

### いろいろなお誕生日

過ごしやすい秋の季節がやってきました。皆さんは秋という季節が好きでしょうか？私は誕生日が



十月ということもあり、四季の中で秋が一番好きです。なんと偶然にもリハビリの職員は十月生まれが三人もいます。日にちも続いています。偶然とはいえ、近いお誕生日の人がいると親近感がわいてしまいます。

日本における誕生日の習慣は、本来、満一歳の誕生日だけを祝うものだったそうですが、明治以降、西洋文化とともにキリスト教の概念が入るにつれ、毎年の誕生日を祝うようになったようです。

私は誕生日といえば、ケーキにろうそくを立て、ご馳走を食べてお祝いする印象がありますが、外国のお祝いの仕方には、年の数だけお尻をたたく（カナダ・アメリカ）、ケーキに顔をつつこんだ後、皆で食べる（メキシコ）、お母さんにありがとうを言う（イギリス）等、国によって様々な風習があるようです。

もしかして日本にも私の知らない面白い祝い方があるのかも知れません。皆さんも何か知っていたらぜひ教えて下さい。

お誕生日は自分に一つしかない大事な記念日です。例えば形のあることを行わなくても、生まれてきたことに感謝し、お誕生日を迎える喜びを感じて誕生日を過ごしたいと思います。

リハビリテーション課

理学療法士 永瀬 妙子

## 特集

リハビリのことが  
知りたい!

## 第5弾 作業療法の部屋から～作業ってなあに？

『作業をすることは、自然の最も優れた医師であり、それは人間の幸福に不可欠なもの』と述べた古代ギリシャの医学者ガレノスは、養生や療養としての力を作業に見出していました。

このように、怪我や病気でつらい思いをしている人が作業をすることで明るく元気になるという素朴な経験が作業療法の基盤になっているようです。

さて、作業というと皆さんどんなことを思い浮かべますか？この言葉はoccupationの訳語で、「占める」「費やす」という意味合いがあります。人の時間を埋めているすべての活動が作業というわけです。

例えば、朝起きて、顔を洗って、食事をして、トイレを済ませて、服を着替えて…



と一日の始まりだけを考えても沢山の作業をしています。

休日には趣味の園芸や読書、楽器の演奏などを楽しむ方もいるかもしれません。

園芸とひと口に言ってもその中には落ち葉を埋めて腐葉土を作ったり、土を耕したり、種を植えたり、水をまいたり様々な道具を使いながら作業を行います。

作業療法の目指すところは、このような日々の暮らしの営み、一緒に作業を行う人との交わりを通して、元気になったり生活に必要な技術を身につけることをサポートすることです。

現在あおやぎ苑でも手芸や貼り絵、俳句作り、園芸、料理など色々な活動を行っています。

私たち自身、俳句を添削していただいたり、料理や野菜の作り方を教わったりと、幸せな時間を過ごしています。





# ～手すりについて～

2000年の4月に介護保険制度がスタートし、介護保険による住宅改修を行うことも増えました。子供や高齢者など、家族みんなにとって生活しやすい環境にするために住宅改修の中でもよく行われる、手すりの取り付けについて書きたいと思います。

手すりの取り付けは、廊下やトイレ、浴室、玄関などに転倒防止や移動を助けるために行われます。

移動補助のためには、円形で、32ミリ～38ミリ前後の太さのものが多く使われます。手をすべらせながら使用することが多いので、太いほうが安定しているのです。水平で板状の手すりや、階段用の波形の手すりもあります。

トイレや浴室で使用する場合には、しっかり掴むために28ミリ～32ミリのものが多く使われます。しっかりと握った時に親指と他の指先が軽く重なる程度がよいと言われています。

形状はI字型やL字型、T字型等様々なものがあります。

浴槽からの立ち座りにL字型手すりが付いているのを見る方も多いと思います。これは、おぼれ防止にも効果があります。

材質も様々なものがあり、スチール、アルミ、ステンレスなどの金属製、それに樹脂を組み合わせたもの、木製などがあります。

手すりを取り付ける時には、使用場所や用途に合わせて適切なものを選択するようにしましょう。



## 納涼祭

7月30日、31日、8月1日と屋上にて納涼祭が行われました。各フロアからの出し物や、食べ物を楽しんで頂きました。



## 敬老会



9月21日、3階ホールにて敬老会が行われました。紙芝居や、昔ながらの喫茶店で飲み物とおやつを楽しんで頂いた後、ご家族や担当者からの手紙が読み上げられました。これからも益々の健康をお祈り申し上げます。

## 園芸クラブ

今年の夏もたくさん収穫できました。

