えてみましょう。
けがや病気だけでなく、生活に困っている人にも目を向けてみてください。
一人一つは考えて、グループで三つ以上出してみましょう。

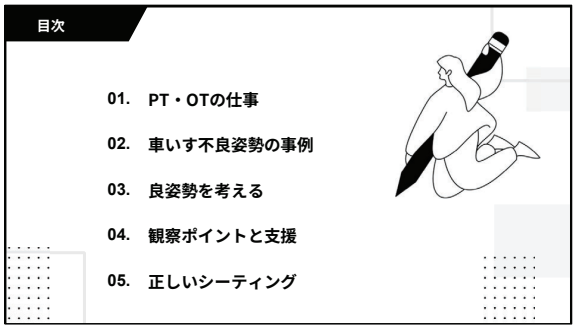


では次のグループワークです。
グループワーク①で挙げた人の生活のどんな場面を助けていると思いますか？
生活の場面・困りごと・支え方の三つを考えてみましょう。
食事や着替え、勉強、仕事、趣味など具体的な場面から話し合ってみてください。
まずはグループで対象を1人選び、話し合ってみてください。
そのうえで、共有できるようにまとめましょう。



それでは、まとめです。
作業療法士は、心と体のリハビリを通して、その人らしい生活を支える仕事です。
食事・着替え・学習・仕事・趣味など、一人ひとりの大切な生活の場面を支えています。
最後に、ふりかえりです。今日の学びを思い出し、作業療法士が支えている人と生活の場面を一つ思い出してみましょう。
時間があれば、その支えの意味も考えてみてください。





