

ベトナム旅行



10月になりましたね。丁度、私が前職を退職して1年が経ちました。少しだけ国立あおやぎ苑に就職するまでの出来事についてお話ししたいと思います。

私は、先輩の助言もありつつノリと勢いでベトナム縦断旅行に行ってきました。そこでのお勧めはハノイがとてもよかったですね！

ホアンキエム湖という湖があり一周2キロ弱で回れる場所があり、その周辺でナイトマーケットも開催されました！1キロ以上ある路上マーケットがいたるところで開催され、そこでは販売はもちろんいろんな人が踊ったり歌ったり、カルタしたり、ぬいぐるみを着たりわちゃわちゃしているかんじがとてもよかったですね(笑)。あまりにも楽しくマンゴージュースを片手に3周ほど回ってしまいました。

あとはなんとといっても、世界自然遺産「ハロン湾」！船でハロン湾を進んで行くのですが、絶景でしたね。日本にはない壮大な岩を進み、ベトナムのお札にもなっている



岩も見てきました！そこから鍾乳洞の方へと進んで行くのですが、本当に綺麗でした!!! 写真を撮っても撮っても収まりきれないほどの絶景があり、感動のひと時でした。うまく言葉にできないことと写真をお見せできないのが本当に悔しいほどです。



ベトナム旅行は食べて・見て・食べて・見てを繰り返した最高の旅行でした。少し遠いですが機会がありましたら是非とも行ってみてください
理学療法士 近藤 優香

特集

リハビリテーションと栄養 第三回

テーマ「栄養状態にあった運動とは」

今回は、栄養状態に合わせどのように運動を進めていくのか、そのポイントをお伝えします。

○運動が逆効果になる？

本特集第一回でも紹介した通り、栄養管理が不適切な人や、栄養状態が極度に悪い人（低栄養状態の場合）が過度な運動を行うと、かえって筋力の低下を招くこともあります。そのため、本特集第二回でお伝えした方法等で運動する人の栄養状態を評価し、栄養状態に合わせた運動を進めていくことが重要となります。

○栄養状態に合わせた運動の進め方

＜栄養障害が重度の方＞
栄養状態の改善が最優先となり、筋力や持久力などの改善を目指した積極的な運動は難しいと判断されることが多いです。そのため、リハビリテーションは体の機能の維持を中心とした内容に留めます。(例)関節が固くなることを予防する関節可動域訓練、起きる・座る・立つ等の基本動作練習など

＜栄養障害が軽～中等度の方＞
その方の体力に合わせ、体の機能の改善を目指した運動が実施可能です。これと平行して栄養状態の改善も必要となります。(例)筋肉に負荷をかけて行う筋力訓練、マシンを使った運動、歩く・自転車こぎなどの持久力訓練など

＜栄養状態が正常な方＞

積極的な運動が可能です。但し、良い栄養状態を維持するために、栄養管理も継続的に必要です。適切な栄養状態が維持されているかを確認する方法の一つとして、定期的に体重を計ること、食事内容と食事量を日記につけること等が推奨されています。

○運動と栄養管理はきってもきれない関係

栄養障害の程度に関わらず、栄養管理が不適切な状態では体の機能の大きな改善は見込めません。ただし、栄養管理の実践は難しいため、医師・栄養士・看護師・療法士等の専門家に相談しながら進めることが大切です。



参考文献

- 若林 秀隆 著：PT・OT・STのためのリハビリテーション栄養 栄養ケアがリハを変える。第2版
- 田村 佳奈美 編著：栄養と運動の深い関係リハビリテーション栄養 Q&A33+症例7

文責 作業療法士 長尾 宗典

みんなでLet's!リハビリ! 第11回

IT機器を使ったリハビリ

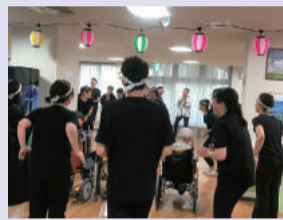
今年度から全館でWi-Fiが繋がり、タブレット型端末を使ったリハビリが盛んに行われています。動画を見ながら歌をうたったり、昔を思い出したり、時には旅をした気分になったり。音声認識ソフトでは、発音や声の大きさなども確認できるようになりました。また、歩行などの様子を動画で記録し、後日、訓練効果と一緒に確認することにも役立っています。

