

こころのケア

三月十一日に発生した震災は、東北地方太平洋沿岸を中心に甚大な被害をもたらしました。テレビでも、まるで映画のワンシーンのような被害を伝える映像が繰り返し放送され、衝撃を受けました。



地震直後、恐怖心がストレスとなり、夜眠れなかつたり、やけに敏感になったりするという声を多く聞きました。震源地から遠い首都圏でも震度5を記録し、毎日のように頻発する余震や福島第一原発の放射性物質放出、計画停電など、緊張を強いられる状態が続いています。今回の震災では被災地以外の人にも心身の不調を訴える人が多かつたようです。皆様はいかがでしたでしょうか。常に緊張の糸を張り詰めているとストレスが蓄積されていきますので、ストレスを緩和させる対処法を紹介いたします。

●深呼吸

ゆっくりした深呼吸は、不安や心配を和らげ、気持ちを落ち着かせます。厚生労働省では、6秒で大きく息を吐き、6秒で軽く吸うという方法で、朝夕5分ずつ行うことを推奨されています。

●軽く体を動かす

体がリラックスした状態になると、脳の働きに変化が起こり、同時に心理的なリラクゼーションをももたらすとされています。首をゆっくり大きく回す、大きく伸びをするなどの簡単な運動から取り入れてみましょう。

六月に入り、衣替えの時期となりました。街中から見かける学生さんも夏服ですね。黒っぽい冬服から白っぽい夏服に移り変わると、夏の訪れを待ち遠しく感じます。制服といえば、女子学生のセーラー服は災害時には防災頭巾として頭に被って移動するそうです。避難訓練の時にはそのように練習するのだとか。外出時でも安全に避難できるように、事前に考えておきたいですね。

理学療法士 福西 智美

特集

「リハビリのことが知りたい！」

～ 食 事 ～

「食事」を辞書で調べると「基本的には栄養、すなわち人間が生命を維持し活動し成長をするために必要な栄養素をとる行為」となっています。しかし、ただ生きるための行動ではなく、好きなものを食べるという趣味の時間、家族や友人との団欒の時間、仕事を円滑に進める時間など、人によって様々な意味があるでしょう。今回、その食事について、より安全に楽しくできるように考えていこうと思います。

食事をするためには、①食べ物を食べ物として認識する、②食べ物を口の中に運ぶ、③食べ物を噛み砕く、④食べ物を飲み込むことが必要となります。今回は、この①～④の全ての工程に関係する食事の際の姿勢について着目してみようと思います。

口は、食べ物の入り口（食道）にも空気の通り道（気管）にもつながっています。食べ物を飲み込む時には、喉の周りや喉の中の様々な筋肉が協力し合って、気管につながる蓋を閉め食道へと食べ物を送り込みます。



呼吸と飲み込みは絶妙な筋肉の働きで成り立っており、加齢や病気の影響でこのシステムがうまく働かないことも多くありますが、姿勢も見逃してはならない要因です。

姿勢が悪いと、唾液や食べ物が誤って気管に流れ込んでむせてしまう（誤嚥）、胃の中の食べ物が逆流する、むせる力のない方は窒息や肺炎になってしまうこともあるのです。

では、こうならないためには、どのような姿勢で食事をすれば安全なのでしょうか。

理想的な食事姿勢のポイントは、①少し前かがみで顎を引くこと、②背は90度で、手を使ったときにも身体が左右に倒れずまっすぐであること、③足は床（車いすの場合は足台）に着いていること、④身体とテーブルの間に握りこぶし1つくらいの隙間があること、⑤椅子の座面の高さは膝が90度に曲がるくらい、⑥テーブルの高さは肘を乗せて肘が90度に曲がるくらいとされています。



この姿勢をとることによって、見える範囲が広くなり食べ物が認識しやすくなり食事への意欲が出る、食事の際に一緒に食卓を囲む人とコミュニケーションがとりやすくなる、姿勢が安定して手を使いやすくなる、食べ物が逆流する危険が少なく、食べ物が勝手にのどの奥へと流れていく誤嚥の危険性が少ない、などの利点があり、安全で快適な食事がとれる状況を作ることができます。