今回の講座の目次をご覧ください。

①PT・OTの仕事、②車いす不良姿勢の事例、③良姿勢を考える、④観察ポイントと支援、⑤正しいシーティングです。

第１回は、PT・OTの仕事について解説します。

前半のルール

対象者の課題を知り，解決する．

クラスの半数者は車いすに座って授業を受けてください．

ルールはひとつだけ．

手足と身体を動かさないこと．



講座前半のルールを説明します。

授業の目的は、対象者の課題を正確に把握し解決策を見つけることです。前半では、クラスの半数は車いすに座って授業を受けてください。

皆さんの協力で円滑な授業進行を実現しましょう。



理学療法士（PT）、作業療法士（OT）は、リハビリの専門家として患者の運動機能や生活動作の回復を支援します。

専門職と連携するとは、医師、看護師、PT、OTなど、異なる分野の専門家が情報や技術を共有し、患者の健康と生活の質向上を目指して協力することです。

各専門の強みが補完され、最適な支援が実現します。

理学療法士

運動機能，動作の改善や質を向上

病気やケガで失った機能を回復する運動療法や温熱によって痛みを和らげる専門職．歩行動作や生活動作の向上に向けて訓練する．



理学療法士は、病気やケガで低下した運動機能を回復し、動作の質を向上させる専門職です。

運動療法を用いて筋力や柔軟性を高め、温熱療法で痛みを和らげます。

また、歩行や生活動作の訓練を通じて、患者が自立した生活を送れるようサポートします。

作業療法士

生活動作や役割の獲得に向けて方法や道具を工夫する

障がいやケガによって支障のある動作や活動ができるように支援する専門職．

家事，趣味，仕事ができるように，

心と体を支える．



作業療法士は、障がいやケガで困難になった生活動作を支援する専門職です。

家事、趣味、仕事ができるように、方法や道具を工夫し、心と体の両面からサポートします。

患者が自分らしい生活や役割を取り戻せるように支援します。

連携

介護士との連携

常に利用者のことを考えて，

ひとつの目標に向かって多職種で協業する

OUR MISSION

理学療法士や作業療法士は、介護士と連携しながら利用者を支援することが重要です。

多職種が協力し、一つの目標に向かって働くことで、より良いケアを提供できます。

常に利用者の生活を考え、心と体のサポートを行います。

連携

- 「私は何もできない。やらない」

OUR MISSION

「私は何もできない、やらない」という方がいた場合、どのようにしたら良いでしょうか。

考えてみましょう。

連携



OUR MISSION

まずは気持ちを理解し、寄り添うことが大切です。

無理に促すのではなく、小さな成功体験を積み重ね、自信を持てるよう支援します。

一人ひとりに合った方法で、できることを増やしていくことを考えていきます。

連携

生活行為向上プラン

生活行為向上プラン	実施・支援内容	基本的プログラム	応用的プログラム	社会適応的プログラム
	達成のためのプログラム	①物品操作練習 ②歩行器歩行練習 ③生活における手の使用状況を確認する	①更衣動作練習 ②園芸動作練習	①自宅で更衣 ②自宅で園芸
いつ・どこで・誰が実施	本人	①～③を週に６回、各20分ずつOT、介護士と実施	通所で①～③を週に６回実施	自宅で家族の介助によって園芸する生活が習慣化する
	家族や支援者	①歩行を促す ②各運動方向に対し最終可動域まで他動運動を行い左肩関節拘縮の予防を促す ③可動域や筋力のレベルに合わせ福祉用具の自由度の向上を図る	①セラピーソプの手入れやデイサービスの花壇の管理といった園芸の活動を提供する。また園芸の活動の中で左上肢の使用と歩行を促す。	①②家族にADLの思いやデイサービスでADLが開発をされている時の様子を写真と口頭で伝え、協力を促す。
	実施・支援期間	年　月　日 ～　年　月　日		
	達成	□達成　□変更達成　□未達成（理由：　　）		□中止

OUR MISSION

多職種が連携し、生活行為向上プランを立てます。

プログラムは基本的プログラム・応用的プログラム・社会適応的プログラムの3つに分かれ、目標達成のための流れを明確にします。

いつ・どこで・誰が実施するかを具体的に計画し、利用者の生活の質を高める支援を行います。

連携

３ヶ月後

FIM
79点→102点/126点

MAL
0.5点→1.45点/5点　＊(QOM)

OUR MISSION

3ヶ月間、プログラムに取り組んだ結果はどうなったでしょうか。

機能回復を評価する検査結果を見てみましょう。

FIMは79点から102点に、MALは0.5点から、1.45点にアップしました。

連携

ADOC

トイレができる　1点→2点/5点
手を上手く使う　1点→2点/５点
園芸ができる　1点→2点/5点

OUR MISSION

ADOCはどう変化したでしょうか。

ADOCとは、作業療法で目標とする作業を決めるときに、患者さんと作業療法士とのコミュニケーションを支援するアプリでしたね。

トイレができる、手をうまく使う、園芸ができるが、それぞれ1点から2点へ向上しています。

連携



OUR MISSION

多職種が連携することで、一人では難しかった目標も達成しやすくなります。

支援を受けながらできることが増え、自信を取り戻すことで、人生が大きく変わることもあります。

協力し合うことで、より良い未来を築くことができるのです。

連携

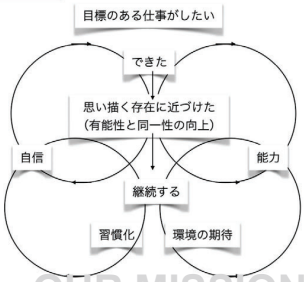


OUR MISSION

「私はもっとできるようになる」と思う気持ちはとても大切です。

その前向きな意識が、新しい挑戦や成長につながります。
支援をすることで少しずつできることを増やし、自信を深めていくことができます。

連携



支援する側として目標のある仕事をするには、対象者の方の成長を実感しながら関わることが大切です。

「できた！」という成功体験が自信につながり、能力を高めます。

継続することで習慣化し、環境への期待も生まれ、より良い支援が可能になります。

車いすの座り方で、何が変わる？

グループワーク❶

姿勢が崩れたままだと、何が起きそうですか？

進め方

・体・気持ち・生活の3つの視点から考えよう

・例：痛みが出る・疲れやすい・動きにくい・集中できない など

・グループで3つ以上出してみよう

ここからグループワークです。
姿勢が崩れたままだと、どんな変化が起きるでしょうか。
体・気持ち・生活の三つの視点から考えてみましょう。
痛みが出る・疲れやすい・動きにくい・集中できないなど、さまざまな影響が考えられます。
姿勢が不安定になると活動のしやすさや生活の質にも関係してきます。
一人一つ考え、グループで三つ以上出してみましょう。

