

あおりは新聞



(平成18年10月1日発行)

第 11 号

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

たのしみ の すす め

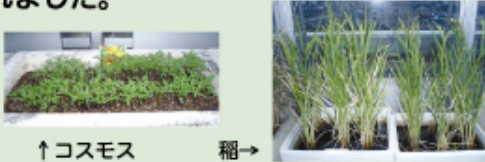
心と身体を動かすような活動は、一人ひとりにとって「楽しい」「おもしろい」「こころ良い」と感じられるものでなければならぬでしょう。好きな人や音楽、食べ物、季節など、また、その人がどのような人生を過ごしてこられたかという生活歴や遊び、趣味、特技を体験されたという人生の活動歴も大切です。ではどのような楽しみがあるのでしょいか？「楽しさ」「健やかさ」のある楽しみはじつに多様にあります。やさしい言葉かけ、思い出話、おいしい食事、季節の変化を感じられるようなおもしろい工夫などです。指先を暖かく包み込み、利用者の話を聞く共感や人の暖かさを感じたり、人生は楽しみの宝庫、私達は自立に向けての意欲をうながすような活動や機会を創りだす必要があります。活動する事で自分ひとりではなく他者とのかわりも生まれます。そんな楽しみをお勧めします。

国立あおやぎ苑企画室長 古野悦男

クラブ活動情報と新入・退職職員あいさつ

園芸クラブ

前号で紹介した野菜の収穫は無事に終わり、屋上では稲が色づき始め、コスモスの種が植えられました。



↑コスモス

稲→

料理教室

冬のみ限定だった料理教室が好評につき、現在隔週木曜日13:30~14:30に行っています。手打ちうどん、冷やし中華、コロッケにケーキと和洋中甘味まで幅広く作っています。



新入職員あいさつ

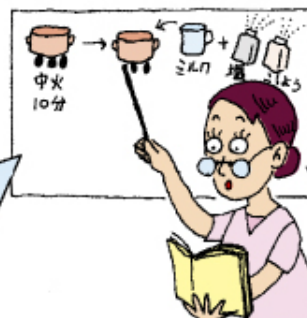
理学療法士 瀧 正裕

人間は実に奥が深いと痛切に感じる今日この頃。後は行動あるのみ。

理学療法士 桐山 裕子

札幌から引っ越してきて東京に住むのは初めてですが、皆様とお会いでき、毎日元気をもらっています。

よろしく願い致します。



退職職員あいさつ

作業療法士 川崎 静

皆様にお会いできたことは、私に人と接することの喜びをもたらしてくださいました。今まで色々ありがとうございました。これからも身体に気をつけて、お元気で過ごし下さい。

♪ 音楽療法 ♪

音楽療法=MUSIC THERAPY (ミュージックセラピー) =MT
毎月第2・4週目の木曜日、
入所の方を対象に行われている音楽療法を紹介します。

皆さんは、音楽療法というどんなことを思われますか？モーツァルトを聴いて免疫力アップ？ヒーリングミュージックを聴いて癒される、などでしょうか。このような音楽療法は受動的音楽療法といいます。音楽療法にはもう一つ能動的音楽療法があります。今、音楽療法は多くの領域で取り入れられるようになってきました。今回は国立あおやぎ苑でも行っている高齢者の能動的音楽療法について、ごく一部をごくごく簡単にご紹介させていただきます。



左 小原信子 先生
右 鈴木恵理 先生

音楽には感情や人間の尊厳に関わる深い部分へダイレクトに働きかける作用があります。歌唱は発声発語を促し心肺機能を高めます。セラピストが作った楽器や日本の楽器、世界の民族楽器などその方にあった楽器を用いての楽器演奏は、運動野や小脳の活性。他の方に合わせての合唱・合奏には側頭葉・前頭葉の活性。身体を動かすことは、廃用症候群防止等の身体的効果があると言われています。そのような効果を考慮し、ST・OT・PT・フロアスタッフと関連を取りながら、グループやグループの中での個人に合わせた目的を立てプログラムを組み立てます。

目的には、気分の向上・コミュニケーション能力の向上・上下肢の強化・行動範囲の拡大・不適応行動の減少・リラックスした状態の増進とストレスの軽減、自信の回復・回想の世界への誘いなどがあります。回想は心地よい満足が得られる、人前で話すことにより人生の主人公となり自分を受け入れてもらえる、伝承の役割を持つ等の意義もあり、心の悲しみを和らげる効果やストレスの調整に有用な手段でもあります。



季節に合わせた歌を
選曲しています。



音楽療法で使う
楽器です。

私達は音楽を通し相互交流を引き出すことでお互いの絆を深めていくことを大切にしています。とても難しい事ですが、相手の気持ちや感情を受け取っていくことが尊厳の回復に繋がると考えています。人生の大先輩のお役に少しでも立てるようにセッションを行っていきたいと考えております。(文責 鈴木)

利用者コーナー

- 小さな地震去りて祈るや震災忌
- 眞夜めどめ団扇いづこと探しをり
- 初無花果朝の車をば飾りける
- 富士よりも早しと抱え初雪草
- 狐の判刀木かげ葉かげと

ふえにけり

- 金柑のほろほろ散れば小玉生れ
- 梅千せば祖母の匂の偲ばるる
- 枝豆を英ごと煮染め江戸育ち

〈訪問利用 西川ふじ江様〉

秋季雑詠

秋天を仰ぐ心の曇りなし
妻を呼ぶ秋の風鈴鳴りにけり
爽やかや桐八寸の下駄の音
秋暑し残る都電の吊革に
うつつ世に頼るものなし鳥帰る
九月美し銀座に行けば逢へる顔

〈入所利用 田口泡水様〉



マクラメ 一つ一つ手で
結びました。

〈入所利用 河中つね代様〉