

「暗くない」の意味

木々の梢も色づき
華やかな装いを目に
するのを楽しみ季節になつて
まいりました。



私には二歳の息子がおりまして毎日自転車で保育園の送り迎えをしています。そのさいに息子が話す言葉がとても面白くハッと気づかされることが多いので、そのうちの一つのエピソードを皆様にもお話しさせていただきます。保育園のお迎え後、たくさん木が生えている森のような場所を横切る時に息子が「あっち暗くない」と言いました。私は「そうだね、まだ夜じゃないからね」と答えたのですが息子は「違う、赤いから暗くないの」と返答しました。確認すると、確かにいつも緑の葉っぱだった木々が赤や黄色になっていました。私が帰宅を急ぎ周りの景色を気にしてもしいなかったのに、息子はいち早く木々の色づきに気づいたのだとわかり、少しの反省と大きな感動をいたしました。子どもの発見に気付いていくくらゐの心の余裕と広い視野をもって毎日を送りたいなと改めて思います。

言語聴覚士 中里七海

特集 安全に歩くために 第二回 杖の正しい使い方

今回は杖の種類をいくつか紹介させて頂きました。今回は杖の使い方や調整の仕方をご紹介させて頂きます。

「杖ってどっちの手で持つのか?」「高さはどうやって合わせるのか?」普段、何気なく使っているかもしれませんがここで改めて正しい使用方法を確認してみましょう。

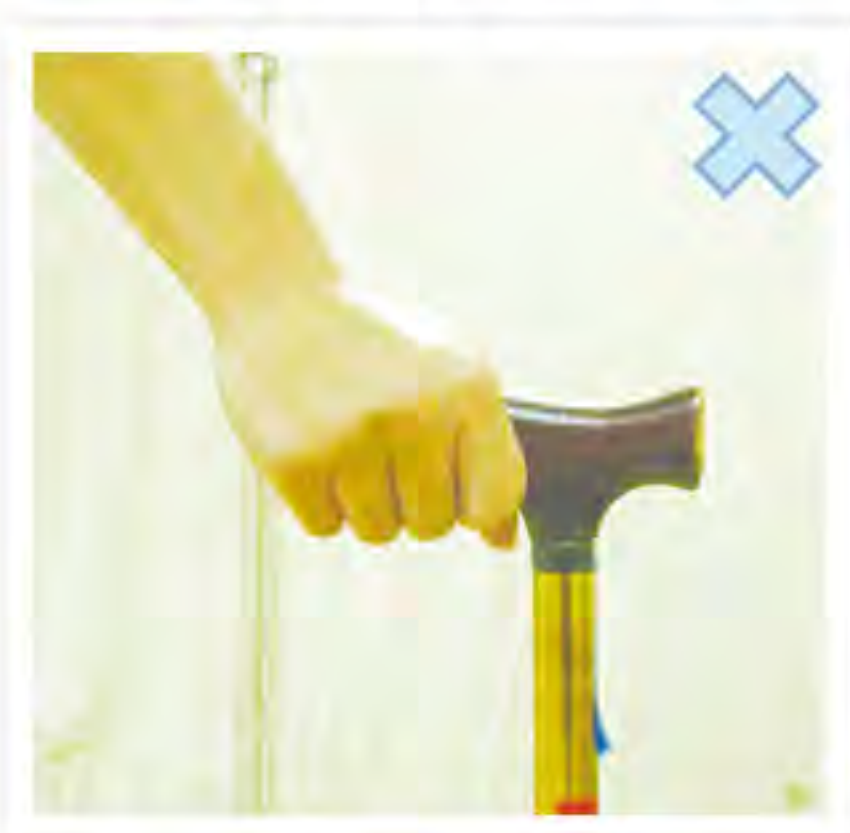
●杖の持ち手

一般的に杖を持つ手は痛みや痺れがある側と逆側の手で持ちます。例えば右膝を痛めて杖をつく際には左手で杖を持ちます。

杖の握り手を持つ際には手全体で握るように心がけましょう。そうすることで杖に真っ直ぐ重さが伝わり、安定します。逆にグリップ部分だけ持ってしまうと杖が傾きやすく不安定になってしまいます。



写真：正



写真：誤

●杖の高さの合わせ方

一般的な合わせ方としては大転子（太ももの外側の突出している部分）に合わせる方法があります。股関節

節（足の付け根の外側）に手のひらを当てると出っ張っている部分があるのがわかります。杖の握り手を床からその部分に合わせましょう。低すぎると背中が丸まり、不安定な姿勢になってしまいます。

もうひとつの方法は手首の付け根に合わせる方法です。肘を伸ばした状態で杖の握り手を床から手首の高さまで合わせます。（手首の親指側に茎状突起という出っ張りがあり、それが目印になります）

杖を合わせる際は普段の履物を履いて行いましょう。



写真：正



写真：誤

普段から杖を使われている方でもこれから使おうと思っている方でも杖についてわからないことがあったらリハビリテーション課をお尋ねください。

文責 小岩



みんなでLet's!リハビリ!