車いすの座り方で、何が変わる？

グループワーク❷

少しでも楽になる工夫や支援は、何が考えられますか？

進め方

・生活の場面・困りごと・工夫や支え方の3つを考えよう

・例：クッションを使う・姿勢を支える・座り直す・環境を整える など

・グループで話し合おう

では２つめのグループワークです。
少しでも楽になる工夫や支援にはどのようなものが考えられますか？
生活の場面・困りごと・支え方の三つを考えましょう。
クッションを使う、姿勢を支える、座り直す、環境を整えるなど具体的に話し合ってみてください。
出てきた考えを、グループでまとめてみましょう。

まとめ

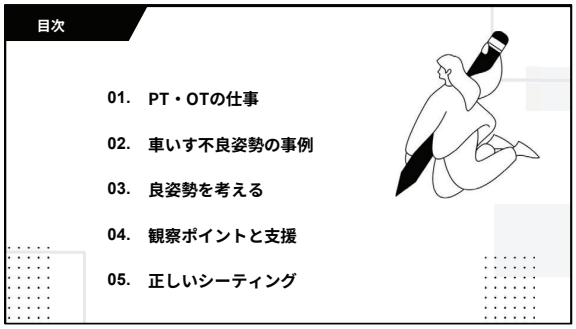
座り方を整えることも、その人を支える大切な支援

ふりかえり

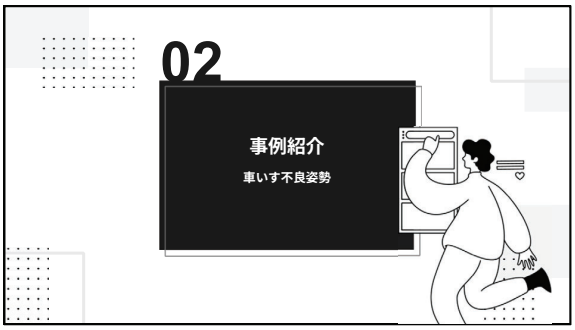
姿勢と生活の関係で、気づいたことを1つ考えてみよう

まとめです。
座り方を整えることは、その人の体を守り、生活を支える大切な支援の一つです。
姿勢が安定すると、疲れにくくなり、活動しやすくなり、生活の質も高まります。
最後にふりかえりです。
今日の学びを思い出し、姿勢と生活の関係について気づいたことを一つ考えてみましょう。
時間があれば、その理由も考えてみてください。

