

### 紅葉で健康に



秋風が快い季節となりましたね。山も徐々に色づいているようで、今年も十月下旬から紅葉が見頃となるようです。

暑かった夏と比べ、過ごしやすくなったので紅葉を見に旅行やお出かけ等行かれてはどうでしょうか。

美しい紅葉を見ると心が癒されるような気がしますよね。実は気分的なものだけではなく、本当に人を健康にするパワーがあるのです。そこで、今回は紅葉がもたらす効果についてお話しします。

#### ① ストレスの軽減

日々の仕事や人間関係等から生まれるストレスは私達に様々な悪影響を与えます。ストレスを完全に無くすることは難しいですが、美しい景色と美しい空気に触れることでストレスを低下させる事が出来ます。

#### ② 美しい景色で脳が活性化

紅葉には視覚的効果もあります。通常、人間の脳は記憶の出し入れをする前頭葉から老化すると言われ、年齢と共に物忘れが激しくなっていくきます。ですが、美しい景色などを見て感動することによって、前頭葉は活性化していきます。ここで大切なのが、実際に見聞きすることで前頭葉への刺激だけでなく、心のバランスを整える神経物質が分泌され、感情をより豊かにしてくれます。

紅葉を楽しみながら散歩をして心も体も健康になりますか。

作業療法士 篠原 聖佳

## 特集 平成27年度 介護保険・こう変わった！？ 第一回 「生活行為向上リハビリテーション」とは

平成27年4月の介護保険制度の改正では、リハビリテーションの分野でも大きな変更がありました。今回は新設された加算の一つ「生活行為向上リハビリテーション実施加算」について紹介します。

「生活行為向上リハビリテーション」とは、通所リハビリの「卒業」を目指すリハビリプログラムです。具体的に例をあげて、内容を紹介していきます。

#### ① 対象者

いままで書道教室の先生として活躍していた方が、自転車と接触し足を骨折してしまった、とします。入院してリハビリに励み自宅に戻りましたが、教室を再開するには、1人でバスに乗る必要があります。また、家族はいますが仕事で忙しいため、簡単な家事は自分で行わなければなりません。

通所リハビリに通い筋力トレーニングや歩行訓練を続けていますが、前と同じ生活が送れるか心配です。そこで「書道教室の再開」を目標に「生活行為向上リハビリテーション」にチャレンジすることにしました。

#### ② 通所訓練期～開始から3ヶ月まで

まず最初の3ヶ月は集中的にリハビリを行い、衰えた機能の回復を図ります。担当が毎月ご自宅に伺い、家事の様子やバス停までの距離など、生活環境を確認し、目標達成できる

ようプログラムを見直していきます。月1回、当苑の医師や他職種も参加しリハビリ会議を行い、リハビリの進み具合や内容の検討を行います。

#### ③ 社会適応訓練期～通所訓練期終了から3ヶ月

通所でのリハビリを続けながら、週1回は自宅での訓練を行います。実際に担当とともにバスに乗るなど、具体的な動作練習を毎週行うことで、少しずつ不安を取り除きます。必要に応じて福祉用具や他サービスの導入も検討します。

#### ④ 卒業

卒業したあとも、現在の生活が無理なく続けられるよう、会議を開き、関係機関とサービスの調整を行います。この場合、できる範囲で家事を行い、週3回の外出機会がそのままリハビリになることから、通所は利用せず、訪問介護や福祉用具を活用していくことになりました。

このように、「個人の生活」に着目し、ご自宅での生活や社会との関わりを重視したのが「生活行為向上リハビリテーション」です。リハビリ、というと筋力トレーニングやストレッチを想像しがちですが、今回の改正では、一人一人健やかに生活できるように、いろいろな関わりができるようになりました。皆様のご相談をお待ちしております。

文責：作業療法士 丸藤京子・山田尚平



# チーム紹介⑪

## 谷保デイサービスセンター

谷保デイサービスセンターは国立市役所近くの通所介護施設です。午前・午後の2部制(半日利用)となっています。平成17年に谷保駅近くの定員15名の小規模通所介護としてスタートし、利用者様の増加にともない平成24年に現在の場所に移転し、定員も23名となりました。

