

リハビリテーション活動のしおり

PT・OT・ST

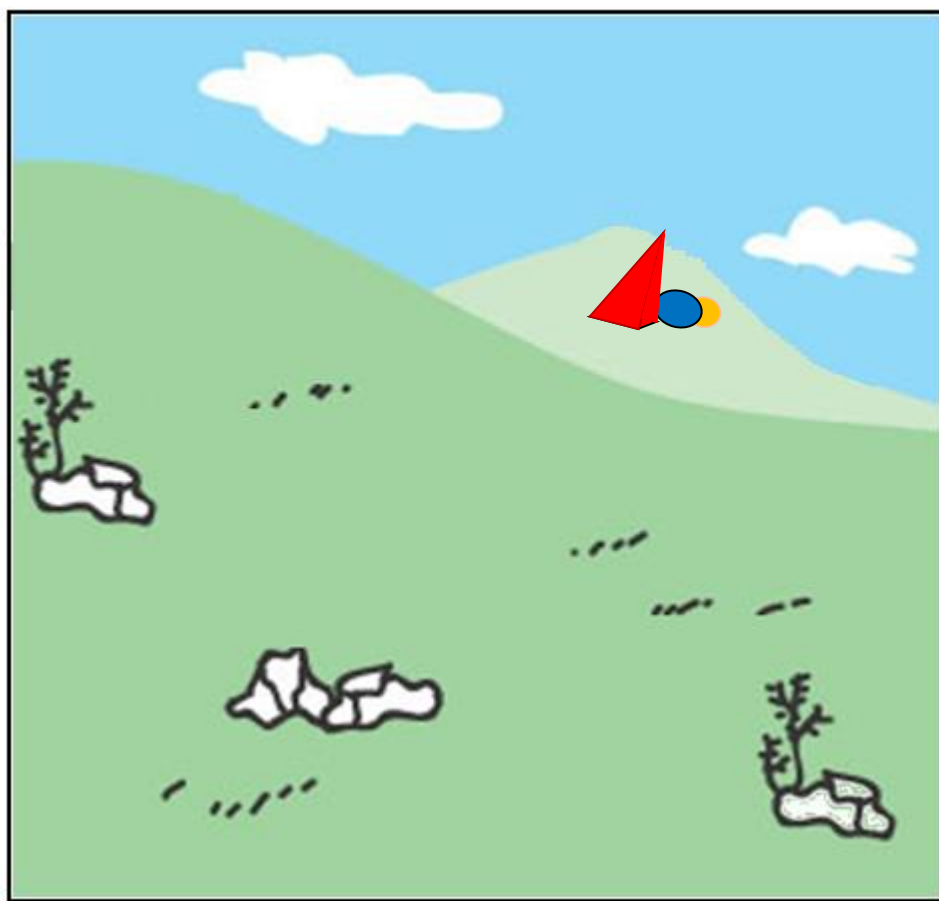
国立病院機構 肥前精神医療センター

電話番号：0952-52-3231

<http://www.hizen-hosp.jp/>

リハビリテーション室 内線 513

作業療法士・理学療法士・言語聴覚士はリハビリテーション室におります



表紙の絵は旧東脊振村の100年記念塔です

肥前精神医療センターで実施しているリハビリテーション活動は、ここに記しているもの以外にも病棟で行っているものや外来者を中心としてデイケアで行っているものもあります。また、それらの他にも多職種が自立的な生活を支援してゆくために取り組んでいるものもあります。詳しくは主治医や担当のスタッフにお問い合わせください。

中央活動あれこれ

～もくじ～

中央スポーツ	p2	きのこクラブ（創作活動）	p5
カラオケ	p3	チャレンジ	p6
肥前びあ（行事实行委員）	p3	地域生活講座（退院準備）	p6
季節を感じるグループ（園芸）	p4	身体リハビリ	p7
くつろぎ工房（創作活動）	p4	リハビリテーションについて	p8
たけのこ倶楽部（創作活動）	p5		

中央プログラム 週間スケジュール表

	月	火	水	木	金
AM	チャレンジ	中央スポーツ	季節を感じるグループ		きのこクラブ
PM	肥前びあ	地域生活講座		たけのこ倶楽部 カラオケ	くつろぎ工房

中央スポーツ

実施日：毎週火曜日 9：30～10：30

担当者：塚原、野中

集合場所：作業療法棟体育館

目的：スポーツを行うことを通じて

- ・対人関係の練習
- ・集団の中に入ってゆく練習
- ・体力をつける。体力を維持する
- ・楽しむ。気持ち良い汗をかく
- ・体の動きを整える
- ・生活のペースを整える