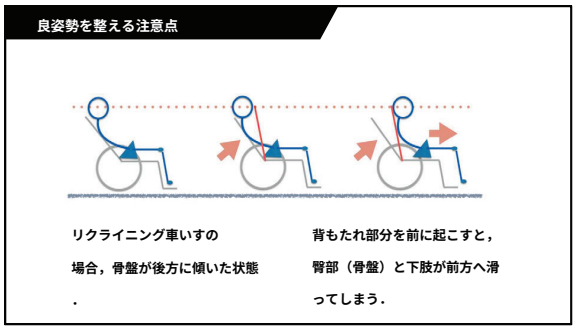




今回の講座の目次をご覧ください。
第２回は「車いすの不良姿勢の事例」と「良姿勢を考える」について解説します。



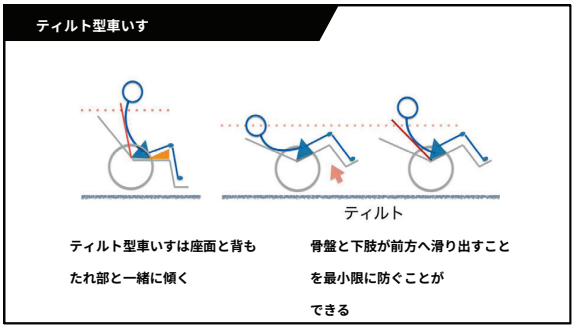
まずは、車いす不良姿勢の事例紹介です。



良姿勢を整える際の注意点は2つあります。

リクライニング車いすでは、骨盤が後方に傾きやすいため、適切なサポートが必要です。

背もたれを前に起こすと、臀部や下肢が前方へ滑りやすくなるため、クッションやフットサポートを活用し安定させましょう。



ティルト型車いすは、座面と背もたれが一緒に傾くため、骨盤や下肢の前方への滑りを最小限に防ぐことができます。

姿勢の安定を保ちやすく、長時間の座位でも負担を軽減できます。

適切な角度調整で、快適な姿勢をサポートします。



こちらはTさんの座り姿勢です。

まく体幹が保てていないのが分かりますね。



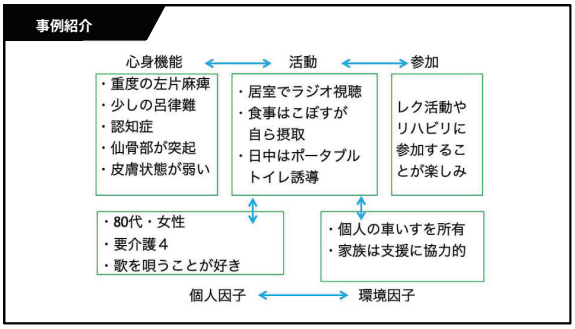
続いては、良姿勢について考えてみましょう。



前半のルールを説明します。

対象者の課題を知り、解決するために、車いすに座った学生は、立たずに自由に動いてみましょう。

その動きに注目し、どのような動きをするのか、またなぜそのような動きをするのかを考えましょう。

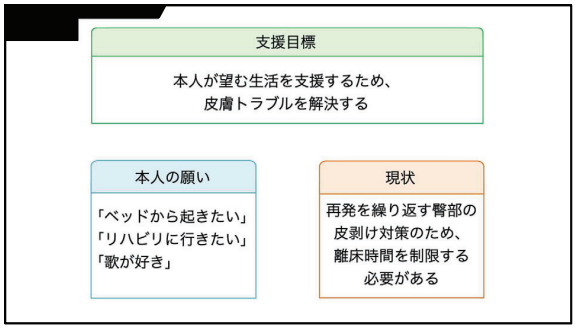


事例を見てみましょう。

対象者は、80代の女性で要介護４、歌うことが好きです。
車いすがあり、家族は支援に協力的です。

居室でラジオを聞き、食事はこぼすこともありますが、自分で摂取することができます。

心身機能を見ると、麻痺や呂律難、認知症などがありますが、レクレーションやリハビリに参加することを楽しみにしています。

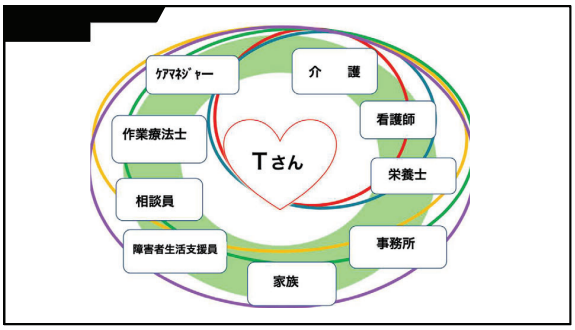


本人の願いと現状をふまえ、支援の目標を決めます。

大切なのは、本人が望む生活を理解することです。

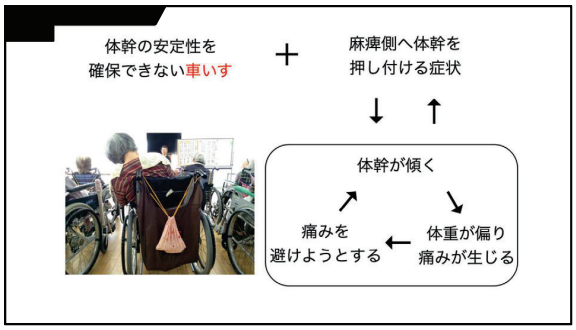
このケースでは、再発を繰り返す臀部の皮剥けがあったため、皮膚トラブルの解決も目標としました。

適切なケアによって、快適に生活できるよう支援します。



Tさんの支援には、介護、看護師、栄養士、家族、障害生活支援員、相談員、作業療法士、ケアマネジャーなど、多くの職種が関わりました。

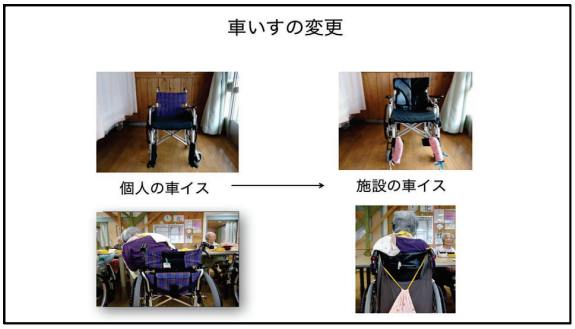
チームで協力し、それぞれの専門性を活かすことで、より良い生活支援を実現しました。



