

### 花より団子

最近、スーパーでは、  
筍や新たまねぎ、菜の  
花などの春野菜を目に  
する機会が増えてきました。  
今年の冬はたくさん雪が降ったこともあり、  
今までで一番寒いと感じた方も多  
いと思います。



春は三月から五月ですが、今年も三月  
でも雪が降ったこともあり、春は四月か  
らと勘違いしそうになります。

春と言えばお花見です。お弁当やお菓  
子、お酒などを持ち寄り、大阪城公園や  
岸和田城に行ったことがあります。私  
は、桜を見に行くよりみんなでワイワイ  
お酒を楽しむことが多かったです。

お花見弁当によく顔を出すのは筍で  
す。みなさんは筍狩りに行ったことはあ  
りますか？私は二回程あります。枯葉を  
かき分け、筍の頭が少し出ているのを見  
つけるのに苦労しましたが、自分が採っ  
た筍はお店で買うよりおいしかった記憶  
があります。煮物や天ぷら、筍ご飯など  
考えるだけでお腹がすいてきます。

栄養成分として、たんぱく質が豊富  
で、ビタミンB1、B2、ミネラルが豊  
富とあり、疲労回復や高血圧予防、便秘  
改善といった効能があります。

筍は十日間ほどで竹まで成長します。  
そんなに成長が早いのに竹の寿命は百年  
以上とも言われています。不思議です  
ね。

理学療法士 徳上みゆき

## 特集 『作業療法』「活動の効果と目的」第6回

作業療法特集第6回では、「ビーズ手芸」「編み物」の効果、目的について説明していきます。

### 【ビーズ手芸】

入所ではビーズを使用したアクセサリー作りも  
行っています。材料が手に入りやすく、ビーズの穴  
に糸やテグスを通す作業の繰り返しで作ることが  
できるのが特徴です。作品の難易度にもよりますが30  
分程度の短時間で完成するので疲れやすい人にも導  
入しやすい作業です。

主に指先の力や感覚を使用するので、つまみにく  
さがある方や痺れがある方は大きめのビーズや太め  
の糸から開始して、徐々に難易度を調整していきます。  
また、視力が低下されている方に導入する場合は、  
ビーズの穴を大きいものを使用するなどの工夫を  
行っています。糸を通す順番や  
向きによって形も変わってくる  
ので、記憶力の訓練にもなり  
ます。出来上がった作品は  
とても見栄えが良く、お孫さ  
んへプレゼントする方もいらっ  
しゃいます。



### 【編み物】

編み物はかつて多くの方が行っていたこともあり、  
過去の経験が活かされやすい作業の1つです。認知  
機能が低下している方でも体が覚えていることあり  
ます。

基本的な編み方が習得できれば、その繰り返しで  
マフラーやひざ掛けなどを作成することが可能です。  
また、それをもとにした複雑な編み方や作品の難易  
度を高くすることも可能です。

編み棒やかぎ針の操作や指で編む動作は  
手の細かい動きの訓練になります。また  
基本的な編み方を覚えるための記憶力や  
作品の完成図を想像する力、難易度が高  
い作品ほど時間が掛るので、辛抱強さ  
も必要です。実用的で完成度の高い  
作品が出来上がるので、自信や次回  
作への意欲向上にも繋がります。

文責：作業療法士 近藤 明奈



# チーム紹介②

## 縄文棟 4F

こんにちは、縄文棟 4Fです。私たち見た目は新鮮ではありませんが、気持ちはフレッシュで毎日楽しく仕事をしております。

新しいフロアでまだまだ発展途上ではございますが、チームワークを大事にしていきたいと思っております。

利用者様とともに居心地よく、楽しく、笑顔あふれる家族のようなフロア作りを目指して日々がんばっております。これからも毎日の生活の中でちょっとした疑問やご相談等ございましたらいつでも気軽にお声掛けください。



左上から  
久木原、松浦、ケアマネ山本  
Ns須崎、竹本、Ns五十嵐



左上から  
山崎、Ns窪田、奥田  
Ns大竹、石井



新田



荻原



### ロボットスーツ

リハビリ科で福祉用ロボットスーツ

“HAL” についての勉強会が行われました。ロボットスーツとは、「立ち上がり」「歩く」「階段の上り下り」などの動きをサポートする福祉器具です。

実際に装着してみると、意外に重くて驚きました。その重さはなんと12kg!!最初は動きにくく感じましたが、徐々に慣れていくと、重さはあまり気にならなくなり、スムーズに動けるようになりました。

こうした実際の体験をふまえて、職員の間で色々な意見を出し合い、リハビリでの活用を検討中です。



### あおやぎ徒然草

今号からご利用者のTMさんがあおりは新聞のために書いたエッセーを6回にわたりご紹介します。

杜若

毎年、弥生の季節ともなれば、新入生の部員獲得に熱気がこもる。一橋大学の能楽サークル、観世会では、「伝統文化にふれてみたいと思う者は学生会館の部屋へどうぞ」と入部を呼びかける。蛮声を張り上げるだけでなく、チラシや立て看板を作り、そのチラシには、「睡魔と戦っている君に一休みしてもらい、次の問いに答えてもらいたい」と書かれてある。

「次の漢字はすべて能の演目の名前。全部読めたら君の学力はすごい。杜若・海士・熊谷・小督・弱法師など。クイズの正解は稽古場に張り出しているの、どうぞご来場をお待ちしている」。

さて、皆様も大学生になったと想像しながら、答えを考えてみましょう。正解は次号で。

### 新入職員紹介

岡部 明代 (作業療法士)

利用者様や職員の人数の多さに、始めは戸惑いでしたが、皆様に親切にさせていただき、感謝しています。

これからもどうぞよろしくお願い致します。



### お知らせ



4月1日から、生きがい支援を専門に行う「レクリエーション課(仮名称)」が新しく発足され、法人内の音楽業務を専任させて頂く事になりました。

音楽を使って心身の健康増進を目指す「音楽リハ」、声の維持向上を目指す「声リハ歌の会」、余暇の充実を目指す「音楽レク」、ベッドで過ごされる方のQOL向上を目指す「個別音楽療法」、ミニコンサートの企画など、それぞれの対象者のニーズに合わせ、生きがいを支援して参ります。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。

日本音楽療法学会認定音楽療法士  
介護福祉士・介護予防運動指導員  
妹尾福子



### 私のふるさと自慢

今回、自然豊かな八王子市、高尾をご紹介します。独立行政法人森林総合研究所 多摩森林科学園のサクラ保存林があり、春にはお花見で賑わいます。日本の桜の品種の収集や保存、研究を行っており、年間を通して一般公開をされています。約250種類あり、秋から冬にかけて咲くものや、緑色や黄色の桜、匂いのある桜、優雅な名前がつけられていて名前の由来を調べるのも面白いです。秋は高尾駅から西八王子駅へ向かう甲州街道沿い

に銀杏並木があり、紅葉が綺麗です。また多摩御陵(武蔵野御陵)があり大正天皇・皇后、昭和天皇・皇后が葬られています。参道は落ち着いた雰囲気でも厳かな気分になります。平成19年にミシュラン三ツ星に指定された高尾山は、四季を通して多くの観光客が訪れ賑わっています。登山コースもいくつかあるため子供から大人まで気楽に登れる山です。高尾山には高尾山薬王院やさる園や野草園があり楽しめます。

「旅人を映して花の明かりかな」

作業療法士 松本広子