文責・言語聴覚士 末岡



納涼祭

8月2日/3日にかけて納涼祭が行われました。納涼祭は国立あおやぎ苑の三大行事の一つで当日も多くのご利用者様、ご家族様にお越し頂き、大盛況のうちに幕を閉じました。



蝦夷樋熊

約四十年前、高一の僕と違う高校一年の丁子さんが青森五所川原を楽しんで来た。話だ。あれは秋ごろ、「秋高馬肥」「天高く馬肥ゆる秋」。ほんわかとした秋の陽気や食欲の秋とは違い、モンゴル地方で遊牧民族来襲の注意喚起である。

津軽半島の西側に太宰治が産まれた斜陽館が有る。青森から五所川原へ行き、ストローブ列車に乗り換え、金木駅で降りる。

斜陽館の一階は全てが観られるように襖を開けていた。二階は旅館、ここから先は入れない。この旅館はこれから二年の間も満室。展示室に太宰が着用していたマント、執筆用具、直筆原稿等が有った。斜陽館は幼年期の太宰に出逢える場所である、涙する。斜陽館を後にして、芦野公園まで。

公園と言っても今とは違い、だいぶ古くさい感じがした。秋の休日なのに見物人は少なかった。僕はお腹が痛いと言った。丁子さんは心配して「おめ、大丈夫なの?」「嘘だべ」。二人とも、一緒に居るのが愉しげでしようがない。声がする。数人の声だ。大人の男声だ。何を言っているのか分からない。恐る恐る公園を歩く。声が出た、怒鳴り声だ。逃げるが勝ちと言うけど。大人の胸ぐらの高さで、大きな四角のコンクリートで囲まれている。二人で静かに前に行く、一歩、二歩、声がかかる。「ぼくわ、フオワ、フオワ、フオワ、フオワ」。熊だ、樋熊だ、約十メートル底に樋熊が居る。周りは人っ子一人もいない。なにがなんだか分からない、後ろに下がる、二人眼をこする、少しずつ解ってきた。コンクリートの底に何があるのか、震えが来る。後ろの二本脚で立って、前の脚を挙げてこちを見ている。声がかかる、人間の声では無い、樋熊の鳴き声だ。十頭もいる、二本脚で立って十頭もこちを見ている。「ぼくわ、フオワ、フオワ、フオワ、フオワ」。餌をくれるのを待っている。二本脚で立って。「ぼくわ、フオワ、フオワ、フオワ、フオワ」。『餌を、餌だ餌、餌をくれ』と言っている様子。今は四頭しかないけど、昔は十頭だった、はず。帰り際、芦野公園駅で「熊よ」「うんだ、樋熊だあ」。二人とも蒼い顔で。田原俊彦じゃないけど、バイバイ哀愁デート、笑顔見せてよ。「秋天(碧)チヨコレート・コスモスが美味しそうに咲いている。」

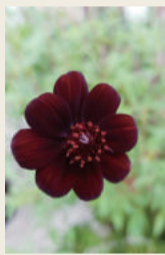


Photo:Nyarome

因みに五所川原は『津軽三味線発祥之地』なんだって。
「秋天(碧)」 見渡す限り青色で、雲つない秋の空。
N・N

入職のお知らせ



8月より入職しました作業療法士の酒井克樹(さかいかつき)です。私は新潟県出身ですが、国立あおやぎ苑のために全力で頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

私のふるさと自慢

私のふるさとは東京都八王子市です。八王子市は高尾山があり自然豊かな街です。その八王子市ですが、グルメな街でもあります。有名なのは八王子ラーメンですが、私がお勧めするのはスープカレーです。スープカレーは野菜が多く栄養豊富です。これからの時期は寒くなりますので、是非八王子市のスープカレーを食べて身体を温めてください。

理学療法士 宮田直樹

