

<質問>

Q1. 作業療法士を目指すのに必要な勉強、経験など、オスズメの方法は何かありますか？おシゲさんは勉強会などは参加したりしましたか？

(RN:いらすとや さん)

A1. ありがとうございます。まず、作業療法士になるには、年に1回行われる作業療法士の国家試験に合格する必要があります。受験するには、作業療法士の養成校、4年制の大学や3年制の短大・専門学校にて所定の単位を取得して修了しなければなりません。作業療法士を目指すのに必要な勉強等ですが、基本的には養成校で学ぶ専門的な内容はどれも大切になります。解剖学や運動学といった分野は基本的な知識で、働いていても一番の基礎となります。資格を取得してからは自分が働いている分野や、より質の高い作業療法を提供するために研修会に参加しています。徳島県作業療法士会主催の研修会も多く、たくさんの作業療法士が研修会に参加し、知識・技術の向上に努めています。

Q2. ぽっちゃり体型で筋肉はそれなりについていたのですが、病気をして急激に体重が減り筋肉がなくなり、筋肉がしっかりついていた場所、特に上腕、腕周りがタブタブの皮膚でだら～んとなり、ムササビやモモンガみたいに飛べそうな状態になってしまいました。このだら～んとした腕周りの皮膚はなにか運動で無くなることができるのでしょうか？少し筋肉、筋力が復活しても、だら～んとした皮膚が無くなる方法があれば教えてください。

(RN:ハイジの白パン さん)

A2. そうですね。急激に筋肉も痩せて皮膚のたるみがでていたとのこと、トレーニングを行い、筋肉量が増えることで、皮膚の下の隙間を筋肉で支え、肌のハリをある程度取り戻すことができます。また、マッサージで血行を促進させ、皮膚の再生能力を高めたり、新陳代謝を高めるためにお風呂に浸かることも有効です。ただし、熱すぎるお湯は肌のうるおい成分が失われ、乾燥の原因となることもあるので、38～40℃くらいのお湯をお勧めします。