



(平成23年8月1日発行)

発行 介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所 国立市青柳 3-5-1
電話 042-526-5100
http://www.aoyagien.or.jp

イメージで夏を涼しく



夏真っ盛り、今年は節電もあり、冷房を控えることを考えると余計に暑く感じられます。電気もガスもない江戸時代、朝夕、雨水や排水を庭や道端に撒き、気温を下げる打ち水の風習がありました。その光景を思い浮かべただけでさーっと涼しい風が吹いてくるかのようです。

どうやら冷たい水のイメージだけでもわたしたちの脳は涼しいと感じるようです。試しにちょっとイメージトレーニングをしてみましょう。

まず、楽な姿勢で二、三回深呼吸し、全身の筋肉の力を抜いていきます。さあ、これから水を巡る小旅行に出発しましょう。

リハビリ室の壁一面はなぜか、真っ青。巨大水槽を自由自在に泳ぐ魚の群れを見てみると、まるで海底にいる気分です。体もだんだんリラックスして全身が冷たい水に吸い込まれていきます。気付くと、小舟に乗って急流を下っています。ここは熊本県の球磨川。突然、冷たい水しぶきが勢いよくぼしぼしと顔にかかり、ざーっという爽快な水の音も耳に心地よく、風を切っただんどん進んで行きます。行き先は全長約四千八百メートルの日本で六番目に長い洞窟球泉洞。洞内は十六度に保たれ、とてもひんやりと涼しく、石柱がところどころ幻想的な自然の造形美を創り出し、青や緑の光を放っています。しばらく目を瞑り、びちびちと天井から滴る水音が奏でる響きに耳を傾けてみましょう。全身がどんどん冷えていき、心がとても落ち着いていきます。そうしているとき、なんだか喉が潤いてきました。冷たい水が飲みたい気分です。旅の終わりに、特別に冷やしておいた湧き水を一気に飲み干しましょう。全身の細胞にじわじわと水分が滲透し、新しい活力が充満してくるのを想像しましょう。

どうですか。皆様に少しは涼風をお届けできたでしょうか。想像力が眠っているという方はぜひトレーニングをして元気に夏を乗り切りましょう。

作業療法士 佐々木えりな

特集

「ハビ」のことが知りたい!

食事 (II)

今回は、理想的な食事姿勢のポイントについて取り上げました。今回は、片麻痺があり、良い姿勢がとりにくい方の場合を考えます。麻痺のある方はどんなことで姿勢を崩しやすいでしょうか。例えば、重い麻痺や感覚障害があると、麻痺の側で体を支えにくく、体が横や後ろに傾いてしまう場合があります。首や体が傾くと、無意識にバランスをとろうとして筋肉が緊張して疲れてしまったり、手が自在に使いにくくなったりします。傾きを意識することが難しい時は、周囲の声かけや、実際にどのような姿勢になっているかを示すことで、修正できるかもしれません。食事時の姿勢の修正は大切ですが、まずは食べ始める前のセッティングをしっかりと行うことで、姿勢を保ちやすくすることができますので、いくつかポイントをご紹介します。

- 頭が横に傾いていたり、後ろに倒れていたりしていないか
(→自力で頭の位置を保ちにくい場合はヘッドレストの使用など検討することができます)
- 両足が床についているか
(→足がつかない場合は足台を置くなど工夫しましょう)
- 臀部、背中がしっかりついているか
(→座面やバックレストがたわんでいる場合はクッションを入れるなど工夫しましょう)
- 麻痺の側の手がテーブルにのせられているか
(→麻痺手の重みで姿勢が崩れることがあり、体が前に倒しやすくなります)
- 配膳の位置
(→認識される視野が狭くなっている場合がありますので、食器が見えやすい配置にしましょう)
- 食事道具の選択
(→能力に適した食事道具を選ぶことで、無理な姿勢や力での動作を軽減することができます)



〈参考文献〉

谷川正浩：覗いてみたい!? 先輩OTの頭の中、三輪書店、2006
生田宗博(編)：ADL作業療法戦略・戦術・技術、三輪書店、2005

麻痺のある方は力のコントロールが難しく、力んでしまい易い方もおられるので、できるだけリラックスして食事を楽しめるような働きかけも、良い姿勢を保つ秘訣かもしれません。確認が難しい場合にはメニューをお伝えしたり、お花を飾ったり、ランチマットをひいたり、少しの工夫でいっそうゆったりと和やかに食事を味わうことができるとよいですね!

熱中症予防について



～思い当たることはありませんか？～

- 『最近、のどの渇きを感じないなあ。』
- 『暑さを感じないけどなあ。暑さに強いのかなあ。』
- 『汗をあまりかかないなあ。』
- 『水分補給って言うけれど、夜中にトイレに行くのが面倒だからなあ。』
- 『クーラーは体が冷えるから嫌だなあ。』

高齢者は加齢により『のどの渇き』や『暑さに関する感覚』が鈍くなります。発汗などの『体から熱を逃がす機能』も低下します。したがって、のどの渇きを感じなくても、『こまめな水分補給』と『快適な室内での良い睡眠』が必要です。



〈熱中症予防のために〉

- ① 暑い時間をさけて、朝・夕方などに適度な運動を行う。
- ② 喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給を心がける。スポーツドリンクや牛乳が効果的。
- ③ クーラーの設定温度を28度にするのではなく、室内に温度計を置き、室温が28度以上にならないようにする。
- ④ エアコンを使えない時は、部屋の風通しを良くする。
シャワーや冷たいタオルを使い、脇の下や・首回り・股などを冷やす。
- ⑤ 外出時には日傘・帽子などで直射日光を避ける。適宜、涼しい場所・施設を利用する。
- ⑥ 緊急時の連絡先を確認し、体に異変がある時はすぐに連絡する。早めの対処が大切です。



(参考文献『環境省：熱中症対策』)

園芸クラブ



今年も
たくさん
収穫できました!!



あさがお・ゴーヤで
『グリーンカーテン』
を作っています!!

展示会



今年も良い作品が
たくさん出展されました。



異動のお知らせ

威和啓太 いわけいた
(理学療法士)
このたび谷保デイサービスセンターに異動となりました。短い間でしたが、楽しく過ごせました。どうもありがとうございました。またお会いしましょう!

梁川貴哲 やながわたくし
(理学療法士)
谷保デイサービスセンターから異動してきましたPTの梁川です。よろしくお祈りします。

私のふるさと自慢



私が生まれ育った東大和市には多摩湖という大きな貯水池があります。所沢市との境、西武ドームのすぐ南にあり、東京とは思えない自然豊かな場所です。

2年前に耐震補強工事が終わり、整備されてとても綺麗になり、東側の狭山自然公園には、犬の散歩やジョギング、サイクリングなどを楽しむ方が増えています。桜の木も多く、春にはお花見客でにぎわいます。ダム湖百選にも選ばれるほど景色がきれいで、多摩湖から見える富士山や夕日や日の出の写真を撮りに来られる方も多いです。私も、秋になったら子供を連れて行こうと思っています。
作業療法士 佐久間 大