

【完全版】ご家族・多職種に伝わる！OT用語「翻訳」シート

このシートは、専門用語を「生活の言葉」に変換するためのクイックリファレンスです。

1. 身体機能・麻痺・痛み（「体」の状態を「生活」へ）

専門用語	家族への伝え方（言い換え）	生活への影響・具体例
MMT（徒手筋力テスト）	筋力・力強さ	「お皿を持つ力はあるけれど、重い鍋を持ち上げるには少し筋力が足りない状態」です。
BRS（ステージ）	麻痺の回復段階	自分の意志でどれくらい手足が動かせるか、筋肉の突っ張りがどれくらいあるかの目安です。
ROM（制限）	関節の柔軟性	「肩が硬いので、後ろに手を通す『結帯動作（エプロンを結ぶ動き）』が難しい状態」です。
感覚障害	触った感じ・手足の感覚	「手袋をしているような、物の感触が分かりにくい状態です。熱さに気づきにくいので注意が必要です」
運動失調	動きのコントロールの難しさ	「筋力がありますが、お箸を口に運ぶ時に手が震えたり、動きが空回りしたりしてしまいます」
疼痛（安静時痛）	じっとしている時の痛み	何もしていなくてもズキズキ痛むため、まずはリラックスできる姿勢（良肢位）を探しています。

疼痛(動作時痛)	動かした時の痛み	「腕を上げる時だけピリッと痛むので、痛くない範囲での着替えの方法を練習しています」
疼痛(荷重時痛)	体重をかけた時の痛み	「立ち上がる時に足に体重が乗ると痛むため、手すりを使って負担を減らす工夫をしています」

2. 高次脳機能(「なぜできないか」を「理由」へ)

専門用語	家族への伝え方(言い換え)	生活への影響・具体例
記憶障害	新しいことを覚える難しさ	「ついさっきのリハビリの内容や、薬を飲んだことを忘れてしまうため、メモの活用を練習中です」
半側空間無視(USN)	片側への不注意	視力はあるのですが、脳が片側の世界を認識しにくい状態です。左側の壁にぶつかりやすいです。
注意障害	集中力の持続・切り替え	疲れやすかったり、テレビがついていると食事が進まなかったりと、周囲の影響を受けやすいです。
失行・遂行機能障害	手順や道具の使い方の混乱	お茶を淹れる手順が分からなくなったり、ハサミをどう持つか迷ったりすることがあります。
見当識障害	状況把握のズレ	今がいつか、ここがどこか(病院か自宅か)といった背景を認識するのが

		難しい状態です。
--	--	----------

3. ADL・介助量（「能力」を「手伝い方」へ）

専門用語	家族への伝え方（言い換え）	介助のコツ・具体例
監視・見守り	そばで見守る必要性	動作はできますが、ふらつきや手順ミスに備えて「いつでも手が出せる距離」に付き添いが必要です。
軽介助	ちょっとしたお手伝い	立ち上がる時にズボンが引っかからないよう、少しだけ手を添える程度で大丈夫です。
セルフケア（ADL）	身の回りの動作	食事、トイレ、着替え、お風呂など、毎日行う生活の動きのことです。
IADL	家事などの応用動作	買い物、料理、洗濯、お金の管理など、一歩進んだ社会生活の動きです。

【2年目OTからのワンポイント】

「専門用語」はリハビリ職同士の共通言語ですが、ご家族にとっては「壁」になります。

「専門用語 ＋ つまり（翻訳） ＋ 例えば（具体例）」

この3ステップで話すと、ご家族の表情がパッと明るくなり、信頼関係が深まります。

作成元：ぽこぽこOT教室