

## 新しい生活様式に対応 ～県作業療法士会での実態調査と暮らしのひと工夫チラシの紹介～

公益社団法人石川県作業療法士会 村田 明代（特定医療法人社団 勝木会 やわたメディカルセンター）

中森 清孝（医療法人社団 長久会 介護老人保健施設加賀のぞみ園）

石川県作業療法士会では、新型コロナウイルス感染症によって私たちの生活環境が大きく変化している中で、私たち作業療法士の活動の現場に及ぼしている影響を把握し、会員はもとより、地域への貢献について検討するための情報収集を目的に、当会会員向けに実態把握調査を行いました。

調査内容は、(1)感染防止対策、(2)患者や利用者の受け入れの制限(自粛要請)、(3)サービスの利用を自粛者に対して行った対応、(4)感染者、濃厚接触者発生時の対応、(5)地域支援事業への参加協力、(6)個人への影響、(7)当会の対応の7項目について調査し、237名(99施設)から回答がありました。

調査の実施時期は8月中旬日9月初旬で、物資の不足や情報の混乱もあった中での状況調査であり、患者・利用者の受け入れ自粛が、回答者の6割で行われていました。自粛された方の変化は、外出機会・活動範囲の狭小化、次いで身体機能・ADLの低下でした。自粛された方への対応では、電話で2～4週間後に、体調や生活状況の確認し、自主トレメニューの提案を行ったという回答が最も多かった。

地域支援事業への参加協力については、協力実施者87名中、協力自粛と回答した方が17名。理由は、所属機関から事業所外での活動禁止が13名で、対応策としてオンラインの活用提案がありました。

また、当会に希望する支援として、リーフレットや動画などの啓発ツールの共有が挙がりました。コロナ禍により生活スタイルが大きく変化し、活動・参加の機会が制限されました。生活不活発病への移行リスクが高い方々に対峙している私たちは、有事の対応としてこれまでの集合型や接触型のアプローチから、新たな日常として電話やWEB、LINEなどを活用した非接触型アプローチの導入を進めていく必要があります。

そこで、当会では、地域社会に参加することが難しい状況下におかれている皆さま、あるいはこれまでは健康で暮らしていたが新型コロナウイルスの感染予防の自粛により暮らしが鈍化した皆さまに対して、新たな生活様式に対応した自宅でもできる「暮らしのひと工夫のチラシ」を作成しました。地域や社会とのつながりが希薄になると心身の機能の衰え(生活不活発:①活動が低下 ⇒ ②筋力低下や関節の柔軟性の低下、食欲の低下による低栄養 ⇒ ③体力や活動意欲の低下 ⇒ ④社会的交流機会の低下 ⇒ ①の繰り返し)に陥る可能性が高まります。

自宅で過ごす時間が長くなった今だからこそ、日頃からの暮らし方を見直す機会につなげる好機になります。実は、日頃からの暮らし中で行われている活動に、ちょっとしたひと工夫を加えることによって、心身の衰えを予防し健康を保つ要素が沢山含まれています。

作業療法士は、対象者の「〇〇したい」のために「24時間365日」の生活行為の連続をイメージし、それを対象者と共有していき暮らしを展開するリハビリテーション専門職です。

今回作成した「暮らしのひと工夫のチラシ」は、皆さまも日々の暮らしで必ず活動している「更衣編」「洗面編」「トイレ編」「買い物編」「洗面編」「お部屋編」「洗たく編」「外出編」「趣味編」「生活習慣編」で構成されています。1日に無理することなく続けることができる活動目標を掲げて実践していくことが大切なポイントになります。

いつでも石川県作業療法士会ホームページよりナレーション付きで視聴することができます(先のQRコードからもホームページにアクセスすることができます)。

是非とも市町事業においてお役立て頂くことができましたら幸いです。