マシンや体操などの運動プログラムのほか、手作業や脳トレなどのプログラムもご用意し、各利用者様のニーズに沿ったサービスの提供を心掛けています。



後列左から 内山 増田 竹田 山口 柳  
前列左から 威和 鈴木 磯野 小泉 星野  
左上枠内 山下

### あおやぎ徒然草 19

レコード鑑賞

敗戦直後の空襲時代。一人息子を戦地で亡くし、一人ぼっちになったお婆さんの大きな屋敷に、鈴なりの蜜柑(みかん)の木があった。そこには、我が中学の女先生が下宿していた。夜襲(やしゅう)の計画の度に先生の存在が立ちはだかった。

先生は、隣村の出身で上野日には必ず実家へ帰るとの情報を入手、決行は上野の夜と決めた。明けてびっくり、お婆さんは寝込んだとか。後日、女先生は、新しいレコードを購入したから、みんなで聞きにいらっしょいと、我々五人の仲間を招待した。サラサーテのツゴイネルワイゼン、チャイコフスキーの白鳥の湖、ドヴォルザークのユーモレスク、ベートーヴェンのエリーゼのためになどなど。田舎者の中学生が初めて聞くクラシックばかりで、その美しさにみんな息をのんだ。バイオリンの迫力に圧倒されたが、ユーモレスクを聞きながらその優雅な調べに涙がこみ上げてきた。

ホームルームで、弁当のサツマ芋をかじりながら、担任の男先生から、レコード鑑賞は戒(いまし)めのためだったと聞かされ、夜襲(やしゅう)は我々の仕事だとお見通しの女先生らしい物静かで上品な説教に、深い深い感銘を受けた。

### 納涼祭



今年も国立あおやぎ苑最大のイベントである夏祭りが、(縄文棟：7月31日)・(既存棟：8月1日)の二日間にかけて開催されました。

縁日ではヨーヨーつり、綿菓子、かき氷、射的、お化け屋敷、玉入れ、輪投げ、バターゴルフなどがあり、賑やかなお祭りの雰囲気を味わって頂けたかと思えます。



恒例のよさこい踊りでは国立あおやぎ苑オリジナルの曲を含め4曲を披露しました。リハビリのスタッフと様々な部署の有志の職員、皆でお昼休みなどを使って練習しました。今年も迫力ある踊りで元気をお届けしました。

多数のご参加・ご観覧ありがとうございました。

### 老健大会

9月2日から4日まで全国介護老人保健施設大会神奈川in横浜が開催されました。当苑からも3つの研究テーマを発表しました。

発表者 医師 長瀬敬

理学療法士 小林宏樹

作業療法士 山田尚平 有島洋平



### 新メンバー紹介

長尾 宗典 (作業療法士)

大阪から来ました。一日でも早く国立あおやぎ苑に慣れて、皆様のお役に立てればと思います。よろしくお願い致します。



### 私のふるさと自慢

私のふるさは、埼玉県所沢市です。所沢といえば西武ドームやユネスコ村・遊園地等があるので、国立市近辺の皆さんもおいでになったことがあるかもしれませんね。

西武鉄道の本拠地で都心へのアクセスもそれなりに良いため、東京のベッドタウンとして住宅地が増え続けているのですが、市の西部にはまだ緑の多い地域も残っています。この地域は東村山市など近隣の都市にまたがる狭山丘陵の一部で、あの宮崎駿監督の映画『となりのトトロ』の舞台といわれているのです。

これらの森は里山といわれる雑木林で、長い歴史を通じて人々の生活の中で形作られ、その暮らしを支えてきました。近年、こうした狭山丘陵の自然を開発から守るために、残された雑木林を市民の寄付金で買い取り「トトロの森」として保全する取り組みがなされ

ているそうです。そこでは、「クロスケの家」として古民家も保存されていて、私が訪れた時は実物大?のトトロの模型が座敷にどっかりと座っていました。(笑)

また、この狭山丘陵やその東側の台地には縄文時代から人が住んでいたようで、遺跡や土器などがあちこちから発掘されています。私が通っていた中学校の校庭からも奈良・平安時代の大規模な遺跡が見つかり、多くの竪穴式住居の跡や大きな道路の跡が発掘されています。それだけ昔から人が住んできたということは、この地域の自然環境が住みやすいものだったからなのでしょうね。こうした緑豊かな自然環境が、これからも守られてほしいと思います。



言語聴覚士 田中寿実