

「古いから・・・」

思い返してみると去年のこの頃に憧れの車を買いました。買う



までは、色々と不安もあり、車屋に電話をするのに緊張し、マニュアル車にするかオートマ車にするか、オープンカーは派手すぎやしないかと悩んだり、ドキドキ、ワクワクしていました。

買って、この子が来てからは、毎日が練習の日々でした。なにせ十年ぶりのマニュアル車で半クラッチが出来ず、何度もエンストしたのは懐かしい思い出です。実はこの車、十年程前の物です。最近の車に比べると、燃費も悪ければ、静粛性も低い、流行の安全装備なんてものは一切ない。何でそんな車を買ったのなんて言われたりもします。しかし、それが良いのです。マニュアル車故に自分で考えてギアを選び、最新装備がないからこそ、車の動きを考えて走らせる。昔はこれが当たり前だったんだなと思うと、新しく便利になる事は、当たり前にあつた楽しさを知らないうちに削ってしまったら、難しく出来ないからこそ出来た時の喜びといった物を失くしてしまうものもあるんだなと思うようになりました。

古い物だから新しい物より悪いのではなく、古い物だからこそ魅力的な物がある。そんな風に思うと、歳をとって行くという事は魅力ある事を重ねていける、そんな風に思います。皆様も身近な古い物、もう一度見てみると新しい魅力があるかもしれませんよ。

作業療法士 齋藤佑介

特集 安全に歩くために 第五回 歩行器の安全な使い方

歩行が不安定になってしまった時、手助けとなる道具の一つが歩行器です。安全に歩行するための歩行器ですが、使い方を誤るとかえって転倒の原因となってしまいます。事故を防ぐため、一般的な歩行器の使い方について確認したいと思います。

・故障していないか点検しましょう。

ブレーキが効きにくい、車輪が動きにくい、部品が欠けている・擦り減っている……など、不具合はありませんか？本来の性能を発揮できないことで思わぬ事故を招きます。

・しっかりセッティングしてから使用しましょう。

折りたためるものは、使用する時にカチッと音がするまで開く、など正しくセッティングしましょう。開かないで使用すると、特に車輪の付いたものは思わぬ方向に動いてしまうことで転倒の原因となります。

・正しい持ち方で。

ブレーキのあるものは、歩行中にいつでもかけられるよう手を添えておくようにし、立ち上がり時や着座時には必ずブレーキをかけて行いましょう。また、両手で使用する歩行器を片手で操作するとバランスを崩しやすくなり、危険です。

・重りを使用した方がいい場合も。

軽い歩行器は運搬や、操作もしやすいですが、同時に歩行器もろとも転倒してしまう危険もあります。重りを積むことで安定感が増して転倒しにくくなる場合もあります。

いかがでしたか？あくまで一般的な注意点として挙げたものですので、現在お使いの歩行器に関して質問や不安がある方は、リハビリの担当職員にご相談ください。

「正しい歩行器の持ち方」

歩行器をしっかり開いて、ブレーキに手を添えて両手でハンドルを持ち、やや前かがみの姿勢で歩きましょう。



「転倒の危険」

歩行器を開かずに、片手に荷物を持ち、片手で操作していると…

歩行器が傾いて……



この場合は、歩行器が右前方に倒れてしまい、それに巻き込まれるように転倒してしまう危険があります。

文責 小川・小林

みんなでLet's!リハビリ! 第4回

散歩リハビリ

現在、毎週月曜日に近くの公園へ屋外歩行に行き、気分転換をしています。春は桜が咲き、鳥の鳴き声が聞こえてきたり、新緑の季節には藤が咲き、秋は紅葉と季節の移り変わりが視覚と聴覚を刺激します。歩ける方は歩行訓練になり、車椅子の方も外気浴をします。適度な疲労となり、睡眠と覚醒のバランスが整い体力の維持につながります。また、他者の交流をはかり、昔の話を思い出し会話が弾んだりします。年に数回、国立、立川、日野周辺にドライブに行き、お花見や紅葉を見に楽しんでいます。

