

### 驚きの生姜パワー



壁に掛けたカレンダーも最後の一枚となり、心  
急ぐ気分ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
だんだんと手足が冷えてくる季節になりました。  
今回は皆さんもご存知の「生姜」のあまり知られ  
ていない効能、驚きの食べ方を紹介いたします。  
生の生姜に多く含まれるジンゲロールという成分  
には、殺菌、解熱、咳止め、吐き気止めなどの効  
果があります。しかし、ジンゲロールには末梢血  
管を拡張したり、発汗させる作用があり、気温が  
体温よりかなり低い冬場に生の生姜を食べると、  
一時的に末梢血管が拡張し、一時的には身体が温  
まった感じになりますが、その後、次第に体熱が  
奪われ、結果的に身体を冷やしてしまうおそれ  
があります。

生の生姜を100℃以下の温度で加熱したり蒸した  
りすると、より辛みの強いショウガオールとい  
う成分に変わります。ショウガオールは身体を芯か  
ら温め、体脂肪を分解して筋肉で消費されやすい  
形にするので、ショウガオールを摂ってからは有  
酸素運動をすると体脂肪を効果的に減らすこと  
ができます。

さらに、ショウガオールは脳内の慢性炎症を抑  
えたり、神経伝達物質であるアセチルコリンの働  
きを良い状態に保って認知機能の低下を防ぎま  
す。四〜五時間、加熱したり蒸したりした生姜はジ  
ンゲロールとショウガオールがほぼ一対一の割合  
で含まれ、殺菌や冷え性改善、ダイエット、メタボ、  
動脈硬化、悪性腫瘍、アレルギー、認知症予防など、  
さまざまな健康効果が期待できます。

是非皆様も毎日の食事に生姜料理を取り入れて  
みてはいかがでしょうか？

今年も残すところあとわずかですが、体調をと  
とのえて笑顔で新年を迎えましょう。

作業療法士 三輪 拓也

## 特集 『ロボットスーツHAL®』第3回



左から、岩見氏、相澤様、小林

今回は、HAL運用に  
当たり、お世話になっ  
ている大和ハウス株式  
会社の岩見氏をお迎え  
しました。当苑でHAL  
を利用されている相澤

様、リハビリスタッフを代表して小林が読者の皆様にもっと  
HALを知っていただきたいとの思いから、対談をさせていた  
だきました。(以下敬称略)

**相澤:**「HALを普及させるために行っている活動があれば、教  
えてください。」

**岩見:**「講演会や各学会・展示会への出展やデモンストレーシ  
ョンを行っています。これらは日本全国で月に10回以上行なわ  
れています。また、リハビリ職員養成校での講義や、各自治  
体に対する普及活動も行っています。マスコミに対しては、  
取材の申し込みがあれば応じています。」

**小林:**「年間で100回を超える展示会や講演会を行っている  
と聞いて驚きました。老人保健施設等からHALに関する問い合  
わせも増えてきているそうですね。現在、都内でHALが使える  
病院や施設は、国立あおやぎ苑を含め3か所だそうですが、  
今後、徐々に増えていくのでしょうか。」

**岩見:**「そうですね。」

**小林:**「HALは今後どのような展望を遂げてゆくのでしょ  
うか？バージョンアップや次世代機の開発状況、技術革新が

進んだ将来像…等について教えてください。」

**岩見:**「膝関節や肘関節など単関節を補助するタイプや、介助  
者の腰を補助するタイプのHALが開発中で、展示会で参考出  
展されています。また医療用モデルも開発中で、神経や筋肉  
の難病患者のリハビリテーションの有効性をみる臨床試験が  
医療機関で実施されています。さらに、現時点では構想の段  
階ですが、開発者は『ズボンの下に装着して外からは見えな  
いようなものを作りたい』と言っているそうです。」

**小林:**「そうですね、楽しみです。」

**相澤:**「HALの利用者がもっと増えて  
欲しいですね。そうすれば、利用  
者同士の交流会を行うなどして、実  
際に使った上での意見交換や情報の  
共有ができたり、より安く利用でき  
るようになったりと、利用者にとっ  
て多くの利点があるはず。」

**小林:**「そうですね。実際に使用した



HALを使った訓練中の相澤さん

人たちの意見を取り入れることで、  
より利用者のニーズに沿った製品の開発につながり、性能も  
向上していくと思われま。その積み重ねにより、将来、杖  
や下肢装具と同じような感覚でHALを装着した人がデイケア  
に通う……そんな時代が来るかもしれませんね。今日はあり  
がとうございました。」

