

うちの愛犬をお手伝い犬に

愛犬が飼い主さんである高齢者（65歳以上）の暮らしのお手伝いをしてくれたい、とてもハッピー。
日本聴導犬協会（本部：長野県宮田村）では、新企画・社会貢献活動として愛犬を「シニア・サポート犬」に訓練する事業を始めました。訓練内容は家の中の仕事に限ります。
なぜかという、家外での仕事は身体障害者補助犬という法律上、聴導犬、盲導犬、介助犬に限定されるためです。



「新聞をどうぞ」



「ありがとう。いい子ね」会話は必ずあります。

シニア・サポート犬がお手伝いできる家の中のお仕事とは、例えば

- ・家人を呼びに行く
- ・訪問者や携帯電話の呼び出しを教える
- ・郵便受けから新聞や郵便を持ってくる
- ・落としたり拾う（箸、メガネ、鉛筆など）
- ・置き忘れた携帯電話や眼鏡を探す
- ・上着や靴下脱衣のお手伝い

他にもいろいろありますが、これらのお手伝いのうち3つまでを選び、無料で指導を受けることができます。指導は愛犬と共に3日間、日本聴導犬協会（本部：長野県宮田村）に通って、専門スタッフから受けます。その後、ご自宅で生活サポート訓練を毎日10分ほど続けます。犬種は問わないのですが、覚え込む能力を考慮して犬の年齢は3歳までとすることで。その他、いくつかの条件、例えばこれまでに厳しい訓練をしていないことなどがありますので、訓練指導をご希望の方は、日本聴導犬協会までお問い合わせください。

お問い合わせ先：〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村7031-1
電話：0265-85-4615、0265-85-5290
FAX：0265-85-5088
E-mail：inf@hearingdog.or.jp

2020年度 ワンコイ・セミナー

ワンコイ（500円）で参加できます。今年は感染が広がる中で3回計画しています。事前にホームページで開催の有無をお知らせします。お問い合わせください。

email: info@otusupport.or.jp
☎/ FAX: 052-701-5387

日時	テーマ 他	会場
第1回 10月30日 (金) 10:00~12:00	『子ども一人ひとりの個性と支援方法』 (発達特性、評価、指導法) 講師：原 和子 (岐阜保健大学特任教授 NPO法人作業療法支援ネット) 大橋真由美 (子供の教室 Wizard of OZ) 主催：一般社団法人 BIG BRIDGE 参加申し込み： FAX: 052-433-2550 E-mail: m.ohashi@wizardofoz.jp	名古屋市 総合社会福祉会館 7階 中会議室
第2回 11月頃 (詳細が決まりましたらHPにてお知らせします)	『災害時の食事体験 備蓄と食器道具の工夫』 やむなく自宅避難せざるを得ない状況での食生活を考えます。このような時、役に立つ身近な道具とは？ 講師：田原美智子 (NPO法人作業療法支援ネット)	イーブルなごや (予定)
第3回 令和3年1~2月頃 (詳細が決まりましたらHPにてお知らせします)	『「お産劇」命のバトン』 妊娠から出産まで関わりを劇を通して振り返り、命の大切さを考えます。 共催：ナーベルプラザ 発達支援・放課後デイ「トトレレ」 枇杷島オペラ劇団	興正寺八事山興正寺 (予定)

2020年2月、開催時の写真まで→

発達支援の話し

子どもたちの悲鳴 ~みんなで一緒に聞きませんか~



音を知らせる時は、吠えて伝えたりしません。タッチして合図します。とっても良い子。お仕事を楽しんでいます。たくさん喜んでください。

第1回「やり方を教えてもらったらできたよ！」
講師：よつぼこ氏
9/26 (土) 10:00~12:00
名古屋聴合社会福祉会館7F 研修室
パッとみただけではわかりにくい障害を持った子どもたち。気づかれにくい分、一番困っているのは本人とその親です。そのような親子を、私たちはどのようにサポートしていったら良いのでしょうか。子育てや保育の現場で役立つお話を、親としての経験と交えて伺います。
【よつぼこさんからのメッセージ】我が子が診断名がついてから23年。学び、実践の会活動など、ひたすら模索の日々です。そんな中で、一人の親としての体験談と子どもたちが教えてくれたことをお伝えする活動もしています。社会体制が整うのを待って、「ないものは作る」の繰り返し。自分ひとりではできないことも、仲間や助っ人と共に次々実現します。絵本出版（「学校こわい」）もその一つ。「微力は無力ではない」と実感できる楽しい人生です。

