あおりは新聞 2

（平成31年２月１日発行）

第　85　号

発行　介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所　国立市青柳３-５-１
電話　０４２−５２６−５１００
http://www.aoyagien.or.jp

思い出の味

バターとシロップがかかったホットケーキ、あたたかいコーヒー、母のシフォンケーキ、ばあちゃん特製の水餃子。

美味しいものを食べるのが大好きな私ですが、この前こんな本に出会いました。吉本ばななの『切なくそして幸せな、タピオカの夢』。

「人生は一度しかなく、なるべく幸せでいた方がいい。なるべく愛する人と、おいしく食べた方がいい。」恋人と食事をする緊張感、そして恋人同士が結婚し夫婦になり、子どもが生まれ、家族になっていく。他人が家族になっていく時間。その中心にはいつだって美味しいご飯があるという話。

自分に染み渡った食べ物の記憶や、人にはおすすめできないけど自分にとって大切な思い出の味。そして一緒に過ごした家族の話。この本を読みながら、今は亡き父が作ってくれたお昼のインスタントラーメンの味を思い出しました。店に並んで美味しい食事をしたことより、家族と一緒に食べた普通のご飯の方が、身体全部で覚えていることに気づき、しみじみ…。

皆様には思い出の味はありますか？

平成31年も始まり、今年も普通に毎日食事をとるわけですが、その隣に誰かが居たり、味やにおいを無意識に感じて。いつか「ああ…あんな時もあったな」なんて思える日がきたらいいな、なんて思います。

理学療法士　佐藤由紀

特集　インフルエンザの予防と対処法について

前回は手洗いの仕方についてお話しました。今回は１２月～３月にかけて流行をむかえるインフルエンザについて予防と対処法をお伝えしたいと思います。

＜なぜ冬場にインフルエンザが流行るの？＞

①ウィルスは温度１５℃以下、湿度２０％前後が生存しやすいからです。

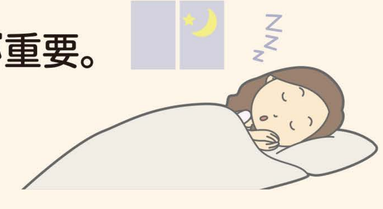
②気温が低くなると、鼻や喉の防御機能が弱くなり、体内にウィルスが侵入しやすくなるからです。

＜インフルエンザと風邪の違い＞

	インフルエンザ	風　邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、咳、喉の痛み、鼻水	発熱、咳、喉の痛み、鼻水
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感などの全身症状	鼻、喉など局所的

＜かかってしまった時の対処法＞

①安静にして休養をとる。特に睡眠が重要。
②部屋の温度・湿度を適切に保つ。
③水分を十分に補給する。



＜インフルエンザを予防するためには＞

①手洗いやうがい、マスクの着用

インフルエンザは感染した人の咳やくしゃみ、会話の際に空気中に拡散されたウィルスを鼻腔・気管などの気道に吸入することで感染する「飛沫感染」、ドアノブやつり革などの環境表面についたウィルスの接触により感染する「接触感染」があります。そのため外出後は手洗い・うがいをしっかり行い、マスクでの予防を図りましょう。

②予防接種

感染リスクを下げるだけでなく、感染しても重症化を防ぐことができます。

③湿度と温度の管理

温度が２０～２４℃、湿度が５０～６０％が最適とされています。

高齢者の方は重症化すると肺炎などになる恐れがあるため、しっかりと予防をして元気で新しい春を迎えましょう。

みんなでLet's！リハビリ！ 第9回

今月は主に言語聴覚士が実施している歌唱訓練についてお話しいたします。歌唱訓練は読んで字の如く歌を歌うリハビリテーションです。歌を上手く歌えるようになる練習、というわけではありません。顔や舌を大きく動かすことで筋力がつき、自分の思い通りに動かす力もアップさせることができますし、普段あまり使わない幅広い音域を出すことで声帯の力も強くなります。これによってはっきり喋ることができるようになるだけでなく、お食事を安全に召し上がる力もつけることができます。何よりセラピストや他の利用者さんと一緒に歌う機会もあるので、皆で交流できるのが楽しいですね！童謡だけでなく歌謡曲にも挑戦したり、季節に合わせた歌を歌ったり、当時の思い出を語り合ったり…。今月もたくさんお口を動かしていきましょう！