作業療法士 齋藤祐介 松本広子



ひなまつり



3月3日にひな祭りがありました。入所の各フロアにひな人形が飾られ、写真を撮影したりちらし寿司や甘酒をみんなで食べてお祝いしました。



作品紹介

利き手ではない左手だけで、タイルモザイクに挑戦中の平澤さん(写真①)です。道具を工夫すれば、両手が使えなくても作業・手工芸を行う事が充分できます。工夫は作業療法士の仕事です。皆さんもぜひ、いろんな事に挑戦していきましょう。

写真②は和紙をはさみで切って、のりで張り付ける一閑張りという作業で、小箱を作りました。左手用のはさみと固定用の重りを使い、片手作業でもとてもきれいに仕上がっています。



切り絵に取り組まれているのは(写真③)清水さんです。これまで仕事やボランティア等に熱心だった清水さん。「足は動きにくくなったけど何か熱中出来ることに取り組みたい」とのお気持ちを聞き、清水さんの手先が器用で作業が丁寧な点に着目して、切り絵をやってみませんか?とお誘いしました。毎回カッターナイフ一本できれいな形を切り出されています。



取れる貝

四十何年前の青森での話。中学一年の三月のこと。

「ハマグリが取れるぞ、そこに入るには長靴と肝っ魂」と丸坊主の洋が言う。

東京ではもう潮干狩りの手近い季節。青森では雪がまだ融けないでいる。海のほとりに洋の家がある。朝、日の光りを浴びて眩しく見える陸奥湾。

「海に入るの?俺、嫌だ、寒いっきや」と丸坊主の僕が言う。

「何言ってるんぞ、陸奥湾が待ってるっきや」

「ひっやっけー、長靴さ入ったぞー」

「いいから俺のやり方を見てくれっきや」洋のやり方を見てみる。

冷たい海の水が長靴を超えている。長靴で砂の中からハマグリを探す。ここでもない、ここでもない。陸奥湾の冷やかな海水の中を進くむ、進むむ。

「ここさ、あるぞ」

腕を出し、海水の中からハマグリを出す。

「いいきや、俺の通りやるっきや」

洋のやり方を真似てやってみる。ここでもない、ここでもない。

「やったぞ、ハマグリ見つけ、ハマグリだぞ」

青森の三月は冷たい風が吹く。ずぶ濡れて洋と僕は小躍りする。ずぶ濡れになった僕は自転車で「ハマグリやっただぞ」と大声を出しながら家に帰る。僕の義母は「ハマグリに似てるけど、バカ貝だわ。アオヤギとも言うの」

ずぶ濡れになりながら「へえ、へっくしょん」

(N・N)

あおやぎ徒然草 23

こころの

私のふるさと自慢

私のこころのふるさととは、長野県北部にある志賀高原です。住んだこともないのにふるさとなどと言うのはちょっと図々しいかもしれませんが、大好きで何度でも訪れたい場所なのでここを選ばせて頂きました。

冬場のスキー場としても有名ですが、私が行くのは新緑から紅葉にかけてのシーズンです。4年前にはじめて登山で訪れ、緑深い森や澄んだ湖沼の美しさに感動しました。それ以来毎年1~2回通って

います。志賀高原内にはいくつものハイキング・登山のコースが整備されていて、目的やレベルに合わせて歩くことができます。なかでも私が気に入っている場所は、青い水をたたえた大沼池です。強酸性湖のため水が青く見えるのですが、周囲の緑が映りこんだ景色は幻想的です。他にも高山植物が沢山みられる湿原やヒカリゴケが生息する森林など、素晴らしい自然に出会うことができます。今年も雪がとけたら志賀高原に「里帰り」したいと思っています。

言語聴覚士 田中 寿実



(志賀高原観光協会のサイトより)