第1回 国立あおやぎ苑で行われているいろいろなリハビリを紹介しします。



嚥下体操

デイケアや入所棟の各階では、昼食やおやつの前に嚥下体操を行っています。この体操は、飲み込みに問題のある方やむせやすい方、また日中ウトウトされていて急な食事に不安のある方を対象とした、お口や舌、喉の準備体操です。これらの部位を食前に動かすことで飲み込みに使う筋肉や頭を刺激し、安全に食事ができる効果があります。嚥下体操は簡単に行えるうえ効果も高いため、介護の現場だけでなく、医療の現場にも取り入れられています。



言語聴覚士 末岡 広光

納涼祭2017

今年も8月4日(既存棟)、8月5日(縄文棟)の二日間にかけて納涼祭が開催されました。今回も縁日では綿菓子、かき氷、射的、ヨーヨー釣り、ネイルサロン、お化け屋敷等が出店し、賑やかなお祭りとなりました。恒例となっているよさこい踊りでは、スタッフは5月頃から練習を始め、お昼休みは必死になりながら振付を覚えたかきもあり、無事に各フロアで踊りきる事ができました。皆様の手拍子や掛け声のおかげで、楽しく踊ることができました。多数のご参加、ご観覧ありがとうございました。



新入職員紹介

言語聴覚士 鳴海 麻衣子

8月14日からお世話になっています。まだ戸惑うところもありますが、よろしくお祈りします。



純情な少年

二人こそ何かを言いあう校舎の中。「トロッコってどこにあるんだ」、「さあ、見たことがないなあ」、「線路はあったぞ」、「うん、線路は見たぞ」。

小学三年二人組、放課後それぞれの家に帰り、準備をする。二人、長ぐつを履き、十円玉を三枚持って商店でパンを買う。飲み物は山の奥にある溪流で充分満たされる。山の奥までぶらぶら歩いて二時間ちよつと。今日は土曜で半ドン、季節は春から数えてもう夏近い。

今は三時半、どう考えても四時半に帰らないと怒られる。パンを食べながら、溪流で爽やかな水を飲むゴックゴック。

「トロッコを探そうぜ」、「トロッコ、マイラブ」。

線路を昇る。途中、ヘビのママシが舌を出し、こちちを見る。かなりビビるが線路の下は溪流、その横の獣道を震えて歩く。セーフ、助かった。今は四時、「時間切れっ」と思っていたら、呼んでいいのだからないけどトロッコがあった。横も前も後ろも壊れかけていて走れるのか不安でしょうもない。トロッコ進め、進むんだ。トロッコが動き出す、動く。

線路を昇るのに三十分もかけたのに、降りて来るのはスピードが違う。急いでブレーキをかける。ブレーキといってもただの木製の棒。「折れるっ!」、折れちゃった。トロッコは線路を走って来たのに、線路がもう無い。トロッコが横に倒れ、二人もトロッコから投げ出された。

汗と涙の結晶。

「えーん、えーん、えーん」、「痛いよ、えーん、えーん」。

今の僕が過去のボクに聞く。「何が純情だい、悪戯が好きかな少年じゃ無いかな?」

(N・N)



あおやぎ徒然草20

こころの 私のふるさと自慢

私の心のふるさは、アメリカのロサンゼルスです。

2005年5月に結婚。主人が同年7月にアメリカのロサンゼルスに転勤になり、一緒について行くことになりました。私の人生設計の中に無かったことだった為、英語は高校生レベルの知識しかありませんでした。最初の頃はスーパーに買い物に行くのも、銀行に行くにも、事前に調べ物をして、電子辞書を常に持ち、家を一步出るときには気合を入れて出かけていました。

しかし、「母は強し」でしょうか? 2006年の長男の妊娠を機に、マタニティークラスに参加。出産後は子供のために、ベビークラス(育児教室)やリトミッククラス(音楽教育教室)などの家の外の世界

に積極的に参加するようになり、それと共に「友人」が沢山できていきました。「日本人」だけではなく、「アメリカ人」や「アジア人」のたくさんの友人ができました。それは、英語が話せるようになったからではなく、たどたどしい英語でも気持ちを伝えようとする事、自分をオープンにすることで信頼してもらえたようになったからなのではないかと思えます。

2012年8月までの7年間のアメリカ生活、家族は勿論ですが、「友人」にとっても深く支えられました。日本とアメリカで距離はありますが、いつも想っています。

私の心のふるさは、とても大切な「友人」がいる場所です。

皆さんも会いたい「友人」がいらっしゃるのではないのでしょうか?

作業療法士 佐藤麻美