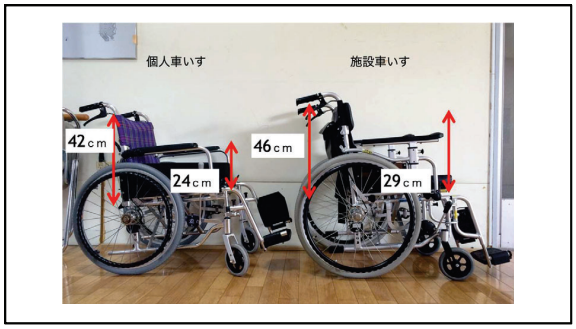
体幹の安定性を確保できない車いすを使用すると、麻痺側へ体幹を押し付ける症状が出ます。

体幹が傾くと体重が偏り、痛みが生じます。

その痛みを避けようとすることで、さらに体幹が傾く悪循環が生まれるため、適切な姿勢の保持が重要です。



体幹を安定させるために、Tさんは個人の車いすから、施設の車いすに変えました。

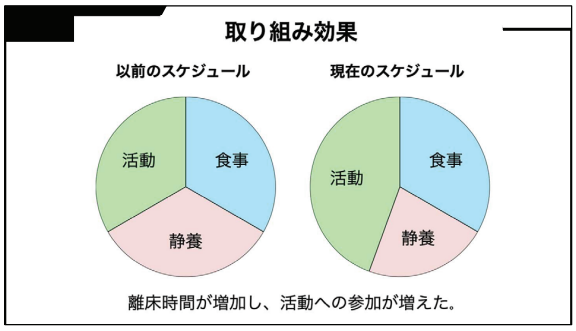


ご覧のとおり、個人の車いすと施設の車いすでは、サイズも違います。



車いすを変更しただけでなく、身体への負担を軽減するためにクッションも取り入れました。

適切なクッションを使用することで、姿勢の安定や圧力の分散が促され、痛みや不快感を軽減し、快適に過ごせるようになります。



取組の効果を見てみましょう。

Tさんは離床時間が増加し、活動への参加が増えました。適切な支援により、生活の幅が広がり、意欲も向上しました。

今後も継続的なサポートを行い、さらに充実した生活を目指します。

個人用車いすと施設車いすでは、体の動き方が変わります

グループワーク❶

車いすの違いで、体の動きにどのような違いがあるか？

進め方

・個人用車いすと施設車いすで、体の動きの違いに注目しよう

・例：体が傾く・前にすべる・姿勢が保てない・動きが少なくなる など

・グループで３つ以上出してみよう

・時間：5分

ここからグループワークです。
個人用車いすと施設車いすでは、体の動き方が変わります。車いすの違いで、どんな動きが見られそうかを考えてみましょう。
体の傾きや前へのすべり姿勢のくずれなど、体の変化に注目してみてください。
一人一つ考え、グループで三つ以上出してみましょう。

個人用車いすと施設車いすでは、体の動き方が変わります

グループワーク❷

車いすの違いによる体の動きは、なぜ起きていると思いますか？

進め方

・動き・原因・体への影響の3つを考えよう

・例：体幹が不安定・サイズが合っていない・支えが不足している

・グループで話し合ってみよう

ではグループワーク２つ目です。
車いすの違いによる体の動きは、なぜ起きていると思いますか。
動き・原因・体への影響の三つを考えてみましょう。
体幹が不安定やサイズが合っていない、支えが不足しているなどの視点から話し合ってみてください。
グループで出た意見をもとに、まとめてみましょう。

