ちょっと分かりにくいリハビリ!?「作業療法」について

リハビリテーション科
作業療法士長
長谷 宏明



「作業療法」とは？

理学療法は歩行練習や筋力訓練など、主に身体の基本的な動作能力の維持・改善を図ります。言語聴覚療法は「話す・聴く・食べる」といった機能を支援します。では、作業療法はどのようなリハビリを行うのでしょうか。「作業」とは、食事や着替え、家事、仕事、趣味、人との交流など、その人にとって価値を持つ「生活行為」を指します。作業療法では「人の手を借りずにトイレに行きたい」「料理を再開したい」「趣味を続けたい」など、一人ひとりの希望や困りごとを伺い、身体・認知機能の訓練や生活動作の練習、用具や環境調整などを組み合わせて、「生活のしやすさ」を支援しています。

認知機能も大切な治療対象

当院でリハビリテーションを受ける患者さんの平均年齢は約 80 歳です。入院による活動量や環境の変化は、注意力や集中力など（の認知機能）にも影響するため、作業療法では身体機能にあわせて認知機能にも働きかけます。例として「歩きながらしりとりをする」など、二つのことを同時に行う練習を「二重課題（デュアルタスク）」といいます。研究では、運動と認知課題を組み合わせた練習を継続することで、注意機能や遂行能力、歩行・バランス能力などの改善が期待できると報告されています。

生活の中で「脳トレ」を

認知機能への働きかけは、日常生活の中でもできます。例えば、注意力には新聞から特定の文字を探す、記憶力には買う物を 3 ～ 5 個覚えて思い出す、計画力には冷蔵庫の食材から献立を考える、言葉を思い出す力には「あ」から始まる言葉や「野菜」「動物」などをできるだけ挙げる、といった方法があります。料理や買い物、園芸、囲碁・将棋、クロスワード・数独なども、複数の認知機能を使う立派な「脳トレ」です。楽しみながら頭と身体を使う習慣を、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。





