

新年度も健康に



四月は、進学、就職、異動

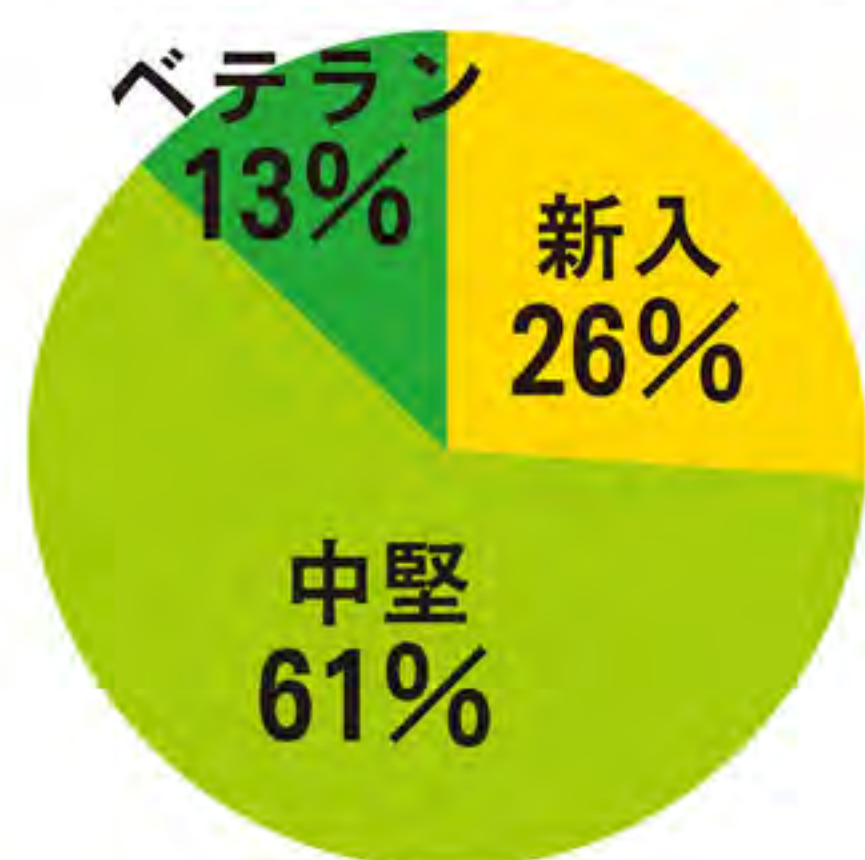
や転勤、転居など、自分を取り巻く環境が大きく変わる時期ですね。新しい生活のスタートは、ストレスを感じてしまうことも少なくないと思います。限度を超えて負担になると、免疫力が落ちて風邪をひきやすくなったり、自律神経が乱れて便秘や下痢胃もたれなどの症状が出たりします。四月中は頑張るものの連休明けに精神的に不安定になって気分が落ち込んでしまう、いわゆる五月病のような症状が出ることもあるでしょう。ストレスに負けないで日々を過ごすためには、どうしたらよいのでしょうか。

一つ目は適度な運動。運動によって、脳内でストレス反応を抑制する神経細胞が作られ、ストレスによる脳への影響を緩和させることが研究でわかっています。日常生活で、散歩やストレッチや体操など、こまめに体を動かすようにしましょう。二つ目は規則正しい生活リズム。日ごろの疲れがたまると、休日はつい寝だめをしたくなりますが、かえって生活リズムが崩れて、疲れが残ってしまうそうです。毎日同じ時間に起床し太陽の光を浴びることで、セロトニンと呼ばれる神経伝達物質がしっかりと分泌され、心身が安定してストレスに影響されにくくなります。三つ目はバランスのよい食事。体や頭の疲れを回復させ、ストレスに対抗するためには、アミノ酸を含む良質なたんぱく質が必要です。肉や魚、卵や乳製品、大豆製品などを摂るように、日ごろから心がけましょう。この三つのポイントに気をつけてストレスに負けない体を作り、新年度も健康に過ごしていきましょう。

