

# 出前講義

## 大学の学びを高校で

理学療法士・作業療法士の先生方を講師に迎え、現在ニーズの高まるリハビリテーション医療について、講義を実施します。



## 講義内容 Course Description

### ■ 理学療法学専攻

PT-① 適度に運動すると頭はよくなる？

50～90分

運動

認知機能

運動しながら勉強すると記憶しやすくなる。運動が認知症予防に効果がある！？なんて話題を聞いたことがありますか？どんな種類の運動がいいのでしょうか？また運動時間や運動の強さは？ここでは、運動と認知機能の関係を考えていきたいと思います。

PT-② 人間の脳は何をしているのか？  
理学療法士は脳科学者でなければならない

50～90分

脳機能

理学療法

「脳科学者」この言葉を知っていますか？実は、理学療法士も「脳科学者」の一面があります。最新の脳科学を利用して、ヒトがとる行動の一部を脳科学的に考えていきたいと思います。

PT-③ 呼吸と理学療法  
～息苦しさを取り除こう～

50～90分

呼吸リハビリテーション

理学療法

息苦しいのってつらいよね？呼吸（肺）の病気になるとどうしても息苦しくなって、動きたくなくなって、体力が落ちてしまう。そうするとちょっと動いただけでも苦しくなって悪循環に陥ってしまいます。理学療法士は、呼吸の病気に対して息苦しさを取り除く技術を持っています。呼吸のメカニズムを知って、ラクに楽しく生活するための呼吸リハビリテーションを講義したいと思います。

PT-④ 体が動くしくみ

50～90分

運動学

理学療法

立ったり、座ったり、歩いたり、食べたり、話したり。私たちは毎日いろんな動き（動作）をしています。どのようなしくみで体は動くのでしょうか？うまく体を動かすことが出来ない人を治療・サポートする理学療法士による講義です。

PT-⑤ 筋肉の大きさや形の真実  
～正しく筋肉を触ってみよう～

50～90分

体表解剖

理学療法

身体を外から見ると、腹筋だったり、ふくらはぎだったり、筋肉の形を確認することができます。しかし、外から見える筋肉のイメージと、実際の筋肉の形や大きさは異なっていることがあります。正しい筋肉の大きさや形を知ると、より効果的に筋力アップやダイエットを行うことができます！講義では、代表的な筋肉の形や大きさについてお話し、実際に正しく触る方法をお伝えします。

### ■ リハビリテーション関連

関連① リハビリテーションと  
ロボットの関わり

50～90分

ロボット

リハビリテーション

最近、会話ができるロボットなどが登場していますが、リハビリテーションの分野にも、ロボット技術が導入されつつあります。ロボットと一緒にリハビリテーションをする未来もそう遠くはないかもしれません。講義では、実際にリハビリテーションの現場で使用されている機器や現在開発中の機器などを紹介します。

### ■ 作業療法学専攻

OT-① こころの病気のリハビリテーション  
～うつ病を中心に～

50～90分

心の病気（うつ病を中心に）

作業療法

日本の年間の自殺者数は3万人近い状況です。うつ病は自殺につながりやすいため、早急な対処が必要となります。今回は、心の病気（うつ病を中心に）についてお話し、その治療法としての認知療法について簡単に触れます。そしてその中で実際の作業療法について紹介し、改めて心の健康とはどういうことかとめ、受講者の皆さんの生活上での適用を一緒に考えてみようと思います。

OT-② 「調理役割の再開」に対する  
作業療法士の視点

50～90分

調理役割の再開

作業療法

脳卒中で片手片足が不自由になった主婦Aさん（架空の人物です）。Aさんが「家族の食事を用意する」役割を再開するために、作業療法士はどのような点に着目し、どのように治療を進めていくのでしょうか。模擬体験を交えながら作業療法士の世界を覗いてみます。

OT-③ 手工芸を治療に活用する

50～90分

手工芸

作業療法

作業療法では、紙細工や革細工、陶芸などの手工芸を治療に活用することがあります。手工芸にはどのような治療的な効果が見込まれるのか、作業療法士は治療に手工芸を取り入れる際、どのようなことを工夫しているのかなど、体験を通して作業療法の世界を覗いてみます。

OT-④ 作業の「さ」と、ハンドの「ハ」

50～90分

作業

手

人が何か作業をする時、必ずと言っていいほど手を使いますね。では、作業療法の「作業」って何でしょうか？大きな視点で「作業」の意味と、小さな視点で「手」の意味と一緒に覗いてみましょう。きっと、「作業」と「手」の関係が見えてくると思います。

OT-⑤ 身体に障害を持った人への  
作業療法

50～90分

身体障害

作業療法

身体に障害を持つことで、今まで何気なくできていた日常の生活が送りにくくなります。そのような方に対して作業療法士は色々な手段を使って、今までの生活を取り戻せるように支援します。例えば、身体的な能力を回復していくような活動、生活が送りがよくなるような環境の整備、生活リズムなど日常の過ごし方の調整などを行います。作業療法士が支援する視点や実際の支援方法についてお話しします。

