京都大学医療技術短期大学部紀要別冊
健康人間学　第16号　2004

生活を豊かにするリハビリテーション

赤　松　智　子

Rehabilitation that does the Life Richly

Tomoko Akamatsu

Key words: Rehabilitation, Occupational therapy, Quality of life

は　じ　め　に

「リハビリテーション」という言葉は，現在では随分聞き慣れた言葉として利用されているが，その意味については個々の捉え方において未だ曖昧であるように思う。

リハビリテーション（rehabilitation）の意味をリーダーズ[1]では，復職，復権，名誉復帰，更生，社会復帰と説明されている。また，この語源は，re＝再び，habilis＝適した，ふさわしい，action＝活動，行動，機能という意味が含まれている。つまり，病気や事故，衝撃的な出来事によって生じた身体的な不自由をはじめ，精神的，心理的，社会的に不自由な状況から，再びその人にとってふさわしい活動（機能）状態になることが語源由来のリハビリテーションの意味になる。すなわち，生活を豊かにするリハビリテーションとは，取り組む人にとって適した内容であり，生活する上で有効で，なおかつ快いことが大切だと考えられる。そのような条件が備わったリハビリテーションでは，具体的にはどのようなことが行われているのか。リハビリテーションスタッフの一員である作業療法士の関わりについて，その考え方と実際について言及し，生活を豊かにするリハビリテーションについて紹介する。

作業療法士の関わり

生活を豊かにするために，著者が考える作業療法士の関わりには，1．基本的な心身の機能の維持・向上や機能低下の予防，2．身の回りの行為動作や生活関連活動の維持，3．職業関連や余暇活動への介入，4．住環境や社会環境の最適化を目的とするの4側面がある。作業療法士が活動する場は，保健・医療・福祉・教育・職業領域と様々であり，対象は乳幼児から高齢者までの人と，人が使用する物や生活する環境や組織に対して働きかける。以下に，4側面のそれぞれについて説明する。

1．基本的な心身の機能の維持・向上や機能低下の予防

病気や外傷などから生じた手の運動麻痺を改善するために，実際の物体操作や字を書く，箸使用の練習などを行う。あるいは，抑うつ気分である場合はその原因について把握し，軽減のために活動を通して介入する。また，機能低下予防や疾病予防の観点から，健康教育活動を行うこともある。これは，自己の心身機能や病気について理解し，現状を維持することで，生活のリズムを整え，廃用症候群や合併症の予防を目的とするものである。

京都大学医療技術短期大学部作業療法学科
Division of Occupational Therapy, College of Medical Technology, Kyoto University
2003年12月5日受付

2．身の回りの行為動作や生活関連活動の維持

身の回りの行為動作や生活関連活動を維持するためには2つの視点が考えられる。1つには，「ハビリテーション」として，右半身に運動麻痺が起こり回復が望めない場合に，以前とは異なった方法や新たな方法を学習することで，衣服の着脱が可能となる。また，症状の進行とともに全身の運動機能が低下する筋萎縮性側策硬化症の人の場合は，進行する中でも残存筋を見つけ出し，目の瞬きを読みとることでコミュニケーションを計る場合もある。このような「ハビリテーション」をより効果的に進めていくためには，様々なリハビリテーション機器と呼ばれる自助具やテクニカルエイドの利用が役立つことがある。自助具とは，行為動作の不自由さを補ったり，日常生活活動をより便利・容易にできるよう人間工学的な考えを応用し工夫された道具のことをいう。例えば，五十肩などのために腕が上方に上がりにくくなった場合は，普段使用している櫛に長い柄を取り付け長柄の櫛として自助具を作成し利用してもらう。テクニカルエイドとは，欧米で伝統的に用いられてきた用語で，精神，身体の障害および高齢のために生じた生活上の不利益を解消する目的で用いる用具，機械，器具および設備を示していると，古田は説明している[2)]。テクニカルエイドとして代表的なリハビリテーション機器である車椅子は，様々なタイプが各社から考案・製作されている。従来は，手動か電動のどちらかのタイプが主流であったが，利用者の用途に応じて可変できる手動と電動駆動の両方が備わり，室内では手動による利用，外出時の坂道は電動モードといった使い分けができるという仕様もある。リハビリテーション機器は，時代とともに開発されており，このように機器の特性を知り，利用者のニーズに合ったものを紹介したり適合させていくことは作業療法士の役割である。

3．バリアフリーからユニバーサルデザインへ

2つめの視点には，環境を変えていく考えである。よく使用され，一般の方もよく耳にする言葉にバリアフリーがある。これは，バリアー（身体的，環境的，心的）を取り除き，誰もが対等に暮らせる快適な生活環境にしていくことを目指した考えをいう。現在では，このバリアフリーの考えを一歩進めて，最初からバリアのない状況をつくりだそうとする考え方が始まっている。それが，ユニバーサルデザインの考え方である。

