あおりは新聞 6

（令和元年６月１日発行）

第 87 号

発行 介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所 国立市青柳 3-5-1
電話 042-526-5100
http://www.aoyagien.or.jp

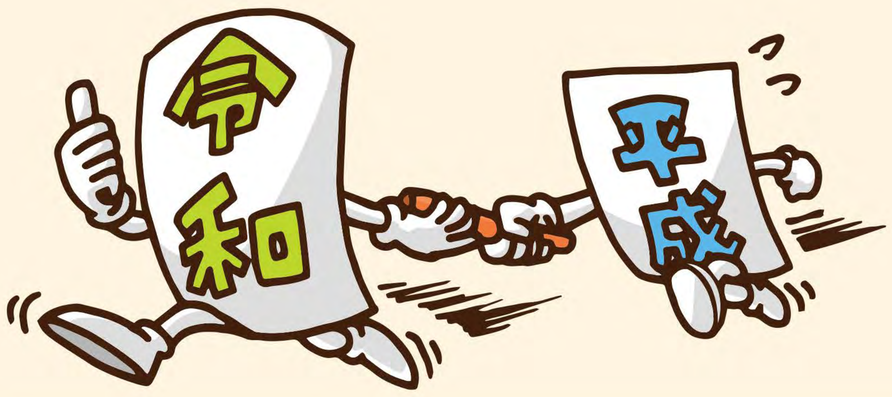
平成から令和へ

今年最も注目されたニュースはやはり新元号が何かという事ではないでしょうか？平成という時代が終わり、令和という時代が始まりました。良い機会なので平成という時代を振り返ってみました。

平成元年、私はまだ8歳でした。平成という漢字すら読めなかったのを覚えています。平成という時間は多感な青春時代、皆が躍動していく20代から30代を過ごしたのが私の世代でした。高校卒業前進路に迷いながら理学療法士という仕事に出会い、多くの友人にも恵まれ、進学し、なんとか資格を取得するに至りました。国家試験に合格し就職してからも沢山の人に出会いながら、良いことも時には嫌なことも私なりにではありますが、経験いたしました。働く事や一人暮らしを経験して親のありがたさを感じたことは今でも印象的に覚えております。そして今日まで平成の世を元気で駆け抜けてこられたのは多くの人々に支えられ助けられたからだと思います。中でも一番支えられたのは3年前に亡くなった母であったと思います。平成の出会いに感謝しながら令和という時代も駆け抜けていきたいと思っている今日この頃です。