文責・言語聴覚士　中里

平成30年クリスマス会

12月14日、15日に既存棟、縄文棟にてクリスマス会を行いました。今年も楽しいアイデアー杯の出し物を参加者全員で大いに盛り上げました。普段はまじめな方があんな事やこんな事をしていたりと普段と違う職員の顔も見られました。リハビリ課では、毎年、恒例のカップスを今年のヒット曲に乗せて披露しました。興味のある方はぜひYouTubeを見てください。

あおやぎ徒然草 28

猛吹雪の竜飛岬

「そうだ、竜飛行こう」「へっ、たっぴ？」

三十数年前の話。福地君は僕の二つ下の後輩だ。タッパが高くて百八十もあって沖縄のコザ高で野球部、格好良い色男。野球仲間でもあり演歌の仲間。国分寺の武蔵工場でオペレーターとして働いていた。「松島海岸へ遊びに行こう」と言えば必ず付いてくる。

西国立駅から二分の所にアパート、いやいや寮がある。部屋は四畳半一間の風呂無し。銭湯は二十三時迄しか開いていないので仕事や遊びほうけていたらダッシュする。

「石川さゆりの津軽海峡冬景色で、あれが竜飛岬北の外れよと出てくるぞ、竜飛に行こう」「えぇ行くの、冬の青森へ？」

上野発の急行【八甲田】は十九時すぎに出て、青森が六時台の到着。上野駅で買った弁当とワンカップ大関三本とスルメいか。段々と眠くなり、仙台にて懐かしい記憶が鮮明によみがえる。あの頃の僕は若かった、今も変わりないけど。仙台を過ぎ去り青森へと夜行列車が走り出す。

長いホームを歩き、我が家を目差す。「まあ、沖縄の人なの？」母が言う。夜、青森湾で演歌を唄う。石川さゆりの歌を唄う。たまたま居た小父さんが「顔ば見ればいい男だ」と津軽弁で喋(しゃべ)る。沖縄の後輩はチンプンカンプン。

次の日の朝、津軽線に乗り、終着駅三厩(みんまや)でバスに乗り換える。厳しい冷え込みでバスを降りるのも躊躇(ちゅうちょ)するが竜飛岬だ。日本で唯一、車が通れない階段国道339号線を歩いて登る。「こんなに雪が積っているのに人は居ないでしょう」「うん、うん」。横にある階段村道を登り、やっとのこと碑の丘(ひのおか)展望所に着いた。「まてよ、人がいる。たった独りで、落ちたら危ないな」「注意しましょう」

独りの女の子が言う。「刑事さんですか？」。僕と後輩が言う。「違うよ」。女の子が言うには、歳は十八で、寒い竜飛岬を見てみたいとここまで来たのだと。後輩が寒さに震えがきて、「もう、帰りましょう」と小声で言う。バスに乗って三厩駅、津軽線に乗って青森駅まで戻る。揺れる車中で僕が聞く。「びっくりしたよ、こんな吹雪の中を独りで居るなんて」「私、別れました。それで寒い竜飛岬に来て元気をだそうと。笑えますね」。青森駅に着いて、女の子は秋田に帰った。

互いに会社を辞(や)め、沖縄の後輩は僕の結婚式で会ったきり、元気にしてるのかなぁ？

（N・N）

入職のお知らせ

1月から入職いたしました、理学療法士の宮川穂高（みやかわ　ほたか）です。
生まれ育った立川、国立の為に頑張っていきます。どうぞよろしくお願いします。

私のふるさと自慢

私の住んでいる千葉県市川市をご紹介します。市川市の歴史は古く、奈良時代に遡ります。この頃「下総国国府(しもうさのくにこくふ)」が置かれ、都にも広く知られた場所となりました。有名な「真間(まま)の手児奈(てこな)の伝説」（美しい手児奈という女性を巡って争いが起きたため、自ら真間の入り江に身投げしたという物語）は都に広まり、万葉集にも詠まれています。明治以降、古くからの歴史と風光明媚な景観が文人たちに愛され、永井荷風(ながいかふう)、幸田露伴(こうだろはん)らが晩年を過ごしました。日本画家の東山魁夷(ひがしやまかいい)も移り住み、ここで代表作の多くを生みだしています。

歴史と文化の薫り高い市川市ですが、地元由来のグルメについての話題はあまり聞きません。しかし近年アジアからの居住者が増えており、本格的なインドカレーやタイ料理の店はたくさんあります。辛い物が苦手でなければ、美味しいお店が多いのでお薦めです。

市川市は国立市からまっすぐ東へ50㎞ほど、浦安市のお隣です。

言語聴覚士　北村裕子