第2回「支援方法」（ワンコイセミナーの第1回をご参照ください）
発達段階や特性について、具体的なチェック項目と、その子にあった達成感の得やすいステップの指導法などの理解を深めます。

第3回「iPadやパソコンを使っているな学び方を知ろう！」
講師：Access Reading スタッフ
【東京大学先端教育研究センター人間支援工学分野】
2021/2/27 (土) 13:30~15:30
名古屋聴合社会福祉会館7F 研修室
「読むこと」「聞くこと」に困難さがあるため、学習で成果をだせないお子さんがいます。iPadやパソコンに内蔵されている機能を活用することで、学習できるかもしれません。音声教材のデモや、機器を使用した読み書き体験を予定しています。

MY♡リハ東海リハビリ再発見情報誌 第9号 2020年9月1日発行
編集・田原美智子
発行人・原 和子
発行所/ 特定非営利活動法人作業療法支援ネット
(〒465-0025 名古屋市名東区上社三丁目907)
☎/FAX 052-701-5387
<http://www.otusupport.or.jp>

特定非営利活動法人 作業療法支援ネット 無料
2020年 夏号 (No.9)



作業療法再発見情報誌

特集	“がまん”の時の外出対策	1p
	おうちタイムの過ごし方	1p

- ◆ 新型コロナウイルス Q&A 2p
- ◆ 訪問リハ・レポート 3p
- ◆ うちの愛犬をお手伝い犬に 4p
- ◆ ワンコイ・セミナー 4p
- ◆ 発達支援の話し 4p



おうちタイムの過ごし方

旅の計画書をつくる

感染症対策として外出自粛の昨今、旅をするのはビクビクものです。まして、実際に障害を抱えて旅をすることはさまざまな困難が付きまといま。そこで提案です。空想の旅を楽しんでみませんか。
たとえば、語列表やバック旅行の記事を集める。テレビの旅番組を参考に旅を計画してみる。予算を立てるなど。今にも行けそうな計画を立てると、各駅に停車する純行列車の旅や、田舎道を走るバスに揺られて行く旅が想像できます。目を閉じると、窓から車内を走り込む心地よい風、速く青く連なる山の峰々、近くに農作業の人が仕事の手を休めて手を振る姿が見えます。
ゆったりと海の上を行く船の旅なども思い浮かべてみましょう。カモメが飛び交い、「ボーッと」という汽笛の音が聞こえて、遠い外国の景色が見えてきませんか。

旅はまた、その地方ならではの産物を食べる楽しみもあります。新鮮な海産物や、山奥に分け入って採れた山菜などを、想像で味わって、空想の賣を広げ、イメージの世界に飛び立ちたいでしょう。実際に食材を探して、料理に挑戦してみるのも楽しいでしょう。

さあ、地図を広げ、観光パンフレットの写真を眺めてみましょう。きっとそれだけでも、感覚が刺激されて、実際に旅をした何分の一かでも、効果に浸ることができます。



美術館に行った気分でもり絵

オランダのフィンセント・ファン・ゴッホ美術館、アムステルダム国立美術館（ライクミュージアム）、マウリッツハウス王立美術館は、名画および日本語でのガイドをサイト上で公開しています。さらに名画をお手本にできるもり絵を無料でダウンロード、印刷できます。パソコンでJCBトラベルの「おうち時間」を検索すると、それぞれのサイトが紹介されています。
ゴッホのもり絵は、すぐに印刷できますが、あと二つの美術館はオランダ語か英語のサイトから選びます。レンブラントのもり絵（ライクミュージアム）「夜」はオランダ語サイトのリンク先ページ中画にある「Rembrandt's Tekenles/kleurplaat」の「Download de kleurplaat」をクリックします。フェルメールのもり絵（マウリッツハウス王立美術館）「真珠の首飾りの少女」。「デルフトの展望」はcolouring pagesをクリックしてダウンロードします。名画をお手本にして、もり絵を楽しんでみてはいかがでしょうか。大人向け、子ども向けがあります。



