

寒くなると・・・



十二月になると冬本番。寒くなってくると外に出たくなくなり、温かい布団の中で生活をしたいくなります。

特に、私が嫌なのはお風呂。子供の頃、田舎の古い家では、隙間風が入りどんなに温まっても着替えの時には「寒い寒い」と何度も言っていたのを思い出します。こんなに寒い思いをしてまで、入らなきゃいけないのだろうと冬場のお風呂が苦痛でした。

新潟では、冬になると学生の頃にスキー教室があります。宿舎に露天風呂があり、扉を開けると湯気であたりが真っ白になります。雪山に浸かっていた手足は、お湯に入ると痺れるように熱く、徐々にその熱さに慣れていきます。身体が温まりはじめた頃、澄みきった空気の匂いが気持ちよく、目の前には真っ白な雪が積もり、空を見上げるといくつもの星が輝いていました。冬になると、暗くなるのが早くなり、空には太陽の光がほとんど当たらなくなります。逆に夏は遅くなるので太陽の光が残り、空は青みがかった黒になります。これを「残照」と言います。その残照によって星が見えにくくなると言われています。そして、冬になると空気が乾燥します。空気中に水分が少なくなり、空気中に存在する細かい水分が視界を邪魔しないため、空がはつきり綺麗に見えるそうです。

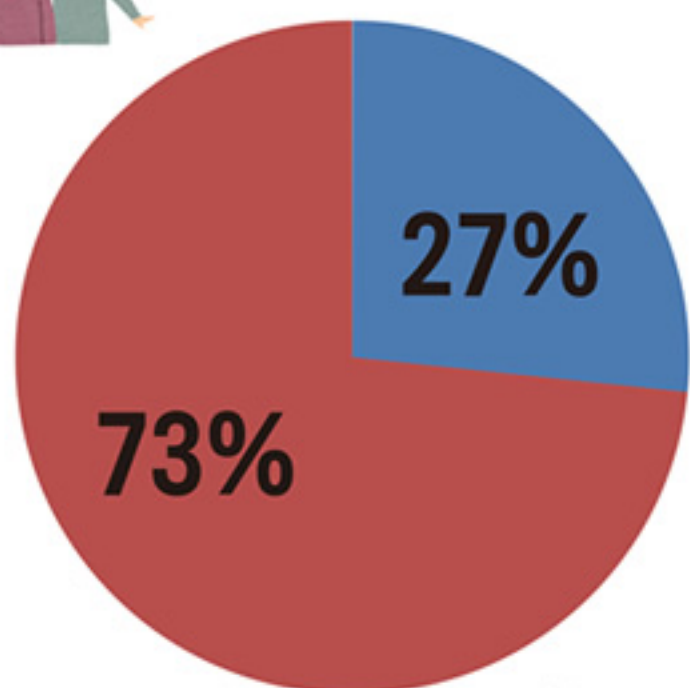
自然の中の温泉は、心も身体も温めてくれる不思議な力を持っています。この経験から、冬場のお風呂でも季節を感じながら入れる事が素晴らしいと、次第に苦痛に思わなくなりました。そして、冬になると温泉に足を運びたくありません。季節を感じながら、寒い冬を越していくのもいいですね。