作業療法士 細谷愛恵

特集 国立あおやぎ苑 ここが気になる！！ 第5回 国立あおやぎ苑の職員の勤続年数が気になる！！

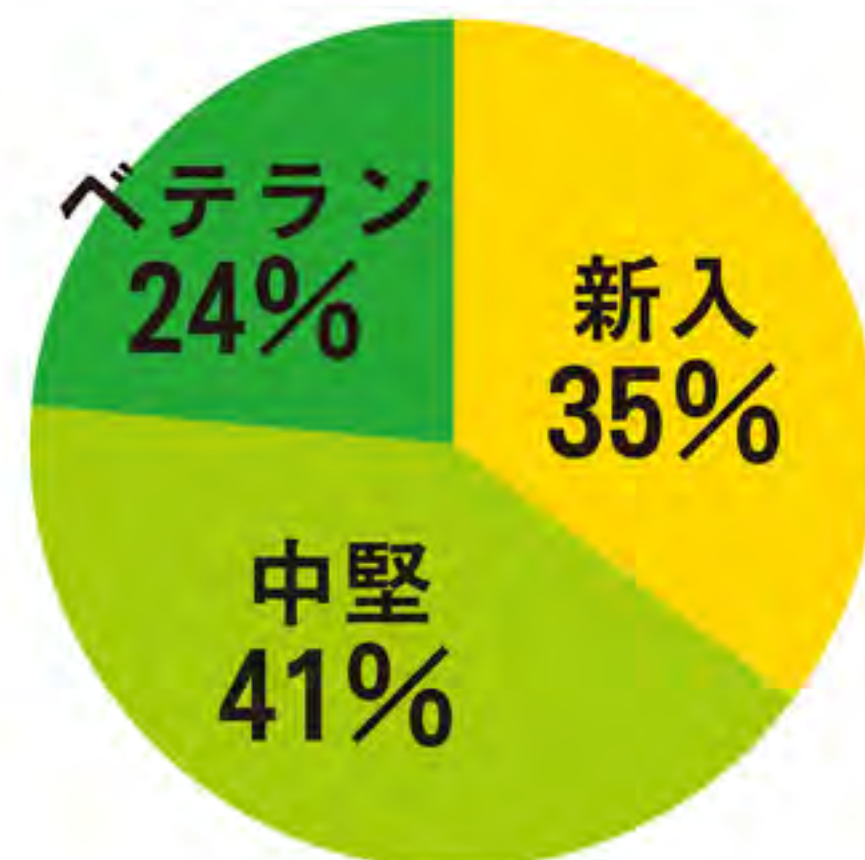
リハビリ課



介護職

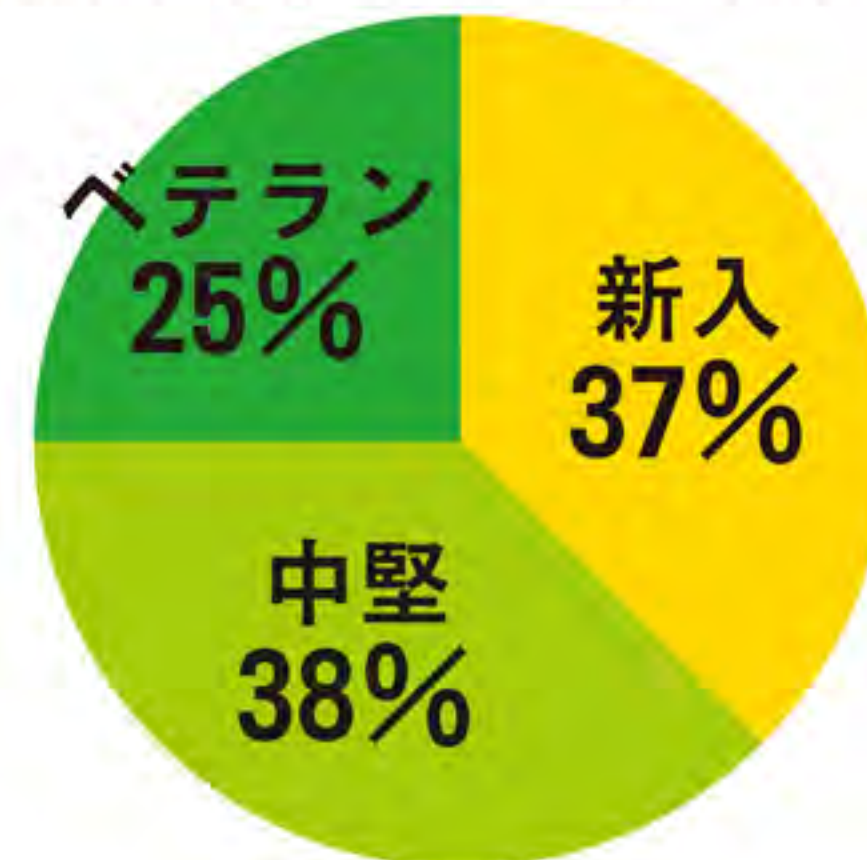


看護職



その他

(相談・ケアマネジャー・事務職等)



■ 新入職員 (1年～3年) ■ 中堅職員 (4年～9年) ■ ベテラン職員 (10年～20年)

当苑で勤務する職員についての勤続年数を調べました。(平成29年1月1日現在) その結果を新入職員(勤続1年～3年)、中堅職員(勤続4～9年)、ベテラン職員(勤続10年以上)にわけて、職種別にグラフにしております。

当苑は創立してから20年程ですので、比較的勤続年数の浅い職員が多く、リハビリ課では、新入職員は26%、介護職は40%、看護職は35%、その他の職員(相談・ケアマネジャー・事務職等)は37%です。

介護労働安定センターによる全国の介護保険サービスを実施する事業所を対象にした調査(平成27年度)によると、勤続年数1年～3年未満の職員は44.8%でした。当苑の新入職員の割合の方が若干少ないことから、他の施設より長く勤めている職員が少し多くなっています。また、当苑に入職してから1～3年でも、以前に他の病院や施設での仕事を経験している職員も多く、専門的な知識や技術を生かしてサービスを提供しています。