新型コロナウイルス Q&A

新型コロナウイルスの感染は世界で猛威をふるっています。私たちが適切に対応するにはウイルスの正体を知ることが大切です。基本的な疑問を考えたためインターネットなどで公開されている情報からまとめてみました。

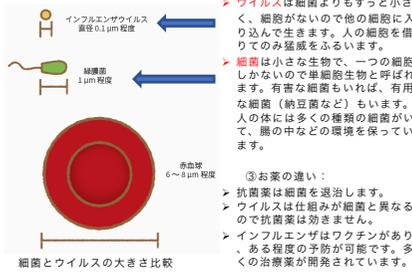


Q1. そもそも感染症とは何ですか？

A. 病原体が体に侵入して、症状が出る病気のことです。病原体は大きさや構造によって細菌（細胞壁など）、ウイルス（インフルエンザウイルス、ノロウイルス、新型コロナウイルスなど）、真菌（みずむしなど）、寄生虫（マラリアなど）などに分類されます（AMR臨床リファレンスセンター）。

Q2. 細菌とウイルスの違いはどこにありますか？

A. ① 大きさの違い：下のイメージ図を参照ください。（AMR臨床リファレンスセンター）



- ② 仕組みの違い：
 - ウイルスは細菌よりもずっと小さく、細胞がないので他の細胞に入り込んで生きます。人の細胞を借りてのみ繁殖をします。
 - 細菌は小さな生物で、一つの細胞しかないので単細胞生物と呼ばれます。有害な細菌もいれば、有用な細菌（納豆菌など）もいます。人の体には多くの種類の細菌がいて、腸の中などの環境を保っています。
- ③ お薬の違い：
 - 抗菌薬は細菌を退治します。
 - ウイルスは仕組みが細菌と異なるので抗菌薬は効きません。
 - インフルエンザはワクチンがあり、ある程度の予防が可能です。多くの治療薬が開発されています。
 - 新型コロナウイルスのワクチンや治療薬はまだありません。

Q5. 感染症を予防するためにどのようなことをしたらよいでしょうか？

A. とにかく手を洗うこと。不特定多数の人が触る可能性のあるエレベータのボタンやドアノブ、電車の取手、階段の手すり、机や椅子にはできるだけ触らないようにしましょう。特にエレベータのボタンを押すのが大好きな方が多いようです。ドアの開閉は自動ですから、少くも待てば勝手に開まってくれますし、人を感知すれば開きます。エレベータのボタンを何回押しでも早くくるわけではありません。

健康な皮膚、物の表面についてのウイルスは24~72時間くらいは壊れていきます（アメリカ国立衛生研究所）が、洗えばすぐに落とせます。

マスクの重要性。ニューヨークではマスクが奨励されてから感染者数の減少速度が加速されました。新型コロナウイルス感染症においては、飛沫や接触感染よりも、微小飛沫（エアロゾル）による感染が重要であり、マスク着用が感染拡大対策として効果的だと考えられました（米国科学アカデミー紀要）。マスクを外さなければならない食事時の対策では、向かってるのではなく同じ方向を向いて座る、人と人の距離を置く、会話を減らすなどの注意が推奨されています。

専門家会議「新しい生活様式」



参考

- AMR臨床リファレンスセンター
- 山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信 (<https://www.covid19-yamanaka.com/index.html>)
- 新型コロナウイルスに関するQ&A (厚生労働省)

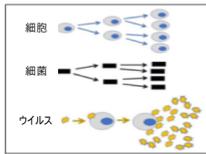
Q3. ウイルスはどのように病気をおこすのでしょうか？

A. ウイルスは、そのゲノム[※]によって DNA ウィルスと RNA ウィルスに分かれます。RNA ウィルスは、さらにレトロウィルス、一本鎖(+)、一本鎖(-)、二本鎖に分類されます。レトロウィルスは、自らの逆転写酵素によって RNA を DNA に変え、細胞の核のなかに取り込まれ、あたかも細胞のゲノムのように振る舞うという高度な作戦で、病気を起こします。