皆様にとって平成とはどんな時間でしたでしょうか？

理学療法士　宮川　穂高

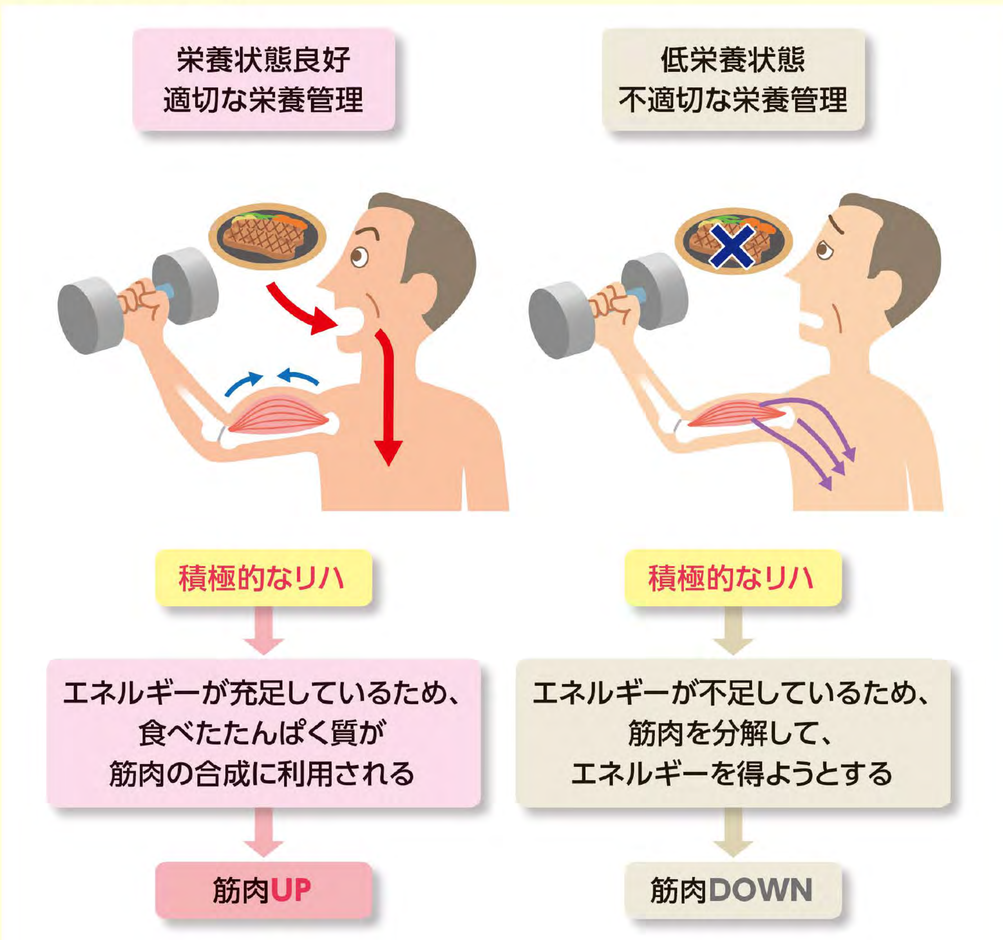


特集 リハビリテーションと栄養　第一回

リハビリと栄養の関係について

皆さまが日ごろ取り組んでいらっしゃるリハビリテーションですが、そのリハビリを実施するためには十分な栄養が必要だとご存知でしょうか。今月から4回に渡ってリハビリテーションと栄養という特集をお送りいたします。

今年に入ってから厚生労働省は65歳以上の高齢者が1日に摂取するたんぱく質の目標量を引き上げる報告書案を示しました。しっかりとたんぱく質を取っていないと筋肉の量が減ってしまい、リハビリをしても十分な効果が得られないからです。



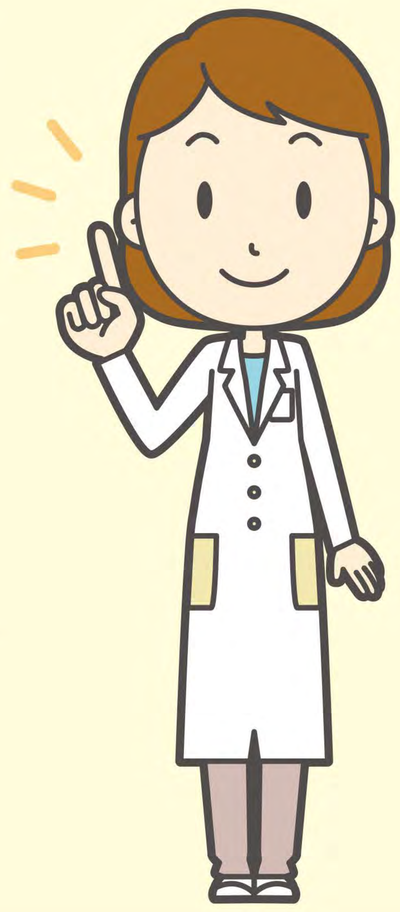
株式会社クリニコ提供「リハビリテーション栄養ポケットガイド」より

サルコペニアとは

筋肉の量が減った状態をサルコペニアといいます。疾患を持つ高齢者は、疾患、疾患に関連する不活発、加齢、の三つの原因によりサルコペニアの危険性が高い状態といえます。サルコペニアは非常に身近な状態です。

栄養と嚥下障害

嚥下（えんげ）に関する筋肉にサルコペニアを認めると嚥下障害になる可能性があります。嚥下障害の原因と言えば主に脳血管性の病気ですが、例えば誤嚥性（ごえんせい）肺炎を発症し数日間絶食した後に嚥下障害を認めることもあります。これはサルコペニアが原因ではないかと言われています。このような状態ではいくら嚥下訓練を実施しても十分なリハビリテーションの効果は得られません。口のリハビリの前に、筋肉をつけるための栄養が必要です。



このように、リハビリ効果をしっかり得るためには、栄養、たんぱく質をとることがとても重要なのです。

文責　言語聴覚士　中里　七海

LINKくにたち2019マラソン

５月１２日（日）国立駅前のメインストリートである大学通りにてスポーツイベント、第５回「LINKくにたち２０１９」が市民や市内団体の協力で開催されました。国立あおやぎ苑からも陸上部と仮装部２チーム参加させて頂きました。164チーム参加し陸上部は43位、仮装部はコスプレ賞を頂きました。万葉集の衣装は手作りで、着付けなどお手伝い頂きました。皆さんのたくさんのご協力・ご声援 ありがとうございました。

