

秋の味覚

夏の暑さもおさまり過ぎやすい季節になりました。皆さんは秋の味覚といえば何を思い浮かべますか。秋刀魚、松茸など美味しいものはたくさんありますが、私にとって秋の味覚といえば、「イナゴの佃煮」です。

私の故郷である長野県では秋になると、必ずといっていいほど、この「イナゴの佃煮」が食卓に並びます。福島県、群馬県、長野県など海産物の少ない県では食用とされている「イナゴ」ですが、東京では、食べる人は少なく、敬遠する人が多いのではないのでしょうか。私の実家の周りには田圃が多く、秋になると、家族でイナゴを捕まえていったものです。稲穂に飛び回るイナゴを捕まえるのに、兄弟で夢中になったのを覚えています。そのせいか秋と聞くとイナゴを連想してしまいます。

皆様も長野県の秋の味覚「イナゴの佃煮」を是非、一度召し上がって見てください。

作業療法士 山田尚平

腰痛についてPart 6 腰をもまないのに、なぜ腰が楽になるの？

このようなご質問を頂くことがよくあります。
今回は治療の考え方の一例を簡単にご紹介いたします。

- 腰が反ってしまうことによる腰痛の場合、腰や背中の筋肉の疲労だけではなく、腸腰筋（大腰筋・腸骨筋）という筋肉が腰の骨を前から引っ張っている場合があります。その場合は、足の付け根からこの筋肉をほくすことで、腰の痛みが楽になります。



- おしり・太もも・ふくらはぎの筋肉が硬くなっている場合も、腰全体が下に引っ張られてしまい、腰が重く感じる場合があります。足の筋肉の柔軟性を増すことにより、腰を軽くすることができます。あまり使っていない筋肉の場合、運動をすることにより血行が改善されて、効果が大きく表れることがあります。



- 圧迫骨折などの治療で長い期間、固定・安静にした場合に、骨折部位は治っていても、胴体（肋骨の間）の筋肉がこわばってしまい、痛みがとれないことがあります。この場合は、この筋肉をほくして使えるようにすることにより、痛みが取れ、飛躍的に体が軽くなることが多いです。



文責
理学療法士
星野 高宏

まとめ 今回の内容は一例ですが、このように腰痛においては全身の影響を考えた治療を行っていく必要があります。

チーム紹介 ⑥



栄養課

国立あおやぎ苑栄養課は8月11日より3人体制でスタートしました。現在献立を見直しています。人気のあるものは残し、ご要望の高いものは沢山取り入れていきたいと思っています。今後も美味しく安全な食事を提供していきます。

栄養課

平出・中村・小口
(左より)



納涼祭

8月25日に納涼祭が行われました。今年は1日だけでしたが、縁日では焼きそばやわたあめ、射的など盛りだくさんで行いました。また、恒例のよさこい踊りも皆さんのおかげで大いに盛り上がりました。



園芸

今年もたくさんゴーヤができました。グリーンカーテンも立派に出来上がりました。



私のふるさと自慢

私は北海道の札幌市で生まれ育ちました。札幌市は北海道の政治・経済の中心都市であり、北海道では唯一地下鉄があります。また、日本海が近いので冬はとても雪が多く、雪かきをしなければ歩けないこともあります。



祭事には6月のYOSAKOIソーラン祭りや2月のさっぽろ雪まつりがあり、毎年盛大に行われています。おいしい食べ物もたくさんあり、定番の「白い恋人」や「わかさいも」の他にも海産物や乳製品はなんでもおいしいです。久しぶりに夫と一緒に北海道に遊びに行きたい今日この頃です。

作業療法士 近藤明奈