ウィルス	ゲノム	ヒトの病気
DNA ウィルス	DNA	パルオウィルス、ヘルペスウィルス
RNA ウィルス	RNA → DNA	HIV (エイズウィルス) HTLV(白血病ウィルス)
	一本鎖 (+) RNA	コロナウィルス / ノロウィルス
	一本鎖 (-) RNA	インフルエンザ / エボラ出血熱
	二本鎖 RNA	ロタウィルス

※ゲノム：遺伝子 (gene) と染色体 (chromosome) から合成された言葉で、DNA の全ての遺伝情報のこと。

↓ 細胞、細菌、ウイルスの増え方



ウィルスが細胞に入るには、レセプターが必要ですが、細胞がわざわざウィルスのレセプターを持っているはずがなく、たまたま細胞膜にある分子がウィルスとマッチすれば、レセプターとなります。コロナウィルスの棘のタンパク質は、ウイルスゲノムの情報を基に細胞に作らせ、ウィルスの形になり、細胞から芽がでるように外に出て、他の細胞に感染します。

細胞・細菌は倍々でふえるのに対し、ウィルスは細胞に寄生し、ウィルスを複製し、細胞膜から芽がでるようにして感染を増やします。

Q4. 新型コロナウイルスは、人の細胞を借りて猛威をふるうということですが、細胞膜で生ずる期間はどうなのでしょう？

A. 数時間あるいは数日間にわたって、物体の表面で生存する可能性があるそうです（米国国立衛生研究所、プリンストン大学、カリフォルニア大学ロサンゼルス校の研究チームが3月31日に発表した査読前論文）。段ボールの表面で最長24時間、プラスチックやステンレスの表面では最長2~3日ほど生存していました。また、空気中に漂う小さな粒径で付着したエアロゾルの状態でも最長3時間は生存していたそうです。

Q6. うがい薬で新型コロナウイルスの感染が予防できますか？

A. 新型コロナウイルス 感染予防になるとの見解は出されていません。意見が分かれているようです。厚生労働省の担当者は「うがい薬を使えば口の中のウイルスは消失する効果があると指摘され、手洗いとともに感染症の予防には有効だ。今後、研究が拡大され、より確かな証拠が出るとを期待しているが、**薬として推奨する段階ではなく、現時点で効果があるというは時期尚早じゃないかと思う。**」「コロナウイルスに効く」と推奨する（NHK）。

日本医師会の「健康トピックス」では次のように説明しています。



健康成人の「のど」には、病原細菌がくっついて増えるのを防ぐ働きがあります。しかし、風邪をひいて「のど」がダメージを受けてしまうと、その働きは弱まり、病原細菌がくっつきやすくなります。

特に、子どもやお年寄り、あるいは糖尿病、心臓や肺に慢性的な病気を持っている人では、細菌が下気道で増え、気管支炎や肺炎を引き起こしやすいので注意が必要です。

一般的に、風邪をひいた人うがいをすすめる一番の理由は、「のど」に対する効果です。ダメージを受けた「のど」で病原細菌が増えるのを、うがい液のとどく範囲で抑えることが期待できるからです。うがい薬（ポロリドノドなど）にはウイルスや細菌などの病原体を殺す作用があるので、うがいの際に利用するとより効果的です。

また、ウイルスや細菌が増えるスピードを考えると、少なくとも1日4回以上（起床時、食前、就寝前などに）うがいをするとよいでしょう。特に、外出から戻った後にうがいをすると、呼吸器感染症の予防や重症化の防止に役立ちます（日本医師会）。