この考えを提唱したのは，Ronald L. Maceである。ユニバーサルデザインとは，誰にでも通用する，できる限り多くの人が利用可能であるように製品，建物，空間をデザインすることで，障害の有無や年齢，性別，国籍，人種などに関わらず多様な人々が気持ちよく使えるように，あらかじめ都市や生活環境を計画する考え方と説明している[3)]。具体的には，どのような条件でデザインされることが望ましいのかを説明したユニバーサルデザイン7原則（表1）[4)]があり，世界的レベルで人にやさしい物や環境

表1　ユニバーサルデザイン7原則

原則1	公平な使用への配慮どのような人でも公平に使えるものであること
原則2	使用における柔軟性の確保 多様な使い手や使用環境に対応でき，使ううえでの自由度が高いこと
原則3	簡単で明瞭な使用法の追求 製品の使い方が明解で，だれでも直感的にすぐ理解できること
原則4	あらゆる感覚による情報への配慮 必要な情報が，環境や使い手をめぐる能力にかかわらず，きちんと伝わること
原則5	事故の防止と誤作動への受容 事故や危険につながりにくく，安全であり，万一の事故に対する対策を持つこと
原則6	身体的負担の軽減 身体に負担を感じないで自由，快適に使えること
原則7	使いやすい使用空間（大きさ・広さ）と条件の確保 使い手の体格や姿勢，使用状況にかかわらず，使いやすい大きさと広さが確保できること

「ユニバーサルデザインの教科書」より改変

が作られていくことを目指している。例えば，わずかな力で切ることができる鋏や，車椅子の人でも乗り降りが楽にできる昇降式出入り口装備のバスなどがそうである。

4．職業関連や余暇活動への介入

職業関連での介入では，病気のために後遺症や障害が残る場合は，病前に勤務していた仕事内容や環境，通勤経路などについて把握し職業分析を行う。この場合は，作業療法士だけではなく，福祉関係の方や職業カウンセラーなどとともにチームで関わっていく。作業療法士は，さらに対象者の残存機能や潜在能力の活用や開発に対して介入することもある。例えば，通勤することが困難な場合は，自宅において仕事が可能か否か検討し，福祉電話やインターネットなどの通信機器利用や仕事ができる住環境の設定やリハビリテーション機器などの導入の調整を行う。

余暇活動への介入では，基本的な心身機能の維持・向上や機能低下の予防を目的とし，対象者の興味や志向に応じた余暇活動を選択し，残存機能や潜在能力を活用する。例えば，グループでレクリエーションなどを行うことで，身体機能の維持や気晴らしだけではなく，対人交流を通して病気を理解することに繋がることもある。また，病気のために仕事を続けることが困難になった場合に，残存機能や潜在能力を利用することで取り組むことができる活動を見いだすことで励みになったり，生きがいになる人もいる。不慮の事故で手足が不自由になり，以後は口に絵筆をくわえて素晴らしい絵画と詩を沢山書いて発表している星野富弘氏は有名である。その星野氏が[5]，「いのちが一番大切だと思っていたころ　生きるのが苦しかった　いのちより大切なものがあると知った日　生きているのが嬉しかった」と書いている。

これは，まさに，人として生きていることの意味を表現された感銘的な詩であると思う。

5．住環境や社会環境の最適化

手足が不自由になられた人や心を病む人だけでなく，その家族にとって暮らしやすい家屋環境や住環境を考慮し計画案を提供する。また，その家族だけではなく，地域の人にとっても優しい社会であることも考えねばならない。バリアフリーからユニバーサルデザインの考えを常に視点において，個人の住宅改造では，当事者と家族を含めて検討し手摺の位置や住空間の配置を考える。また，街づくり事業などに積極的に参入し，地域の路地や公園，公共施設などを廻り，どのような人にも最適な環境になるべく地域住民とともに検討することに，作業療法士が積極的に関わっていくことも大切だと思う。

事例を通して

事例を通して，これまで述べてきた4つの側面を考慮して作業療法士がどのようにとらえていくのか紹介する。

1．症例紹介

Aさん　55歳，女性，5人家族

脳梗塞で右半身麻痺になり，言葉は喋りにくく，相手に内容が伝わらないこともある。病前は一家の主婦とし家事の全てを切り盛りし，近所付き合いも盛んでPTAパトロール隊を勤めていた。趣味は，ドライブと編物で家族のセーターを編んだりしていた。入院中は理学療法のみで，伝い歩きができるようになり退院となる。帰宅後，気分の落ち込みが続き自室に閉じこもりがちの生活になっていた。以上のような状態が続いていたため，家人より，どうしたらよいかという相談が保健所に寄せられた。保健師とともに作業療法士が訪問相談を行った。

2．問題点の整理

現状から問題点を整理していく作業から始めていく。右半身麻痺は，右利きであれば生活はかなり大変となる。そのため，麻痺の程度に応じて行為動作の工夫や自助具の導入，残存している左手の利き手交換の練習が必要な場合もある。あるいは，気分の落ち込みが，活動性をより低下させ，自室に閉じこもりがちな状況を起こしている可能性もある。また，言葉が喋りにくい状態のため相手に伝わりにくいことも合わせて考慮すると，コミュニケーションが上手く

