

# 《 作業療法について 》

## I. 作業療法とは？

健康的な生活を送るためには、身のまわりのこと・働くこと・休むこと・楽しむこと・人と関わることが、バランスよく行われることが大切です。また、その方にとって必要な意味や目的、なじみのあることを行うことは心とからだに良い影響を与えて、満足できる生活を送ることができます。

作業療法では、個別あるいは他の人たちとの関わりや、身体的・現実的な作業活動を治療的に利用し、その人にとってより良い生活が送れるように支援します。用いる作業活動は、遊びや創作的なものから日常生活に関連するものまで、さまざまです。

## II. どんなことをするの？

現在作業療法で行っていることは、おおきく分けて3つあります。

### ① 集団レクリエーションや体操

皆で行うことにより、適度な発散、気分転換などをうながします。



### ② お金の管理、食事の調達、家事の行い方などの日常生活活動

生活をする上で欠かせない活動を、ともに学んでいきます。



### ③ 園芸や木工、手芸などの趣味活動

いろいろな活動を通して、たのしい、つまらない、疲れた、お腹がすいた、まだまだやれる・・・など、自分自身と向き合うきっかけを提供いたします。

こうしたことで、得意なところと、そうでないところを知る機会となります。

## ☆ 作業療法のスタッフ紹介 ☆

西村さん : 僕にとって野球は生活の一部です。

来シーズンは良い年にします。

小幡さん : 10月1日に入職したばかりの新人です。

趣味は音楽です。太鼓を叩いています。ストレス発散にいいですよ！