

北国の夏の風物詩

皆さんは「チャグチャグ馬コ」というお祭りをご存知ですか。みちのく岩手の夏の風物詩で、毎年六月に開催されています。

百頭ほどの大きな馬が華やかな飾り付けと、たくさんの鈴をつけて15キロの道のりを行進します。歩きたびに「チャグチャグ」となる鈴や、ゆらゆら馬の背に揺られる心地よさからか、うとうとしながら乗馬しているかわいい子ども達も観ることができるともいけません。

さて、岩手県は奈良時代から馬産地として有名などころです。はじめは軍馬として、やがて農耕馬や物資運搬の作業馬として活躍しましたが、人馬が同一家屋に住む南部曲がり家でも知られるように、農業との縁がもつとも深いようです。現在でも馬を使って山から木を切りだしたり、「馬米(うまい)」など馬の堆肥を使った農作物をブランド化したりして、馬とともに生活する道を探っている人たちがいます。都内では、馬を身近にみる機会がなかなかありませんが、動物園や乗馬クラブ、大学構内の馬術部厩舎などで触れ合うことができますね。

写真の馬は最近「青梅線軍畑駅」界隈で出会ったポニーの「ゆず(女の子)です。初夏の爽やかな季節に、のんびり草をはむ馬たちを思い巡らすと心が和みます。」



作業療法士

高橋 一葉

特集

リハビリのことが
知りたい!

息切れを軽くする

今回は、日常生活動作において、息切れを軽くするポイントをいくつか説明していききたいと思います。

ポイント1：動作は呼気（息を吐くこと）に合わせて行う

呼吸は、吸気（息を吸うこと）にエネルギーを使います。そのため、吸気に合わせて動作をおこなうと呼吸に必要なエネルギーに加えて動作に必要なエネルギーを使うため苦しくなってしまいます。力を入れるときは自然と息を吸ったりこらえたりしてしまいがちですが、写真のような運動で、息を吐きながら運動することに慣れていきましょう。



口をすぼめて息を吐きながら
足を上げる



息を吸いながら
足を下ろす

ポイント2：呼吸に合わせてゆっくり行う

動作は速く行うことでエネルギーをより消費します。あせらず、ゆっくりと行いましょう。

ポイント3：動作の途中で休憩をいれる

ポイント2とも重複しますが、無理をして一連の動作を完了させると、呼吸が落ち着くまでに時間がかかり、結果的には肺や心臓に負担をかけることとなります。動作の途中で休憩を入れることで、回復するまでの時間が短くなり、早く息苦しさは楽になります。例えばトイレで用を足した後、すぐに立ち上がらずに、そのまま2分休憩してから立ち上がるようにしましょう。

引用・参考文献 千葉哲也：在宅呼吸リハビリテーションポケットマニュアル、医歯薬出版株式会社、2010

『訪問リハビリ』 Part 1

～訪問リハビリ開始までの流れ～

- ・退院したけど、自宅での生活が大変に…
- ・自宅での動作ができなくなり困っている…
- ・体力的に通所のリハビリは厳しい…

訪問リハビリを利用したい！



ケアマネージャーから事業所への訪問リハビリの依頼（曜日、時間などの日程調整）



担当相談員から各種書類の依頼と提出（利用申し込み書、医療情報提供書など）



訪問リハビリ開始！



医師の往診



担当リハビリスタッフから連絡（初回往診とリハビリ開始日の相談）



契約書の説明と必要事項の記入

訪問リハビリとは？

ご自宅に訪問し、生活リハビリを行います。身の回りの動作練習や、ご家族への介護方法の指導や家庭でできるリハビリの指導、住宅改修や福祉用具のアドバイスを行います。また、当苑では飲み込みやコミュニケーションでお困りの方に対するリハビリも行なう事ができます。

退院、退所後の生活に不安がある方や、通所リハビリに通うことが難しい方、日常生活の動作困難になっていてお困りの方などのリハビリとして有効です。

※次回は『訪問リハビリ』Part 2 ～訪問リハビリの様子～を特集します。

国立あおやぎ苑訪問リハビリ事業

訪問日・時間帯

月曜～金曜（土日・祝日休み）午前9時～午後4時

サービス提供地域

国立市全域、立川市・国分寺市の一部

担当リハビリテーション職員

作業療法士 3名
言語聴覚士 1名

（国立あおやぎ苑立川では地域、職員数が異なります）

入職のあいさつ

山田 尚平

（リハビリ助手）

3月に入職しました。やっと利用者の方々のお名前も覚えてきました。これから宜しくお願いします。

梅雨の訪れ

もう6月、梅雨の時期です。当苑のデイでは、季節の変化に合わせて皆様に壁画作りのお手伝いをして頂いています。今回は、紫陽花の花です。こちらも、作って頂きました。素敵な壁画ができそうですね。



5月8日の土曜日、デイのお昼ごはんは「母の日スペシャルランチ」の松花堂弁当ができました。皆さん、お味はいかがでしたか？このようなお弁当は毎回、栄養士の小口さん、平出さんと実際に料理をつくる富士産業さんが協力してメニューを考えて下さっています。次回は、どんなお料理がでるのでしょうか？