運動が好きで上記の目的の何れかに合う方お待ちしております！

カラオケ

実施日：木曜日 9：30～11：00

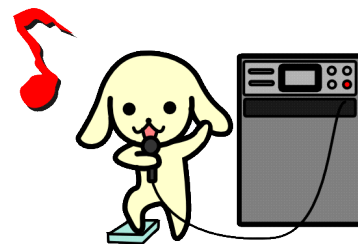
担当者：山田、彌永

場所：作業療法棟視聴覚室

目的：作業療法棟内で好きなカラオケを歌い、他の人の歌を聴くこと

- ・楽しむ
- ・病棟や自室から出て違う場所に慣れてみる
- ・作業療法棟に行くために体を動かす
- ・生活のリズムを整える
- ・集団に入ってゆく

歌が好きで上記の目的に合う方、参加お待ちしております



肥前ぴあ

実施日：月曜日 13:30～14:30

担当者：塚原、彌永

場 所：作業療法棟木工室

目 的：行事を計画したり、運営したりすることで

- ・役割を持ち他の人たちの役に立つ体験をする
- ・他者と協力することを学ぶ

内 容：患者実行委員会として活動を行っています。納涼祭、文化祭やスポーツなどの司会、進行を行います。

活動を通して患者さん自身が役割を持ち、他者と協力していくことで人に認められたり満足感を得られるようにしています。また、院内の行事だけではなく、肥前ぴあのメンバーでレクリエーションをおこない、その中で役割を体験したり楽しむことも行います。



季節を感じるグループ

実施日：水曜日 9：30～

担当者：永元、彌永

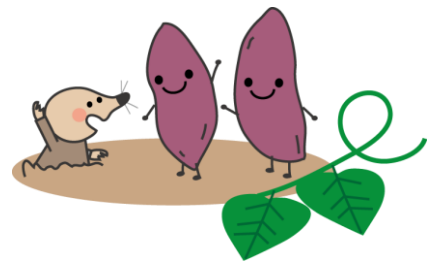
場所：作業療法棟

目的：自然にふれ、土に親しみ、楽しむ

- ・身体を動かす
- ・他の人たちと体験を共有する
- ・活動しながら他の人たちと気持ちよくすごす
- ・季節感を得る

内容：主に畑で園芸をおこないます。それ以外にもお花見や忘年会、
筍掘りなど季節の行事もあります。

どちらかというやや年齢の高い方向けの集団活動です。
一緒に季節を感じたい方お待ちしております。



くつろぎ工房 (創作活動)

実施日：金曜日 13：30～15：00

担当者：遠江、野中

場所：作業療法棟手工芸室

目的：ほっとしたり、楽しいなと感じる時間を過ごす
病棟や家から出て、違う場所で過ごす練習をする
少しずつ集団（人）の中で過ごす練習をする

内容：参加者それぞれの目標に合わせて、
物づくりを中心に、小人数のゆったりペースで活動しています
自分のペースに合わせて、時間や作業内容も変えています
作業をして、少し疲れたらお茶を飲んで休憩して…
みなさんがほっとできるくつろぎの空間づくりを目指しています♪



たけのこクラブ（創作活動）

実施日：木曜日 13：30～15：00

担当者：笹田、塚原、野中

場 所：作業療法棟手工芸室

目 的：物づくりを通じて楽しみを持てる時間を過ごす
人の中で過ごす練習をする

病棟を出て他の場所で過ごし、生活のリズムをつける

内 容：個別の目的や興味に応じて、創作活動を行うプログラムです。生活の中でうまくいかないことを相談したり、悩みごとを話したりすることもできます。外来の方も参加できます。革細工で小銭入れを作ったり、エコクラフトでかごを作ったり、刺繍や編み物をしたりなど、それぞれ興味のある作品を作っています。その他にもパソコン、タイルモザイクなどいろいろな作業があります。

物づくりが好きな方、日中時間をどう過ごしてよいか困っている方など、まずは見学からでもどうぞ・・・。



きのこクラブ（創作活動）

実施日：金曜日 9：30～11：00

担当者：塚原、彌永

場 所：作業療法棟手工芸室

目 的：気になること、不安や心配なことから離れて過ごす（何かをして過ごす）。

物づくりを楽しむ。

人の中で過ごし、自分のペースで交流を楽しむ。

自分の状態を知り、コントロールしたり対処できるようになる。

先で仕事に就きたい人には、集中力や理解力を身につけるトレーニング。

内 容：物づくり。

自分が作りたいものをスタッフと一緒に選び、作っていきます。その時の自分の調子に合わせて、休憩をとりながら参加していただいて大丈夫です。



チャレンジ (生活技能訓練グループ)

実施日：月曜日 9：30～11：00

担当者：塚原、永尾

場 所：作業療法棟（調理室、手工芸室など）

目 的：退院後の生活に向けて身の回りのことを練習する、できるようになる
日常生活に必要なことの中で、今の自分にできることや練習が必要なことを知る

内 容：掃除、洗濯、料理、日中の過ごし方...など、退院後の生活に向けて入院中に練習しておきたいと思うことや必要なことを一緒に考えて、実際にやってみます。

出来るようになりたいけれどやったことがない・やり方が分からない、しばらくやっていないから自信がないという方、お待ちしております。



地域生活講座

実施日：火曜日 13：30～14：30

担当者：中野、遠江

場 所：作業療法棟木工室

目 的：退院後の生活についてイメージする

いろいろな人の話を聞くことで自分に合う生活の仕方を考える

内 容：入院生活に慣れると、退院後の生活が考えられなくなったり、以前していたはずの生活が大変に思えたりとても不安になったりします。このプログラムを通して、今の自分に出来そうなことを知ったり、少し不安だから入院中にやっておいた方がいいなあ～と思うことを知ることで、少しずつ不安や心配を減らし、あなたらしい生活が送れるようにスタッフはお手伝いしていきます。みんなで退院後の生活について話し合ってみませんか？