まとめ

人の動きには、必ず理由がある

ふりかえり

動きと理由の関係で、気づいたことを1つ考えてみよう

それでは、最後にまとめです。
人の動きには必ず理由があります。姿勢や支え方体の状態が変わることで、動きも変化します。
理由を知ることで困りごとに気づき、よりよい支援につなげることができます。
ふりかえりです。
今日の学びを思い出し、動きと理由の関係について、気づいたことを一つ考えてみましょう。時間があれば、その理由も考えてみてください。



目次



01. PT・OTの仕事
02. 車いす不良姿勢の事例
03. 良姿勢を考える
04. 観察ポイントと支援
05. 正しいシーティング

今回の講座の目次をご覧ください。
第3回は、4番目の「観察ポイントと支援」と5番目の「正しいシーティング」について解説します。

04

観察ポイント



車いすに正しく座ることができているか、観察のポイントを確認しましょう。

各部署紹介

骨盤の傾き
前後，左右の傾きを
調べて，原因を調べる

座クッション
固さがあり，前方が
高めになっている形状

背もたれのサポート
貼りの強さ調整と
高さ補助の道具を活用

フットレスト
高さ調整で坐骨への
圧力をきちんと分散

車いすの使用時に重要な確認ポイントをそれぞれの部署で確認しましょう。

まず、骨盤の傾きは前後や左右の傾きをチェックし、原因を調べます。

次に、座クッションは固さがあり、前方が高めになっている形状が理想です。

背もたれのサポートでは、貼りの強さを調整し、必要に応じて高さ補助の道具を使いましょう。

最後はフットレスです。フットレスの高さを調整し、坐骨への圧力を適切に分散させることが大切です。

これらのポイントを押さえ、快適な座位をサポートします。

05

正しい姿勢



身体に負担の少ない正しい姿勢を保つにはどのような点に注意すべきか、シチェーション毎に確認しましょう。

クッション

関節拘縮予防



拘縮した関節を元に戻すことは，
ほとんど不可能．
予防することが最重要．

クッションの活用は、関節拘縮の予防に重要です。

拘縮が進行すると元に戻すことはほぼ不可能なため、適切な姿勢を保つ￥ち、予防することが大切です。

クッションを使い、圧力を分散させながら関節の負担を軽減し、快適な座位を維持しましょう。

一番長く過ごす時間を正しい姿勢に改善する



ベッドは一日の中で最も長く過ごす場所です。

正しい姿勢に改善することで、体の負担を軽減し、関節拘縮や床ずれを防ぐことができます。

クッションやマットレスを適切に調整し、快適で安定した姿勢を保つことが大切です。

しっかり固定ができる素材で，支持する面を増やす



ベッドでの寝姿勢を整えるには、しっかり固定できる素材を使用し、体を支える面を増やすことが大切です。

適切なクッションやマットレスを活用することで、圧力を分散し、体の負担を軽減できます。

安定した姿勢が快適な睡眠につながります。

すき間があると，安定させようとして筋肉の緊張が高くなる．



寝姿勢で隙間があると、体を安定させようと筋肉が緊張し、疲れや不快感の原因になります。

クッションを適切に配置し、体をしっかり支えることで、リラックスしやすくなります。

快適な姿勢を保ち、質の良い睡眠を目指しましょう。

ベッド上も
車いすも
同じルール.
支持して
安定させること.



ベッド上でも車いすでも、体をしっかり支持し、安定させることが大切です。

適切なクッションやサポートを活用し、体の負担を軽減しましょう。

安定した姿勢を保つことで、快適さが向上し、長時間の使用でも疲れにくくなります。

グループワーク❶

姿勢を見るとき、どこに注目しますか？

進め方

・骨盤・背中・足の位置の3つの視点から考えよう

・例：骨盤の傾き・背もたれとの接触・足の高さや位置 など

・グループで3つ以上出してみよう

ここからグループワークです。
正しい姿勢をつくるためには、体のどこを見るとよいでしょうか。
骨盤や背中、足の位置に注目して、考えてみましょう。
一人一つ考え、グループで三つ以上出しあってみましょう。

グループワーク❷

その部分を支えるために、
どんな工夫ができそうですか？

進め方

・注目した部分・支え方・体への変化の3つを考えよう

・例：クッションを使う・背もたれを調整する・フットレストを合わせる など

・グループで話し合おう

では次のグループワークです。
姿勢に関して注目した部分を支えるために、どのような工夫ができそうでしょうか。
支える部分・支え方・体の変化の三つを考えてみましょう。
クッションを使う・背もたれを調整する・フットレストを合わせるなどの視点から、話し合ってみてください。
出た意見は、共有できるようにグループでまとめましょう。