賞状

コスプレ賞

国立あおやぎ苑仮装部 殿

あなた方は、第5回LINKくにたちリレーマラソンにおいて素晴らしい成績を収められました
よってここにその栄誉をたたえこれを賞します

2019年5月12日

LINKくにたち2019実行委員会

新しい年号を祝して

新天皇が即位された令和元年5月1日、新年号の始まりを祝して、紅白まんじゅうを提供いたしました。写真左側は嚥下食の紅白羊羹です。

あおやぎ徒然草 29

八甲田山行軍

雪に対する訓練を「雪中行軍」と呼ぶ。八甲田山を舞台にした四十年前の実話。

僕は青森県立の男子高に入り、時にはダチとじゃれ合い、時にはスポーツをし、時には恋も勉学も。数学の爺先生はB29に大砲をどうやって撃てばいいのか考える。バケ学の爺先生は青森大空襲の話に夢中となり授業などもっての他、自分の為に憤怒し、眼鏡の奥で目を濡らす。戦争って言葉は薄々知っているが触れた事は無い。

体育着は学年毎に一年生は緑色、二年生は青色、三年生は朱色。それが三年もの間つづく。僕は朱色の体育着で。三年生は八甲田山全てを歩き、二年生は三分の二、一年生は三分の一を歩く。一年生は後からだが、三年生はだいぶ暗い内から歩き始める。雪中行軍とは言えないが、夏前、高校生が長距離を歩くだけでもやっぱり行軍だ。学級会長五人大声で、「敬礼」。皆、敬礼をする。僕らの学級会長がか細い声で、「けいれい」。小さな身体で痩せたカレが居る。噂が駆け巡る。「カレって女の子みたいだべな」と津軽弁で。柔道部の主将が僕のクラスに居て大声で「敬礼」。どよめく心臓の音。それで六人決まりだ。三年生はこれが最後の八甲田山、行軍を成功させねばならぬ。誰かが叫ぶ、津軽弁で。「學徒出陣だべぇー」「オォー」「オォー」「オォー」。

ズックの下は砂利道が凄すぎて歩くのも億劫になる。石コロが大小様々堕ちてくるのがわかる。「あぶねっけよ」「あぶねぇ、あぶねぇど」。さっきまで「オォー」「オォー」「オォー」と言っていたのが嘘臭く感じる。「わだっきゃ、もう駄目だぁ、足が動かねぇ、先に行けじゃ」。自虐交じりの言葉を吐く。山頂はまだ来ない。「わぁ、やるぞ、やらなきゃなんねぇど」と一人の男が士気を鼓舞する。「わだっきゃ負けねぇど」「わも勝ってやるぅ」「タイマン張ってやるぅ」。誰も彼も、猫も杓子も行軍をする。軍隊が行進する音、音、音。山頂を目指して行軍がつづく。

やっとのこと山頂に辿り着いた。人っ子一人残さないで辿り着いた。誰かが言う、「時はマルイチマルマル」。心が安らぐのがわかる。学級会長五人と柔道部の主将が大声で言う、「撤収」と。撤収の文字が失望落胆させる。僕が言う、「これ降りねばまねのが？」泥臭い声で。疲れがどっと出るが、「わだっきゃ、けっぱるぞ」。みんなが叫ぶ「オォー」と。

N・N

（注）けっぱる・・・頑張る

入職のお知らせ

4月から入職しました、理学療法士の近藤優香です。
東京都目黒区から国立に来たばかりです。これから宜しくお願い致します。

私のこころのふるさと自慢

母の実家である愛媛県四国中央市に、幼い頃の私は毎年夏になると１週間程泊りにでかけたものでした。４０年程前の事になります。東京から０系の新幹線に乗り、瀬戸大橋のない時代、連絡船に乗って本州から四国本土へ。当時の予讃線はディゼルカーの為に爆音と独特の匂いが漂い、夏休みが来たのだと心躍らせたものです。２００４年の市町村合併前は伊予三島市という町名で、山へと続く丘の中腹にはみかん畑が広がり、遥かには瀬戸内海を望み、まさにみかんの花咲く丘の童謡そのものの景色が広がっていました。母の実家もみかん農園で、毎年冬にはおいしいみかんの入った段ボールが次々に送られてきたものでした。時は流れ、叔父や叔母そして母も皆歳を重ね、それぞれに介護を必要とする状況となっています。農園も継ぐ者がおらず海沿いには大王製紙工場が栄え、パルプの臭いが漂っています。しかし心の中ではいつまでも幼い日々のまま、大切な第２の故郷です。

作業療法士　岡部　明代