取れないことからの精神的苦痛も大きいと予想される。

3．4つの側面に応じた作業療法士の関わりプラン

1）基本的な心身の機能の維持・向上や機能低下の予防

残存機能を確認し廃用症候群予防のため，適切な運動方法を紹介する。同時に，気分の落ち込みや閉じこもりがちな状況を理解する。言葉の喋りにくさに対しては，言語聴覚士による介入を検討したり，リハビリテーション機器としてコミュニケーションエイドの導入を考慮する。

2）身の回りの行為動作や生活関連活動の維持

現在できている身の回りの行為動作の確認と，不自由な行為動作の原因を把握し，リハビリテーション機器導入や，新たな方法を学習することで自立できる活動を増やす。本来，主婦として家事を全て切り盛りしていたことから，取り組み可能な家事動作を検討し，家族の協力なども得られるかどうか仲介する。介護保険利用や障害者手帳の利用による福祉サービス内容などの情報提供を行う。

3）職業関連や余暇活動への介入

Aさんの病前は，趣味としてドライブと編物をしていたことから，再び可能となり得るかどうか，現在の心身機能や残存機能について把握する。車の改造やユニバーサル仕様の自動車の紹介や，片手でも編物ができる工夫として編棒固定自助具を作成する。

4）住環境や社会環境の最適化

Aさんと家族との協議の上，住環境の最適化を検討する。考慮する場所は，毎日利用する頻度の高いトイレや寝室，風呂場から検討し，実際に普段使用されている状況を確認しながら手摺の位置や改造案を考えていく。利用者の負担を軽減するため，利用可能な福祉サービスの情報を提供する。

QOL への働きかけ

作業療法士が関わる生活を豊かにするリハビリテーションとは，心身の機能を向上させるためのトレーニングではなく，その人らしい生活や人生を送られるよう介入していくことである。つまり，作業療法士は対象者の QOL に働きかける。対象者の現在の状況を把握し以前の生活を尋ね，再び快適な生活に戻られるようご本人と家族，そして社会に働きかけていく。対象者の QOL を理解するためのモデルとして，加賀谷ら[6]が報告した内容に著者が改変を加えた QOL の木（図1）がある。この QOL の木の構造は，生命維持のためにしっかりと土に根をはり水分や栄養をとること，そして，あらゆ

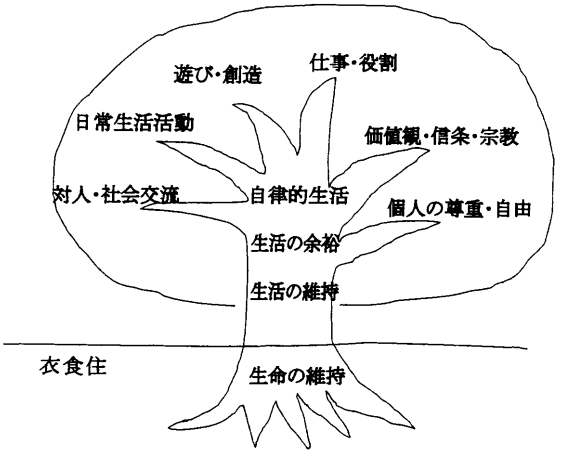

図1　QOL の木（加賀谷ら，1996を改変）

る方向から太陽の光を浴びることで，枝葉はバランスよく成長する。この枝葉のバランスの要素の中に，人や社会との交流や，日常生活活動，遊びや創造，仕事や役割，価値観や信条や宗教，個人の尊重や自由などがある。つまり，生命維持のためには，衣食住が基盤となり，その営みの中で生活を維持することができる。その生活を維持することで，生活にゆとりがうまれ，自律した生活を営むことができる。その人らしい生活や生き方は，その人の QOL の木を眺めることで知ることができる。それらを整理し，作業療法士は対象者の体験としての人生の質に働きかける。

本稿は京都大学医療技術短期大学部が行っている第16回健康科学公開講座で発表した内容に加筆したものである。

文　　献

1) 松田徳一郎編：リーダーズ英和辞典．第2版．東京：研究社，2001：2080
2) 古田恒輔：テクニカルエイドの定義・歴史・分類．OT ジャーナル，2002：36(6)，480-490
3) Ronald L Mace：ユニバーサルデザイン理論とその具体化．Universal design, 1998：1, 6-11
4) 中川聡監：ユニバーサルデザインの教科書．第1版．東京：日経 BP 社，2002：57
5) 星野富弘：鈴の鳴る道〈花の詩画集〉．第1版．東京：偕成社，1986：80
6) 加賀谷一，成田利子，細山信行，荒木　晋：必要から「関心」へ―QOL 援助における作業療法の役割についての一考察―．作業療法，1996：15，307-316