リハビリ課 小林宏樹



# チーム紹介⑥

## クリニック 国立あおやぎ苑

10月2日に開院し、平沼院長、大塚医師を中心に、看護師6名、介護職員6名、事務職員4名の18名体制でスタートしました。

診療科は内科のみですが、17床の療養病床を備え、「国立あおやぎ会」の実績を基盤に地域密着医療を目指してスタッフ一同がんばって参ります。

今後ともよろしくお願いたします。



大塚医師 平沼院長



Ns田中 松本



丸山 齊藤 新井  
Ns大竹 Ns相野 Ns佐橋 Ns山下



事務 高橋 蓮田 中村 弘山



内田 Ns勝又



近藤

### あおやぎ徒然草 4

#### 小さな旅 (1)

数年前、金婚式の記念に、新婚旅行で訪れた箱根をたずねた。小さな車体を揺すって登山電車で山あいを登っていくと、やがて山の斜面にへばりつくような無人駅に到着。塔ノ沢駅である。

木々の間からは、50年前の塔ノ沢温泉と同じ光景が鳥瞰できる。温泉街のなかで一際目を引く赤い屋根の建物が、塔ノ沢温泉の老舗の環翠楼だ。環翠楼の名は、緑にかこまれた高殿（高く作った御殿）の意である。明治の元勳の伊藤博文が命名した。

公武合体という政争に翻弄され、征夷大將軍の徳川家茂のもとに嫁いだ皇女和宮は、江戸の水に慣れず病に倒れた。療養のため訪れたのが、塔ノ沢の環翠楼であった。塔ノ沢温泉の安らぎもつかのま、32歳の短い生涯をとじた。

環翠楼には、伊藤博文らの政治家や夏目漱石、島崎藤村らの文豪が訪れている。戦後、湯客の増加にともない箱根強羅温泉の三菱岩崎別邸を譲り受けた。新たに単純泉のボーリングにも成功した。昭和30年の国体には、昭和天皇の宿泊するところとなった。そのうえ強羅環翠楼にてと題し、御製をいただいた。

思ひでの ふかき山々 さびしげに そばだつ見えて 秋ぞくれゆく

毎回、和の伝統美を感じさせるTMさんのエッセーも次号で終了となります。今後も徒然草を継続したいと思いますので、新たにエッセーを書いていただける方を募集します。ちょっと一言書いてみたいという気持ちを大切にしていきたいと思います。

#### <お詫びと訂正>

4月号の徒然草の漢字の読み方クイズに誤りがありました。「熊谷」は8月号の答えのとおり、「熊野」が正しい熊の演目名です。ここに訂正し、お詫びいたします。第56号 誤 → 熊谷 正 → 熊野

### 新メンバー紹介

#### 長野 綾佳 (作業療法士)

初めまして。9月11日付けで国立あおやぎ苑立川から異動してきました。病院・訪問看護ステーションでの勤務を経て、国立あおやぎ会に入職し、12月で丸4年になります。どうぞ宜しくお願い致します。



### バーベキュー大会&ラーメン祭り

10月に第2回縄文棟秋のバーベキュー大会を開催しました。なんと今回はバーベキュー以外にも流しそうめんや花火大会も行いました。利用者様からの反応も良く、素晴らしい時間を過ごす事が出来ました。来年も春や秋に開催を予定していますのでよろしくお願いします。



10月18日に既存棟3階にてラーメン祭りが行われました。醤油・味噌・塩味の3種類の味のラーメンを、職員が1杯1杯心を込めて作りました。お店顔負けのできたてラーメンを皆さん美味しそうに召し上がっていました☆

### 市民まつり

11月3日(祝)青空と色づき始めた紅葉の並木道の下、大学通りで「くにたち市民まつり」が行われ、今年初めて鳴子会がよさこい踊りを披露しました。練習の成果を存分に発揮し(?)、沿道で応援して下さいました皆様のお陰で、楽しく踊ることができました。ご声援ありがとうございました。



### 私のふるさと自慢

今回は私のふるさと、「立川」を紹介させていただきます。

毎年この時期になると街中がライトアップされ、冬の夜空が色鮮やかに演出されますが、立川でも「立川トライアングルイルミネーション」が開催されています。名前の通り、立川駅周辺の3箇所(①国営昭和記念公園のWinter Vista Illumination、②南口のたちかわ樺イルミネーション、③北口サンサンロードのTachikawa燦燦(さんさん)

(illumination)でイルミネーションイベントが実施され、毎年、通行人や買物客の心を賑わせています。中でも私のおすすめは③で、多摩都市モノレール高架下がぬり絵のように彩られます。駅前と比較すると人通りもさほど多くなく、穴場かもしれません。



今冬、皆様もぜひ心温まる立川へ足をお運びください。

言語聴覚士 河原 千明