リハビリ助手 峰岡 愛

特集 国立あおやぎ苑 ここが気になる！！ 第3回 国立あおやぎ苑の入所、通所、訪問 利用者の男女の割合が気になる！



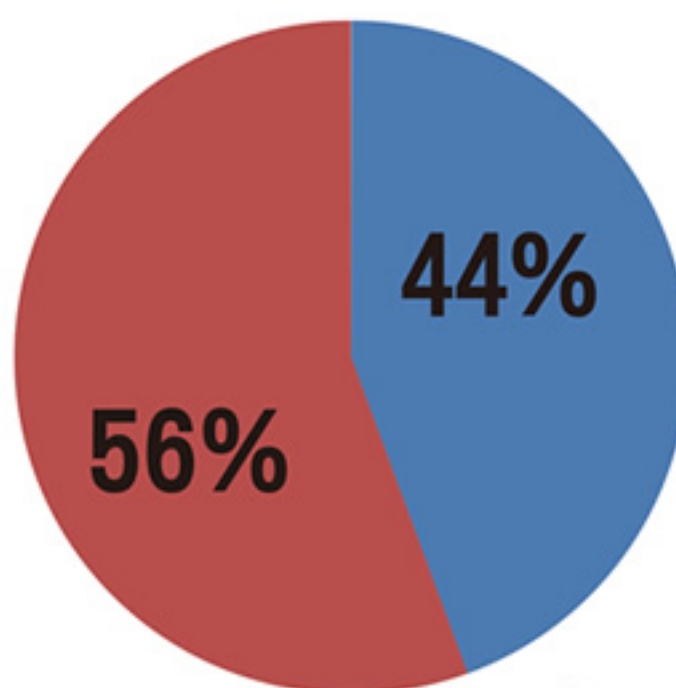
入所



人数: 319名

■ 男性 ■ 女性

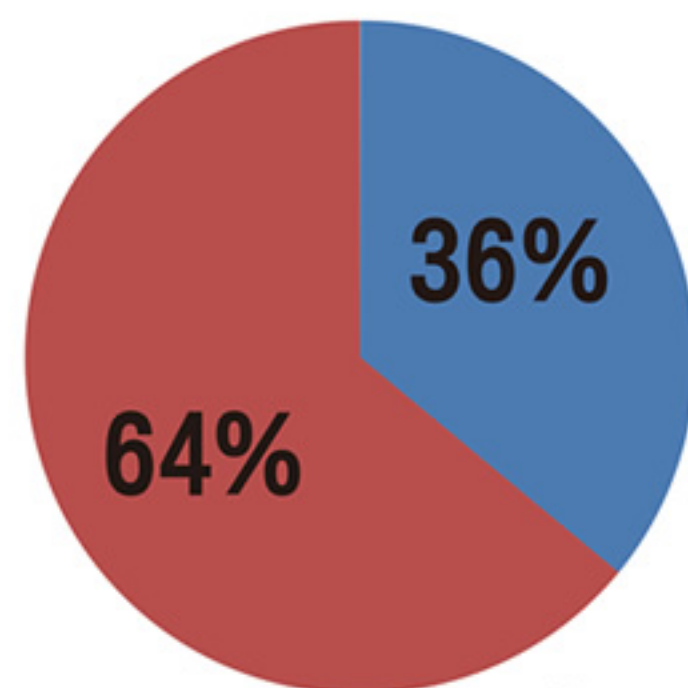
通所



人数: 383名

■ 男性 ■ 女性

訪問



人数: 61名

■ 男性 ■ 女性

入所、通所、訪問と全てにおいて女性利用者の人数が多いことが分かりました。また全国の老人保健施設利用者の男女比は男性が25%、女性が75%と3/4を女性利用が占めています。女性の利用者が多い理由として、全国の平均寿命が男性80.79歳、女性87.05歳と女性が男性より長いことが要因と考えられます。

最後に女性の平均寿命が男性よりなぜ長いのか？3つのポイントについて説明させていただきます。1つ目は生活習慣の違い。(男性は喫煙や飲酒、暴飲暴食が女性に比べ多い。)2つ目は女性ホルモンであるエストロゲンが中性脂肪やコレステロールを抑制する働きがあるということ。3つ目は男性に比べ女性の方が病院の受診率が高いということです。

文責: 有島 洋平

レクリエーション 紹介 第3回



通所リハビリテーションでは開苑当初から在職している鈴木ケイ子職員のレクリエーションがあります。現在は火・水・木を担当しています。頭を使うクイズや漢字・数字問題などその日によって内容の違う物を行い1時間の中で皆様、楽しんで頂けるように体を使ったり、歌を歌ったりしています。

鈴木職員のレクリエーションは、職員と利用者様の笑いが自然と起こるような掛け合いが生まれており当苑の名物になっています。これからもレクリエーションを通し皆様楽しい時間を提供していきたいと思っております。

通所リハビリ課 高橋 賢



あおやぎ徒然草15

あおやぎ徒然草 第15回～俳句編～

美しかった紅葉も枯葉となり舞い散り、立冬、霜月、小雪といつの間にか、冬本番の時になってしまいました。私達のように年の功の多い苑では風邪の季節でもあり冬は心配です。

歳時記にこんな面白い俳句を見つけて笑ってしまいました。

「死ぬること風邪を引いてもいふ女」

高浜虚子

俗に言ふ「腰痛と風邪引き」には見舞いにも来ない、誰でも引くし、すぐ治ります。でも、昔から「風邪は万病の元」というので、皆で気をつけて寒さも元気で乗りきりましょう。暖かい春が、やがてやって来ます。

「薔薇一輪」の句集より
銘仙のしっとり冷た一葉忌
枯れ急ぐ花野や夫のシャツの色
枯木にまつはりつきて枯れてをり
鯉沈む水の日向へ片寄りて
米寿祝(は)ぐ羽織の肩を抱きあひて
柚子湯して効能書に博士の名
暖房車このほのめきは恋に似て
聖樹今青電球の灯りけり

辻 りん

運動会



10月30日(日)に既存棟4階にて秋の運動会が開催されました。

活気にあふれた楽しい運動会となりました。



市民まつり



平成28年11月6日、今年もくにたち秋の市民祭りに国立あおやぎ苑鳴子会が参加しました。快晴の空の下、職員27名が元気によさこい踊りを披露しました。沿道からたくさんのご声援をいただき大変ありがとうございました。

当日の様子はYouTubeという動画配信サイトに投稿されています。YouTubeから「国立あおやぎ苑 鳴子会 2016」で検索してみてください。

こころの

私のふるさと自慢

今回は日本から飛行機で約4時間半の常夏の島、フィリピン、セブ市についてお話したいと思います。大学時代、長期休みを利用して何度もセブ島でアルバイトをしていた経験があります。

7000もの島からなるフィリピンですが、セブはフィリピンの中部に位置し、細長いセブ島を中心に170ほどの島からなります。リゾート地として人気ですが、マニラに次ぐ第二の都市です。フィリピン最古の歴史を誇り、島内にはその歴史を物語る建物や記念碑が数多く残されています。そのままの自然が残っているところ

も多くあり、真っ白な砂浜、どこまでも透明な海、カラフルな珊瑚礁があります。スキューバダイビングやウィンドサーフィンなど、マリンスポーツを楽しむこともできます。

マンゴーやバナナに代表されるように、南国フルーツの産地としても有名で、皆さんも召し上がったことがあるのではないのでしょうか。

12月になると日本ではコートが手放せませんが、セブは1年を通して温暖な気候で羽織があれば充分です。寒さとは離れて、暖かい南国を想像してみてもいいのではないでしょうか。



理学療法士 橋本智美