

<質問>

**Q1.最近腰が痛くて車の運転をするのが怖いんですが、こういうこともサポートしてもらえたりしますか？**

(RN:ゴールデンヒットさん)

A1.ありがとうございます。腰の痛みがあるとの事ですが、何か腰の病気やケガがある方でしょうかね。時に患者様の中に「私は車の運転をすると腰痛の症状が悪化するんですが何でなのでしょう？普通の椅子なら大丈夫なのに。。。｣と言う方がいます。こういった方の多くが車を運転する姿勢に問題があります。車のシートの特性上、シートの先(前面)が高くなっている事が多く、後方にお尻が沈み込み、腰部への負担が高い状態で運転している場合があります。運転する時間も長時間になると、腰部への負担も増大するので、姿勢がまっすぐなるようなクッションなど自分に合ったものを調整して使用する事をおすすめします。

**Q2.私はパソコンが苦手で、Excelなんかは特に、数字が合わなかったりミスが多々あります。作業療法士さんはパソコンを使うことが多いですか？**

(RN:長靴を履いたねこさん)

A2.はい。作業療法士もパソコンを使用することも多いです。日々のカルテ等の入力はもちろんですが、復職の訓練などで、病気等により、手が動かしにくくなった方に対して、パソコンの使用が出来るのかなど一緒に確認したり、トレーニングしたりすることもあります。