

花見が与えて くれる力とは？



四月。桜前線が日本を北上し、あちらこちらで風情のある桜が満開になります。全国各地のニュースでも、楽しそうにお酒を飲んだり、団子を食べたりする風景が写し出されます。ところで、実は花見が健康に繋がることをご存知でしょうか。

そもそも花見が民衆に定着したきっかけは、徳川吉宗が、放火が絶えぬ世相を見て、人心を安定させるためには庶民が日頃のうつぶんを発散できる娯楽が必要と考え、花見を選んだと言われています。

ストレス解消という意味では、これも一つの健康法となります。しかし、ここで注目していただきたいのは、日本人の花見の特徴は花の下に入っていつて楽しむところです。これは、花の霊気を受けとめ、生命力を補給するという古代以来の自然信仰の表れであるという説があります。

つまり、花見は森林浴に花粉浴がプラスされた、科学的な健康法となるのです。満開の下で、どんちゃん騒ぎをする。すると、枝がゆれて花粉が盃の中にとび散る。それを受けて飲む。花粉には、ビタミンやミネラル類、酵素が多いことから、生命の活性化に役に立ちます。花見をすることによって、村人たちはストレスを解消し、「花粉健康法」をしていたのです。昔は花粉症など無かったのも、普段から自然に親しみながら生活していたためと考えられます。皆様もここは一つ、健康という視点から、ここ国立の有名な桜を見に、ぜひ足を伸ばしてみてください。

理学療法士 深津慎一

特集

リハビリのことが
知りたい!

手の変形

Part 2

今回は関節リウマチによる手の変形を悪化させないための生活動作の工夫と、
自助具について紹介します。

1. 生活動作や道具の工夫

関節を保護するために負担を軽くして痛みをやわらげること、無駄な動作を省くことが大切です。力強い握りは避け、指先だけでなく手全体を使って動作を行います。

例えばこのような工夫ができます。

- ①立ち上がり…テーブルに前腕を付いて体重を支え、高めの椅子から立つ。
- ②水道栓…レバーハンドルを使用。
- ③ものを持つ…ショルダーバックやリュックサックを使用。手荷物は腕にかけるかカートを利用。
- ④食器を持つ…コップは両手で持つ。茶碗は手のひらにのせる。
- ⑤鍋を持つ…両手鍋は手全体を使って持つ。片手鍋やフライパンは両手で持つ。

2. 自助具

自助具とは、日常生活動作をより便利に、容易にできるように工夫された道具です。関節を保護するために使うこともあります。自助具を必要とする人の目的や使い方は様々です。例としてリウマチで手指に痛みがあり、動かすのが苦痛な方の使用している自助具を紹介します。

- ・角度のついた柄の包丁 (写真1)
- ・軽い力で開く洗濯ばさみ (写真2)
- ・電気器具のスイッチをいれるスティック (写真3)
- ・持ち手部の幅が広い鍵 (写真4)
- ・広いレバーが付いた台付き爪切り (写真5)
- ・グリップ付きのスプーンとフォーク (写真6)
- ・長柄のブラシとクシ (写真7)



自助具の選択は一人ひとり異なるので、介護用品ショップや福祉機器の展示場で実際に試してみることが大切です。関心のある方はリハビリスタッフにもご相談ください。

〈参考文献〉1) 石川 斎 古川宏編：作業療法技術ガイド。文光堂、2006。
2) 財団法人 保険福祉広報協会：福祉機器選び方・使い方2008自立支援編。
財団法人 保険福祉広報協会、2008

立ち上がることが怖い!? ~日常生活編~

前回は一般的な立ち上がり方を説明させていただきました。今回は日常生活の中で、住宅改修することでより安全に立ち上がることができる方法を説明していきます。

特に転倒の多いトイレ・滑りやすい風呂場に焦点を絞りましたが、その他の日常生活においても応用できますので、どうぞご参考ください。

少しでも多くの方が、安全で安心のできる日常生活を営むことができるよう願っています。

I. トイレの改修ポイント

i) 便座の高さ

- 便座が高すぎると、排泄姿勢が不安定になるため、かかとがつく高さにしましょう。図1参照

ii) 手すり

- 重心位置の前方への移動には横手すりでも適しますが、立ち上がりには、縦手すりと組み合わせたL型手すりの形状がより適切です。
- 前かがみの姿勢のときに、頭部横の位置に手すりがくるよう設置してください。図2参照
(あくまで目安) *便器と前方の壁が狭い場合 図3参照



図1

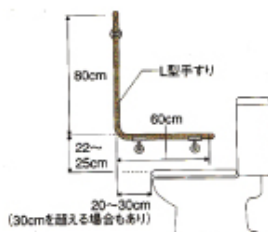


図2



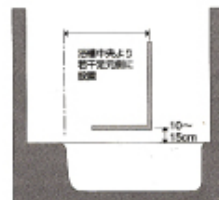
図3

II. 風呂場の改修ポイント

i) 手すり

- 浴槽内からの立ち上がりには横手すりでも十分ですが、中腰から立位姿勢に立ち上がる動作が不安定な方には、縦手すりの追加をお勧めします。図4参照

図4



ii) その他福祉器具

- 滑り止めマット
浴槽の中に敷き、立ち上がる時の滑り止め及び入浴時の着座姿勢を安定させ、お尻が前方にずれるのを防ぐ目的で使用します。



- 入浴用椅子
(シャワーチェア)
立ち上がり能力が低下した人が使用するためのものです。腰の位置が膝よりも高くなるように調節しましょう。

入浴用椅子(背なしタイプ)



スペシャルランチ紹介



各フロアで月に一度利用者様、ご家族を対象に1階のデイルームをレストラン風にセッティングし、普段の食事では召し上がれないような料理をお召し上がりいただいています。皆さん和やかにとても楽しんで時間を過ごしていらっしゃいます。

メニュー：「いろいろ中華弁当」
・カニチャーハン ・春巻
・海老シュウマイ ・豚ポーロー
・野菜の卵とじスープ
・イチゴ入り杏仁豆腐