また、結婚をしても当苑で仕事を続ける職員が多く、出産、育児をしながら頑張っている女性職員も多くいます。各部門の管理職は、国立あおやぎ苑の歴史をよく知っており、新入職員を育てていくリーダーとして、長く勤められるよう働きやすい職場作りを日々考えています。

文責：松本広子 田中寿実

レクリエーション 紹介 第5回



既存棟

縄文棟

今回は大型カレンダー作りのご紹介です。

通所リハビリでは、毎月翌月のカレンダーをご利用様と一緒に考え作成しています。

例えば、3月なら4月のカレンダー作りをするわけですから、春のものを考えます。そして、初めに数字作りをします。ダンボールで円盤を作りその上に色紙を貼り、数字を切り抜き色紙の上に貼ります。切る作業はなかなか細かい部分もあり、難しいのですが熱心に行われています。

次にメインの絵なのですが、その月によって様々な作り方をします。立体的であったりちぎり絵をしたり、お花紙を丸めたりと色々な方法で作ります。作業が細かかったり、工程が多い程出来上がった時に「わぁ～キレイ！素敵だね～」と声があがります。今後も毎月の大型カレンダーをお楽しみに！！

通所リハビリ課 天野 美穂

あおやぎ徒然草17

あおやぎ徒然草 第17回 ～俳句編～

まだ、真っ白な雪の富士に春光がまぶしく、巷は、白梅や紅梅が咲き盛り、それに桜まで散りかかります。小鳥も飛び交い鶏まで飛び立つさまに羽ばたきをして、たんぽぽも一斉に咲き春の喜びを感じます。これは私達が毎日眺めている真っ白の壁に春の壁画です。それは美しくどんな名画より楽しみです。

(2Fのスタッフが四季の風景の壁画作成をしたものです。)

今日は、楽しい春の句を一番わかりやすい歳時記に見つけました。

「さまざまなこと思ひ出す桜かな」 芭蕉
「鳥の巣にオペラグラスの十四人」 門九

「薔薇一輪」の句集より

病窓の空に雲見て春立てり
春光やリハビリペダル強く踏み
不揃ひのラジオ体操花は葉に
余生とていつまで続く花ふぶき
春立つやなにくそと押す車椅子
長生きがめでたいなど雀の子
辻りん

編集後記

あおやぎ徒然草の連載を一年間続けて下さり、感謝を申し上げます。

辻りんさんは、日々の平凡な生活の中で新しい発見をして、俳句を詠まれています。紡いでいく言葉は、長年培われたものがあります。白寿の句集「薔薇一輪」を読むと、春の光が射すようなあたたかな気持ちになります。老いも笑いに変えてしまうユーモアのある方で、こんなふうにならば年を重ねていたら素敵だなと思います。生涯現役の俳人として過ごせることを願っております。

「枕辺に白寿の句集春の星」 松本広子

作品介绍

既存棟通所 栗田 成子様

栗の助で一す！玄関にいます。よろしく!!



既存棟3階 下山 百合子様

時間はかかったけど、かわいいフクロウが出来ました。



既存棟4階 小澤 愛子様

難しかったけれど、かわいいのが出来て嬉しいです。部屋に飾って楽しんでいます。

ひなまつり



3月3日入所のフロアでひな祭りの行事が行われました。豪華7段の雛飾りと一緒に写真を撮ったり、ちらし寿司に舌鼓を打ち、楽しく過ごしました。



重文指定



縄文棟の名前の由来にもなりました当苑から出土した石棒が「縄文時代の石棒祭祀の具体的なあり方を考える上で極めて高い価値がある」と評価され、横浜の帆船日本丸などと共に、国の重要文化財に指定されることがほぼ確実となりました。現在、この石棒はくにたち郷土文化館で展示されています。

こころの

私のふるさと自慢

毎朝、30分ほどの自転車通勤中、楽しみなのは、民家に咲く花々の色や香りの移ろいを見発見することです。木々の合間に差し込む光を浴びながら、青い空に浮かぶ雲を追いかけて走ると心はどこか遠くまで旅するような気持ちになることもあります。

まるで自分が蝶にでもなったかのように空が果てしなく高い大自然を感じさせてくれる場所があります。北海道のほぼ中央、大雪山国立公園の十勝岳連峰と夕張山系との間に位置する町、美瑛です。なだらかな丘がいくつも広がり、パッチワーク状となった

畑には、じゃがいも、小麦、大豆などの作物が輪作されています。また、花の開花時期に合わせて、チューリップ、ポピー、ラベンダー、ひまわり、サルビア、コスモスなどのお花の絨毯が広がり、観光客を楽しませています。丘には目印になるような一、二本の木があり、ひとつひとつ名前がついているので、地図を見ながら巡ってみるのも楽しいです。なかには、無断で畑に入り込む観光客が増えたため、伐採されてしまった木もあり、残念です。

国立も花見客の絶えない場所柄、マナー違反に注意しながら春を満喫したいものです。

作業療法士 佐々木 えりな

