

野菜の食へ方、いろいろ

そろそろ夏野菜が
おいしい時期になり
ました。夏の暑い日差
しを浴びておいしくなったキュ
ウリやナス、トマトやゴーヤな
どの野菜たち。皆様はどのよう
にして召し上がっていますか？



例えばナスならシンプルに炒
めてもいいですし、漬物にして
も、揚げびたしにしてもおいし
いですね。トマトなら生で食べ
てもいいし、火を通すと甘みが
増すのでまた違ったおいしさが
あります。

ちなみになかなか他の人には
理解してもらえませんが、私の
実家(北海道)では生のトマトに
砂糖をかけて食べていました。
スイーツ感覚で甘くておいしい
と思うのですが、他の人と言
うとたいがい驚かれています
(北海道に住んでいる友人にさ
え驚かれます...)。何もつけな
くても食べられるのですが、小
さいころからそうして食べてき
たのでなじみの味なのか、トマ
トに砂糖があると懐かしい気分
になります。

皆様もおすすめの食へ方や変
わった食へ方が有りましたら
教えて下さいね。

作業療法士 近藤明奈

特集 安全に歩くために 第一回 杖の種類

現在様々な形状の杖が販売されていますが、その中で自分に合った杖を選ぶことは大切です。皆さんは自分に合った杖を選んでいますか？今回は、一般的な杖を3種類ご紹介します。

●一本杖(T字杖)

【特徴】足への荷重を減らす目的

地面との接点が一点のため、極端な体重支持には不向き。
重量は軽く、持ち運びに便利な折りたたみもある。

【適応】ある程度杖がなくても歩ける人

歩きに少し不安のある方、足の痛みを軽減したい方



●ロフスタンドクラッチ

【特徴】前輪に腕を通して固定するため、握りと腕輪の2点で体重支持が可能。腕輪を腕にぶら下げることが出来る為、両手での作業が可能。

【適応】手と腕の部分で体重を支えるため、体重も分散しやすく、かなりの体重負荷でも安定。握力が弱く歩行の不安定な方に適応
例：脳卒中の後遺症、極端な筋力低下

●四点杖(多点杖)

【特徴】把手はひとつですが、脚が多点に分かれています。すべての点が地面に接しているため安定しており、しっかり体重をかけて使用することができます。四点ある支柱の間隔は狭いものから広いものまで様々な種類があります。

【適応】一本杖では歩行が不安定な方、立位姿勢が悪い方
主に室内など、平坦な場所で使用する方



文責 福西・今野

レクリエーション 紹介 第6回



既存棟 4 階では、落語や一人芝居を行っています。
その際に心がけていることについてお話しします。一つ目は、身振り手振り・動き回る・声のトーンを変える等「誇張」をすることで分かりやすくすること。二つ目は、一方的に話すのではなく、声かけや問いかけを行う・歌と一緒に歌うなどの「交流」をすること。三つ目は、これが一番大切だと思う「演じる自分が明るく楽しむ」ことです。自分が楽しくなければご利用者様を楽しませることはできないと思っています。おかげさまでご利用者様には大変ご好評のようです。もし他フロアでも見てみたいというお声があるようでしたら出張いたしますので、是非ご依頼くださいませ。

4 階介護職員 浅見英和



パル口取材

5 月 23 日に英国の国営放送 BBC ラジオより『コミュニケーションロボット パル口』の取材がありました。海外では介護・医療の場でロボットを導入している国は少なく、実際に導入することでどのような効果をもたらすのか？といったテーマで、当苑が取材を受ける運びになりました。実際にパル口を導入して現場の様子を説明させていただきました。

リハビリ助手 菅原



展示会



平成 29 年 6 月 24 日から 26 日までの 3 日間に国立あおやぎ苑既存棟・縄文棟の合同展示会が行われました。デイケアとそれぞれのフロアでご利用者様が 1 年間かけて作り上げてきた多くの作品が展示され、非常に華やかな雰囲気になりました。ご家族様もご利用者様も大勢の方々にご来場いただきました。誠にありがとうございました。

あおやぎ徒然草 19

「喧嘩」

青森で、ねぶた囃子が聞こえる、鈴の音がする。

僕が高校二年の時。青森では中高生のねぶた参加は禁止だ。授業中「お前ら、ねぶたの場で挨拶だけはするな、他人の振りをしろ、挨拶をした奴は即停学だ」。何だかんだ言っても高校生は祭を賑わせる。跳人（ハネト）は花笠に豆絞りを付け、首からぶら下げる。ポマードに母のをそっと借りてアイシャドウと口紅。

七、八十万の人々は「ねぶた」を跳ねる。僕らは七人並んで歩きます。

「ラッセラー、ラッセラー、ラッセラー、ラッセラー」
皆、顔を上げ喧嘩するモノたちを捜す、乱舞する、観客に酒をいただく。声が違ってくる、顔が違ってくる、それは狼のように。一人、また一人、仲間がどこかに消えて行く。

頭を殴られた、何がなんだか分からない、もう一発殴られた。しかも相手は中坊だ。九人の中坊だ、一人では駄目だ、五人で殴り返す、みんな「掛かれっ」。僕の仲間は誰もいない。

「殴られるっ」と思った僕の身体と中坊の連中を自衛隊が後ろから押さえつけた。跳人の格好をして喧嘩を止めさせる自衛隊だ。助かった。仲間は僕を捜しに来た。

跳人の人達は跳ねるのに夢中だ。「ラッセラー、ラッセラー、ラッセラー、ラッセラー」。「殴れ」とは言えない。

中坊・・・中学生

(N・N)

こころの

私のふるさと自慢

私の心のふるさは妻の実家がある岐阜です。毎年 8 月に連休をいただき、家族と川遊びや温泉など岐阜の大自然を満喫するのが恒例の楽しみになっています。岐阜と言えば世界遺産の白川郷や長良川の鶺鴒などが有名ですね。白川郷には一度行きましたが、合掌造りの風景は、昔の日本にタイムスリップしたようで、風情があり

心が洗われるようでした。大自然の中に温泉もたくさんあり、都会のように混んでいないので、これまた最高です。今年は妻の親戚が大集合し板取川でキャンプの予定です。泳げない私は夢中になって流されないように気をつけます。

岐阜といえば、最近はアニメの聖地としても注目されています。また、次回の NHK 連続ドラマの舞台も岐阜のようです。魅力いっぱいの岐阜、ぜひご注目下さい。

作業療法士 佐久間 大