まとめ

観察と支援が、安定した姿勢につながる

ふりかえり

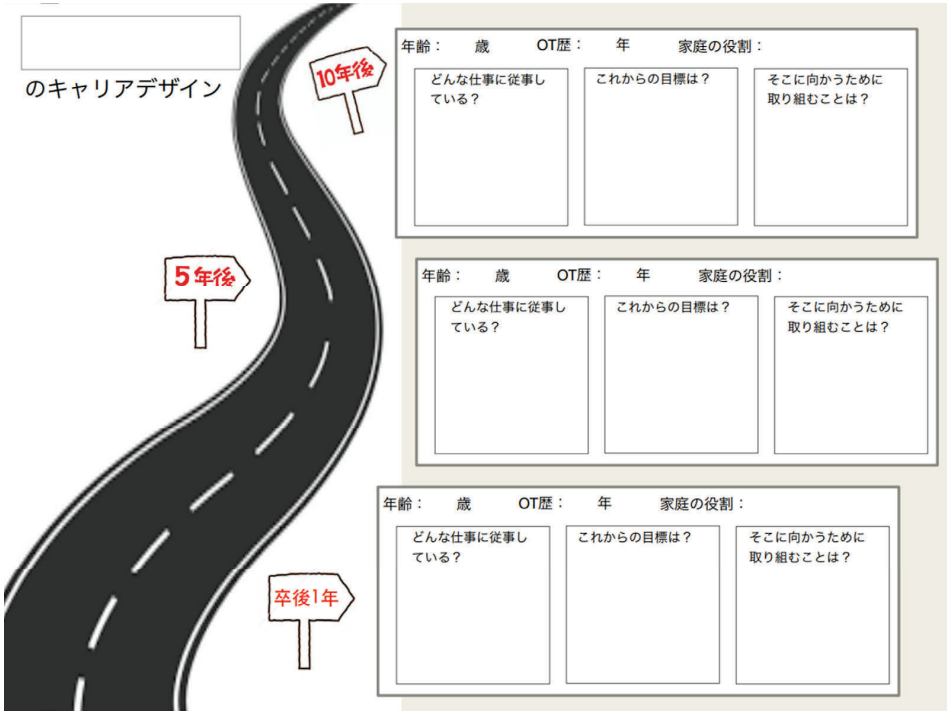
姿勢を安定させるために大切だと感じたことを、1つ考えてみよう

まとめです。
観察と支援が、安定した姿勢につながります。
体の状態をよく見て適切に支えることで、姿勢は整い、動きやすさや生活のしやすさも向上します。
小さな調整が大きな変化につながることもあります。
最後にふりかえりです。
今日の学びを思い出し、姿勢を安定させるために大切だと感じたことを一つ考えてみましょう。
時間があればその理由も考えてみてください。

先輩OTへのインタビューシート

学生名	
訪問施設	
作業療法士名	

項目	内容
①	
②	
③	
④	
⑤	
まとめ (感想など)	



記録シートIII　（社会人基礎力）

項目	内容
①前に踏み出す力（アクション）　～主体的に行動し、チャレンジする力～	
□	「主体性」 … 目的を持って行動する
□	「働きかける力」 … 周囲を巻き込む
□	「実行力」 … 目標に向かってやり遂げる
②考え抜く力（シンキング）　～状況を分析し、論理的に考え、解決策を導く力～	
□	「課題発見力」 … 問題点を見つける
□	「計画力」 … 目標に向けた道筋を立てる
□	「創造力」 … 新しいアイデアを生み出す
③チームで働く力（チームワーク）　～多様な人と協力し、成果を出す力～	
□	「発信力」 … 自分の考えを伝える
□	「傾聴力」 … 相手の意見を尊重する
□	「柔軟性」 … 変化に適応する
□	「状況把握力」 … 周囲の状況を的確に判断する
□	「規律性」 … ルールや約束を守る
□	「ストレスコントロール力」 … プレッシャーに負けずに対応する