～転ばぬ先の～ 身体リハビリ



私たちは患者様の気持ちに寄りそいながら、安心して無理のない範囲でリハビリを行えることを常に心がけています。患者様が体を動かす喜びを感じ、より安定した精神状態をえられることを目指します。

各患者様の症状に応じて最適なりハビリテーションが行えるよう、医師の指示のもとに、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などのリハビリスタッフがチームを組んでいます。患者様の障がいへの回復や日常生活動作の向上を目指し、それぞれの専門を持つリハビリテーションスタッフが患者様をバックアップしていきます。

理学療法

PT: 理学療法士 (りがくりょうほうし: Physical Therapist
または Physio Therapist: PT)



☆体を動かすことのお手伝いをします。

理学療法では、身体に何らかの障がいをもち、起き上がったり座ったり歩いたりといった基本的な動作が不自由になった患者様が対象となります。動きにくくなっている原因を専門家の目を通して考え、硬くなった関節を動かしたり、力を強くしたり、動作のやり方を考えて練習したりします。

作業療法

OT: 作業療法士 (さぎょうりょうほうし: Occupational Therapist : OT)



☆日常生活をよりよく過ごせるためのお手伝いをします。

作業療法では、患者様が生活を送る上で難しい動作などを評価し、より快適に過ごすための方法を考えます。例えば歯磨きや着替えのやりにくさを感じる場合、どのような工夫が必要かを考え練習します。作業や活動を通して、自分の体や心の変化を感じることができるようにお手伝いします。

言語聴覚療法

ST: 言語聴覚士 (げんごちょうかくし: Speech-Language-Hearing Therapist : ST)

☆言葉とお食事のお手伝いをします。

言葉のリハビリは、一対一の個別指導で、言語機能の改善とコミュニケーション手段の獲得を目指します。食事のリハビリは、脳卒中やがんの後遺症などによっておこる摂食・嚥下障害の評価を行い、お一人おひとりの安全な姿勢や食事量、食事形態を決めて、より安全に食べることを目指す訓練を行います。



最後にリハビリテーションのお話を少し・・・

時には病気が起こることと関連して生活のしにくさが起こって困ることがあります。それは例えば

- 体力が落ちてしまったなあ
- 日常生活のペースがうまくつかめないなあ
- 対人関係ですぐに疲れちゃうんだよねえ
- 本当はやりたいこともあるんだけどなかなか機会がないなあ
- 退院後の日常生活に必要なこと身につけとかないとなあ
- からだにマヒや痛みがある
- 食事のときむせる、食べ物が飲みこみにくいなあ



他にも色々あると思います。生活をするとは、買い物をする事だって、電車に乗ることだって、掃除や洗濯だってまるごとの人の営みです。計画をたててそれに沿って身体を動かし、そこで起こってくるいろんな出来事に対してその都度判断して対応していくことが必要になります。時には予測できない出来事が起こることもあります。そういうことにも対応できるように身体的にも精神的にもバランスを整えることが必要です。私たちリハビリテーションスタッフは病気を治療するというだけでなく、ひとりひとりの生活に注目して時間の使い方や生活技能、対人交流の方法、身体的な諸機能の回復などを一緒に考えていきます。今は特に困っていない方でも、退院後のことや将来のことを考えると心配と思われる方は作業療法士・理学療法士・言語聴覚士に相談をしてみてください。

- 生活上の技術、例えば簡単な料理を覚えたい
- 困ったことをうまくやり過ごすコツを身につけたい
- 仕事をするための体力をつけたい
- 対人関係で疲れないようにしたい
- 身体を動かしながら気分も発散させたい
- 自分の心と身体について、もっと知りたい



など今と将来をイメージしながら、一緒に考えて行きたいと思います。

人が健康であることは、ただ「病気ではない」ということだけではありません。より良く生きていくこと。より自分らしく生活すること。他の人と心地よい人間関係を持てることなども重要な健康の在り方です。私達リハビリテーションスタッフはみなさんに「どんな生活の仕方を目指していますか。」「趣味を持っておられますか。」「得意なことは何ですか。」と質問をすることがあります。それらの質問をきっかけにして皆さんと一緒により健康的な自分らしい生活を考えたいと思います。

肥前精神医療センターにはどの病棟にも外来にも作業療法士・理学療法士・言語聴覚士を配置しています。少し興味が持てたらどんなことでもかまいません。私たちに声をかけてください。

受け持ちの看護師や主治医に相談していただいても結構です。