## 出前講義対応期間

実施年度の5月～12月（土、日、祝祭日はお受けできません）

※1～4月においては、大学行事繁忙期となることから出前講義はお受けできません。 ※講師との日程調節に時間がかかる場合がございますので1ヵ月以上余裕をもってお申し込みください。 ※なお、大学行事・講師の業務等の関係でお受けできない場合もありますので、あらかじめご了承ください。  
※出前講義は、高大接続事業として高校生・高校教員を対象としています。

PT-⑥ 運動のスキルを高めるためには？  
～よく観ること、イメージすること～

50～90分

運動

観察/イメージ

運動を上達させるためにどんな工夫をしていますか？理学療法士も患者さんの運動や動作の上達のためにいろいろな工夫をしています。ここでは、観察することやイメージすることが運動の上達にどんな関係があるのかを考えていきたいと思います。

PT-⑦ その人にあった、  
適切な運動を考えよう！

50～90分

運動

理学療法

運動が体によいことは知っていますよね。では、なぜ体によいのでしょうか？また、どんな運動がよいのでしょうか？関節や筋肉の構造、それから運動が全身に与える影響などを知り、どんな運動が効果的か考えるための基礎知識を講義します。

PT-⑧ 心臓の病気に対する理学療法

50～90分

心臓リハビリテーション

理学療法

心臓は生きている限り鼓動を止めない。そんな心臓が病気になった時、安静にしていたほうがいいのか？運動した方がいいのか？その答えを出すのは理学療法士です。心臓の仕組みと働きを知って心臓病に対して、安全に、効果的にリハビリテーションを実践する方法を講義したいと思います。

PT-⑨ 病気にならないようにするには

50～90分

予防

理学療法

ケガをしたり病気になってしまった人が元の生活に戻る手助けをするのが理学療法士の役割です。でも、そもそも病気にならないことが一番いいですよね。病気にならないように予防するのも理学療法士の役割の一つです。一体どれくらい、どのような運動をしたらいいのか、どんな生活習慣に気を付けたらいいのか、テレビでやっているダイエットの方法は本当に正しいのか。そんな疑問を解決できるような講義をします。

PT-⑩ 歩くとは

50～90分

運動学

理学療法

病気がけがによって歩く機能を失った方を再び歩けるように支援することは理学療法士の仕事の一つです。皆さんが普段、何気なく行っている「歩く」という動作がどのように行われているのかを解説します。また、実際に加速度計などの機械を使って、その場で歩きを分析してみます。

関連② 世界のリハビリテーション

50～90分

開発途上国

リハビリテーション

リハビリテーションの在り方は、国によって様々です。世界を知ることで日本に関する新しい発見があるかもしれません。講義では、各国の歴史、文化、言語などを織り交ぜながらリハビリテーションの視点で、海外の状況について紹介していきます。

OT-⑥ 隙間を使った健康法  
- 心と体を元気に -

45分～90分

健康

作業療法

作業療法士が推奨する、隙間時間の活用法を伝授します。普段の姿勢、歩き方、五感、運動、脳活性化の話と実践をします。日常生活を再考して、心と体を元気にしませんか。

OT-⑦ 楽しい脳トレ法  
- シナプソロジーを活用して -

45分～90分

シナプソロジー

作業療法

シナプソロジーは短時間で、集中力、注意力、判断力、記憶力を高めます。子どもから高齢者、会社やプロスポーツに活用されている脳トレ法。作業療法士が脳機能の説明とシナプソロジーを実践し、脳を活性化します。

OT-⑧ やわらかあたま塾  
- コグトレで認知機能を高めよう！ -

50～90分

コグニティブトレーニング

作業療法

近年、精神科領域での作業療法にて“コグトレ”が話題となっています。コグトレとは認知機能を高めるアプローチの一つです。認知機能は、障害の有無に関わらず社会で生きていくために必要な能力であり、社会的・学習的・身体的にアプローチすることができます。教育界でも注目されるコグトレと一緒に取り組んでみませんか。

OT-⑨ ことばのない会話とは？  
- ラリー塗り絵を使った実践 -

50～90分

ノンバーバルコミュニケーション

作業療法

コミュニケーション障害、通称“コミュ障”という言葉を一度は耳にされたことがあるのではないのでしょうか。近年、日本の論文の中にもコミュ障について取り上げたものが多くありますが、多くの人はコミュニケーション＝会話と思うのではないのでしょうか。しかし、コミュニケーションとは必ずしも会話をしなければならない訳ではありません。ラリー塗り絵（ペアで交互に行う色彩画）にて作業を介した会話を体験してみましょう。

OT-⑩ 作業療法士が実践している  
「生活環境」支援のコツ

50～90分

生活環境

作業療法

作業療法士の役割の一つに、高齢者・障がい者の方が安心・安全・快適に暮らしやすい生活環境を支援することがあります。杖や車いす体験、高齢者疑似体験などを通じて、生活環境に関する基礎的な知識の理解を深めると同時に、作業療法士がどのような視点で生活環境を支援しているのかを紹介していきます。