

あおりは新聞



第 17 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

心もほっかばか

秋といえば、昔から「実りの秋」とか「食欲の秋」というように、食べ物が美味しい季節。皆さんは、秋と聞くとどんなものが食べたくありませんか？

秋に一番食べたいものを見たあるアンケートによると、サンマ、松茸、栗などが上位を占めていました。また、昔ながらの定番、焼き芋も入っていました。秋は、冷たさを増して、ぬくもりが恋しい季節でもあります。そんな秋だからこそ、子どもの頃の懐かしい思い出や、その時に食べた味が忘れられないものになるかもしれませんね。

今年もあと数ヶ月。ぜひ素敵な思い出もたくさん作って、心もあつたためておきたいものです。

理学療法士 桐山裕子

特集 あおやぎチーム紹介 ~部署紹介~



後列左より 大高、飯島、宮内、伊藤、松川、守谷
前列左より 和田、東島、渡辺、栗原



主任 東島吉立
利用者、ご家族の皆様、通所リハビリをご利用いただき、厚く御礼申し上げます。職員も若干変更になり、新たな気持ちで業務を遂行しています。安全を第一に、利用者様にとってより良い通所リハビリを目指すため、運営について、ご意見・ご要望などございましたら、遠慮なくお寄せ下さいますよう、お願い申し上げます。季節の変わり目でもありますので、お体を大切に、職員一同より多くのご利用をお待ちしています。



あおやぎ野球部再始動 (予定?)

平成19年度国立市秋季野球大会が、9月2日(日)~10月21日(日)までの毎週日曜日、多摩川河川敷野球場で開催されています。今回は、あおやぎ野球部発足の由来と試合への意気込みをお聞きました。
(台風の影響により、現在、無期延期になっております。)

マネージャー 山本宏美

野球部が発足した由来は、職員の中に野球経験者が多く、野球を通してコミュニケーションが深められること、また国立市にある事業所として地域交流をしたいとの中川事務長の深い思いからでした。チームワークを大切に、個々の力を最大限に発揮しながら頑張りたいと思いますので、応援よろしくお願ひします。



監督 中川 進

我がチームは、素質ある選手が多いがいかんせん介護職中心のチームの為、勤務事情により合同練習が出来ない関係で、選手の自主練習が主体となっている。しかしながらチームワークが良いので、今大会は少し期待してもよいのではないかと？

主将 石井洋暁

こんにちは♥あおやぎ野球部です。頑張るって勝つことよりも、楽しく負けることを目標に活動しております。9月23日の試合は、雨で順延となりましたが、皆様の応援、お待ちしております。ウフフ

屋上でホッと一息

入所利用のご家族様より、素敵なお花をいただきました。屋上へ足を運んで、ぜひその愛らしさを堪能して下さい。



元気な声は呼吸から！

「最近、声が小さくなった」と感じている方はいませんか？ ふだん私たちは、あまり意識せずに呼吸をしています。実は、この呼吸が声を出すのにとっても重要な役割を果たしているのです。今回は、呼吸のリハビリとして、巷でも話題(?)の「吹き矢」と、ご自宅でも手軽にできる方法をいくつかご紹介します。

〈吹き矢〉

◇方法：筒に矢を入れて、息を吸いながら筒をしっかりと口にくわえます。的にねらいを定めて、溜めた息を一気に吐き出して矢を飛ばします。当たる場所により点数が異なり、高得点をねらいながら楽しんでリハビリができます。



こんなポーズで



ねらってます



オッ！どまん中!!

◇効果：①脳の活性化と体調の改善 ②胸筋・腹筋が鍛えられ、呼吸力を強化
③深い呼吸により、体の隅々まで酸素を摂取 ④血液の循環促進と内臓の活性化
⑤腸を刺激して働きを活発化 ⑥精神集中力を強化 ⑦ストレスの解消。
さらに、老化防止や美容、ダイエット効果が期待できるといわれています。
これは、やってみるしかない!?

～その他の呼吸のリハビリ～ 自宅で簡単に出来ます。興味のある方は、リハビリスタッフの末岡・小向まで！

〈口すぼめ呼吸〉

口をしっかりと閉じて、鼻から大きく息を吸います。その後、口をすぼめながら、ゆっくり息を吐きます。



吸ってー



はいてー



ブクブク中

〈ブローイング〉

水の入ったペットボトルの水深5センチ程までストローを入れて、ブクブクと吹きます。

〈足上げ運動〉

仰向けになり、片方の足を曲げて床につけます。反対側の足を膝の高さまで上げて、ゆっくりと降ろします。可能であれば、一定時間空中で止めてみましょう。



こんな感じです。

新入職員 あいさつ

リハビリ助手 柳沢 博
先月入職しました。まだ日も浅く、至らぬ現状ではありますが、一日も早く職場に馴染めるよう努力していきたいです。よろしくお願いいたします。

理学療法士 高木大樹
9月よりお世話になることになりました。微力ですが皆様の力になれる様頑張りますので、よろしくお願いいたします。

土産物
見るのに時間かかり過ぎ
待たされた人 息子ぶつぶつ
通所利用 森本紀代子様

二階席
昇れぬことを訴えた
テーブルと椅子を下に降ろされ

自分へのお土産というプーさんにおぶって抱いて あとは枕に

買い物に
付いて歩いて昼ごはん
チースパーガー アイスコヒー

パートで
孫の後から歩いている
前を行く孫 我が娘に重なる

カフェにて
アールグレイを飲み終えた
買い物してる孫は戻らず

立川に
着いたと知らせる電話あり
大阪からの夜行のバスで

夏休みに、大阪から遊びに来たお孫さんと過ごした時間を詠まれました。

利用者コーナー