

秋の体調管理

秋も深まり、ようやく涼しくなってきました。今年の夏は例年にもまして暑い日が続きましたが、なんとか夏を乗り切った方も、秋になると体調を崩してしまう方が多くなるようです。そこで今回は秋の体調管理についてのポイントをご紹介します。

①食事

夏の食事は簡単なものや冷たいもので済ましてしまいがちですが、暑さで消耗した体力を取り戻すためにも、冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べる(飲む)ようにしましょう。

②入浴

夏は、簡単にシャワーのみで済ませてしまう方も多いようですが、一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくなるためには、やはり入浴するのが良いようです。

夜、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで、体が睡眠モードに切り替わります。

③温度管理

朝晩は涼しいですが、日中は暑くなる日も多いこの季節。急な温度変化は体調を崩す原因となります。自分の体調に合わせて温度調節できる服装(カーディガンなど)や、ひざ掛け、靴下、腹巻きなどを準備することが大切です。

④運動

気候が涼しくなってくると、汗をかかなくなり、血行が悪くなってしまいます。すると、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。

朝一番に太陽の光を浴びることで、夜、眠りにつきやすくなるため、朝の散歩やウォーキングは特におすすめです。

季節の変わり目は特に体調を崩しやすい時期です。体調に気を配り、元気に日々を過ごせるといいですね。

理学療法士 末廣 敦

特集 『作業療法』「活動の効果と目的」第3回

作業療法特集第3回では、「生け花」「メタリックヤーン手芸」の効果、目的について説明していきます。

【生け花】

生け花は主に入所みなさんと作業を行なっています。

基本的に見本を示すようなことはしません。参加者が自由に花器や花材を選び、自由に生けていくことを基本としています。簡単な操作で、個性的な作品を作ることができるのが、生け花の特徴といえます。

花は見ているだけでもその美しさに癒されますが、作業工程では、花を切るだけでなく、葉をちぎったり、枝を曲げたりするときなどの様々な感覚を楽しめます。また、季節の花に触れることで季節感を感じたり、創作的な作品を仕上げられる自己表現の機会や完成した作品の感想を参加者同士で話し合う他者交流場にもなります。過去に生け花を経験したことがある方には、なじみの活動として参加しやすいといった利点もあります。

最初はとうゆう風に生けていか戸感っていた方にも、出来上がりが近づくにつれ、生き生きとした表情に変わっていきます。



【メタリックヤーンを使った作品作り】

メタリックヤーンとはナイロンやレーヨン、ポリエステルでできたキラキラした糸のことです。網状になった樹脂製のネットの穴に針で糸を差し込み模様をつけ、作品を完成させます。

作品にはティッシュカバーやメガネケース、カバンにつける小物など様々な作品があり、好みや技術の熟練度、認知機能などによって作品の大きさや形状、編み方を変え難易度を調節します。

針を使う細かな作業なので、手の細かい動作の訓練になります。また、ミスに気づいていただくことで注意力の向上や編み方に変化をつける事で記憶力の訓練にもなります。

最近では、メタリックヤーンを選択する利用者様が増え、午後のリハビリ室では参加者同士で意見交換しながら作業を進める光景がみられます。



文責：作業療法士 山田尚平、大瀬賢亮



みやもと
宮元さん

利用者様が快適に感じるような送迎を心掛けています。



あきもと
秋元さん

安全第一！



やまだ
山田さん

事故なく安全運転を心がけています。宜しくお願います。



あさの
浅野さん

これからもよろしくお願います。



かんばやし
上林さん

安全第一！



たかはし
高橋さん

車の揺れが、できるだけ少なくなるよう心掛けて運転しています。

～新棟開設にあたって～

国立あおやぎ苑は、これまで国立市および立川市の地域と密着し、市民からの介護ニーズに積極的に対応してきました。その結果、介護老人保健施設が2か所、認知症グループホームが2箇所、その他5箇所の施設を開設し、事業を広げてきました。ただし現状としては、都内の介護施設の不足はまだ深刻です。そのためさらなる施設開所をめざし、この度12月1日に新しく新棟（縄文棟）をオープンする運びとなりました。新棟は短期の入居者（ショートステイ）に比重をおいた施設になる予定です。乞うご期待を。



納涼祭

納涼祭。大変盛り上がり、大きな事故なく無事終了しました。写真は、看板と通所でのよさこいの様子です。

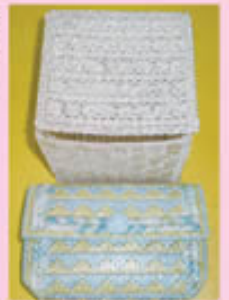


作品紹介

9月7、8日の福祉のつといに出演させて頂いた作品を紹介します。写真はテイを利用している有田あさ様、森田美代様の作品です。お二人ともメタリックヤーン手芸はベテランなので見事な出来栄です。



有田あさ様の作品



森田美代様の作品

私のふるさと自慢

今回は私の故郷、奈良について紹介したいと思います。皆さんの中にも修学旅行で奈良に行ったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

奈良は平安京に都が遷るまでは日本の首都であり、その当時の歴史的建造物が数多く残っています。

現在日本にある世界遺産は13箇所ですが、そのうち3箇所は奈良にあります。法隆寺付近の仏教建造物、奈良市周辺の文化財、紀伊山地の霊場と参詣道です。その他にも国宝建造物は64件、史跡名勝天然記念物物件数は140件で、すべてで日本一を誇ります。



子供の頃は古墳のまわりを走り、平城京跡で鬼ごっこをし、遠足では聖徳太子が歩いたという道を歩き、歴史と共に育ちました。そして、奈良での待ち合わせは行基さん前。東京でいうハチ公前のようなところ。行基とは、奈良県民以外には知名度が低いかもしれませんが、奈良時代の高僧で、東大寺大仏殿の責任者だった人です。東京の高尾山を開山した人でもあります。

奈良はタイムスリップしたように歴史を五感で感じられるところです。

私は20歳の頃から奈良市観光大使をさせてもらっています。何か奈良のことで知りたいことがあれば、聞いて下さい。

理学療法士 福西智美