加齢や病気により、関節に変形があったり麻痺があったりと、この姿勢がうまくとれない方もいらっしゃることでしょう。その点はまた次回、お話しさせていただこうと思います。



3月11日に発生した東日本大震災から2ヵ月が経過しました。私はこの3月11日、福島県須賀川市の病院でこの地震を体験しました。地震時の状況については、私自身、あまり思い出したくない記憶ですので、詳細に書くことはしません。今回は私を被災地から助け出してくれた友人の事について少し書きたいと思います。

私が福島から東京に戻ってきたのは3月13日のことでした。皆さんもご存知のことと思いますが、この時、公共交通機関は完全にその機能を失っていました。私自身、福島にしばらく残る覚悟をしていました。そんな時、友人から電話がかかってきました。「大丈夫か」友人の第一声はそれでした。私は自身の無事と帰れない状況を友人に手短かに伝えました。「わかった。じゃあ迎えにくわ」友人の返答はそれでした。私は驚きました。

その時の福島では、原発四号機の爆発が起こり、原発周辺には避難指示がでていたからです。私がいた須賀川市は避難エリアではなかったものの、そのニュースを見ているならば、福島に近づくというのが、どれほど危険な行為か判断できるはずですが、しかしその5時間後、友人は私の前に姿を表しました。被災地には不釣り合いなスーツ姿で大きなビニール袋を手にしていました。「腹減ってるだろ」と友人にその袋を渡されました。そのときの友人の笑顔は、私が女性であるならば確実に惚れていると思えるほど魅力的でした。

さて少し長くなってしまいましたが、こうして私は無事に東京に帰ることができました。私が同じ立場なら友人のような行動ができたのか、おそらくできないでしょう。そんな友人がいるという事が、今では私の自慢です。

地震時の注意点

国立市役所防災課、立川消防署国立出張所、当苑を設計した齋草階建築創作所に聞いてみました。



- 地震が起きたら**
- まずは近くにある枕、座布団、人形、雑誌、など何でもよいので頭を守りましょう。
 - 寝ている時でしたら、布団を被って身の安全を確保しましょう。



- 普段から**
- 寝る時には、頭の位置などを工夫して、なるべく物が倒れてこない所で休みましょう。
 - 緊急時に備えて予め避難場所、緊急連絡先、近隣の方の協力体制等を調整しておきましょう。



- 地震が起きたら**
- 近くにいる職員の指示にしたがってください。
 - たんすやガラスなどの落下物に備えて、出来るだけ部屋の中央に集まってください。
 - 机、椅子、手すりなどにつかまってください。

施設で

- 普段から**
- 国立あおやぎ苑の建物は、構造上今回の東日本大震災のレベルでも倒壊しないよう建てられています。地震が起きても落ち着いて行動するよう心がけてください。



園芸クラブ

冬に植えた球根が可憐な花を咲かせ、優しい春の日差しを浴びて、私たちを和ませてくれました。玉ねぎも皆で力を合わせて収穫しました。カレーにしようかな...



新入職員紹介

細谷 愛恵 (作業療法士)
4月より入職しました細谷愛恵です。主に入所(2階)のリハビリを担当させていただいています。皆様が日々を笑顔で健康に過ごせるように、微力ながら頑張ります。宜しくお願い致します。

菅原 聖 (リハビリ助手)
4月から入社しました。菅原です。下の字が聖と書いて、「あきら」と読みます。まだまだ何も分からない事が多いので、ご指導・ご指摘をして下さい。一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

あおやぎ俳壇

土筆摘むはやたましの日は西に

春寒の杖一もとを頼りかな

朝礼の 訓練校や 辛夷咲く

鷹鳩と 化し鷹匠の 嘆きかな

鬼やらひ たまごボーロを 毒寿のほど

停電の 燭燭灯せば 幼きは パーステイカと思ひ 吹き消す

デイケア利用 漆野利昭 様