うがい薬がなくても外出から戻った時は、手洗いとうがいをすすめる習慣が大事ということのようです。

- NHK 特設サイト 新型コロナウイルス
- 感染症予防のためのうがい 日本医師会

訪問リハ・レポート

麻痺した左手を使うアクティビティ

手を使うということは、多くの場合、利き手と非利き手の協働作業のことが多いものです。日常ではこんなシーンを思い浮かべてください。「歯ブラシに歯磨き粉をつける」、「お茶碗のごはんを箸で口に運ぶ」、「ボタンをかける」、「ベルトを締める」、「靴のひもを結ぶ」、「本を開く」、「字を書く」、「まな板の上のキュウリをきる」などなど。

作業療法では、手関節や手指の怪我の回復のために関節運動や筋力強化を目的とした運動や作業活動（アクティビティ）を行います。両手が使えなくなる原因は怪我だけではなく、脳血管障害などが原因の麻痺、筋緊張という筋線維の張りに影響を与えます。両手がうまく協働できなくなります。麻痺している手を使う事が生活の質（QOL）の回復に役立つという研究成果は多くあります。「使えない」とおぼろめすることよりも「どう使おうか」と考え挑戦することが作業療法なのです。

訪問リハビリテーションの経験から、印象に残る例をあげてみます。



茶をたてる



写真は茶筒から抹茶の粉を茶杓でかきだすところ。ちょっと右手が苦手で左手の親指が中に入ってしまうのですが、この茶筒が大きくなってしまいうまくおさまりました。

茶筒やお茶をたててみようというのはご本人の提案。

茶筒を抑える手のポジションを決めてサポートしています。

最初は、力強くサポートし次第に力を減らしました。

最後はご自身の手で茶碗を抑え、茶筒を握ることができました。

キュウリを輪切りにする



流しに立って調理ができるようになり、キュウリの輪切りに挑戦したところの写真です、左に体重を移して左手の重さを使ってキュウリをおさえています。

セラピストは、取り皿を用意して、後ろから姿勢がずれないか見守りしました。



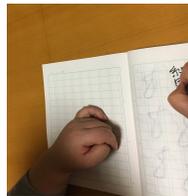
穴あけパンチを使ってできた紙片で、モザイク絵



アクティビティは、穴あけパンチでできた円形の紙片を使って絵にしてみようというご本人からの提案でした。

セラピストは、左手の親指が正しい位置をとれるようにします。右手がパンチに力をいれた瞬間、左手の親指にも力が伝わってしまいました。繰り返すうちに左手の親指がじっとしている時間が長くなります。達成感がありました。

書きのときの紙おさえ



書くアクティビティは、筆ペンを使って名前を書くこと、麻痺した左手はノートをおさえます。ここでは手の重さを左の親指が押さえているときの姿勢も左に少し傾いていることや肘も一緒に机にのせている必要があります。麻痺している手を使うときは姿勢や肘の位置も使うことを体得します。

セラピストは姿勢と肘のポジションを決め、手に腕の重さがかかるようにします。写真では左手指がげんこつになってしまっていますが、手掌が紙になじむようなポジションも試みています。

訪問リハビリテーションとは、病院、診療所、介護老人保健施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が利用者の自宅を訪問し、心身の機能の維持・回復、日常生活の自立を支援するために、理学療法、作業療法等のリハビリテーションを行うサービスです。また、介護する家族へのアドバイス・相談も行います。訪問リハビリテーションは、在宅生活において日常生活の自立と社会参加を目的として提供されるサービスです。病院やリハビリテーション施設への通院が困難な場合、退院・退所後の日常生活に不安がある場合など、主治医により訪問リハビリの必要性が認められた場合にサービスを受けることができます。通所リハビリテーションと違う点は、実際の生活環境に添った訓練ができること、利用者本人がリラックスして行えることです。

参考

- 厚生労働省 訪問リハビリテーション
- 公益財団法人 長寿科学振興財団（あいち健康の森健康科学総合センター4階）



ご自宅に訪問しての作業療法では、病院や施設にはない生活から生まれるアクティビティがあります。訪問リハビリテーションの機会だからこそ病前の生活を取り戻すきっかけにするアクティビティがご本人から提案いただけるのです。セラピストは、それを上手に生かさなければなりません。これもまた協働作業です。

（田原 美智子 作業療法士、マイリハ情報誌編集長）