

寒さに負けない 健康作りを



二月は、一年でもっとも寒い季節です。寒くなると気温だけではなく体温も下がり、免疫力が低下します。そのため、風邪をひいたり、感染症にもかかりやすくなります。今回のあおりは新聞では「エコ」（自然環境保護運動）について特集しました。ここでは、私たちにもすぐに取り組める、エコな健康作りをご紹介します。

まずは、近年よく耳にするようになったウォームビスです。ウォームビスとは、過度の暖房に頼らず暖かく過ごす服装のことです。「首」「手首」「足首」の「三つの首」を外気から守り、保温効果のあるものを重ね着することがポイントです。

次は、生活環境を工夫することです。こまめに温度を調節したり、カーテンを開閉することで暖かく快適な室温が保てます。その他にも、暖かな昼は日向ぼっこをして過ごしたり、夜には湯たんぽを使って寝たりしても一日を通して暖かく過ごすことができます。

そして三つ目は、暖かいものをよく噛んで食べ、身体の中から温まることです。よく噛むことは、体内の血液循環をよくし身体を中から温めてくれます。

ちょっとした工夫が、地球のためにも健康のためにもなるようですね。暖かな春までもうすぐです。エコを通じた健康作りを一緒に進めていきましょう。

言語聴覚士

末岡 広光

特集

リハビリのことが
知りたい!

障害者手帳を使って補装具を買おう!

～あなたの装具は本当に合っていますか?3～

今回は、障害者手帳の取得方法や手帳を利用することで、補装具（補聴器含む）の購入や修理の自己負担額が一部で済むなどの説明を掲載しました。今回はいよいよ、手帳を利用した補装具の購入や修理の方法を説明します。

現在、補装具を着用し、少しでも違和感のある方、あるいは新しく補装具を欲しいと考えている方、必見です!!

◆注意

※判定とは必要かどうかを決定する要否判定のことで、足や手の装具には30分～1時間、補聴器では1時間半程時間を要します。

※1 (2) の補装具の判定においては、当月の予約ですと、希望の日時に予約を取れないことが多いため、早めに東京都心身障害福祉センターに予約の空き状況を確認することをお勧めいたします。

何かお困り事や相談事がございましたら、リハビリ担当者やお近くのリハビリスタッフにお問い合わせください。

— 補装具の購入の流れ —

- ① 利用者は福祉事務所（区市町村の障害福祉の窓口）への申請を行います。
- ② (判定※)が必要な場合) 東京都心身障害者福祉センター多摩支所などで判定を受けます。
- ③ 福祉事務所から補装具費支給決定通知書と補装具費支給券が発行されます。
- ④ 利用者は、補装具費支給券を補装具業者に提示し、補装具製作（修理）についての契約を結びます。
- ⑤ 代金と引き替えに、補装具を受け取ります。
- ⑥ 業者から発行された領収書を添えて、区役所へ補装具費の請求をします。
- ⑦ 代金から、自己負担額を差し引いた額が支払われます。

地球にやさしい国立あおやぎ苑 エコ特集

I 送迎車にエコカーを導入

ハイブリッドカーの「プリウス」が活躍、そして今話題の電気自動車「アイ・ミーヴ」が今年の12月に国立あおやぎ苑にやってきました。また、近隣への訪問リハビリには自転車を活用しています。



地球温暖化防止にCO2排出量削減が世界規模で大きな目標になっています。

ここ国立あおやぎ苑でも「エコロジー」に配慮した様々な取り組みを行っています。

III ゴミも資源に

厨房からでた生ゴミはそのまま廃棄せず、苑内にある「ゴミサー」という処理機へ運ばれ、ゴミ減量に努めています。

また、庭樹の手入れや園芸療法で出た雑草等はたい肥として再利用されます。



II 緑でいっぱい

屋上にプランターを置き緑化に努めています。春から秋までの期間、園芸療法として入所の利用者様とリハビリスタッフとで花や野菜の手入れに努めています。



IV 雨水の利用

駐車場下には雨水タンクがありトイレの排水に利用しています。

これからも、職員一同「エコ」に取り組んでいきたいと思ひます。



クリスマス会

通所でのクリスマスの様子です。職員の合奏などで楽しみました。



新年会

お節を食べて新年を迎えました。



今年のリハビリ課スタッフ一同の目標です。達成できたか来年が楽しみです。



新入職員紹介

黒須りさ

(リハビリ助手)

12月下旬から入った黒須りさです。仕事はまだまだおぼつきませんが、笑顔いっぱい頑張りたいと思ひます!!

大寒の身にしみる寒さかな
送迎の笑顔のうずにかこまれて
ダイケブ利用 牧野孝雄様



あおやぎ俳壇