

## 秋の空気を 感じて



風が涼しく感じる  
季節になりました。

日の出の時刻に目を覚ますと、街が  
しずかに朝日に照らされ、やがて高  
く透き通った青空に変わっていきま  
す。早朝の散歩は空気が澄み渡り、  
本当に気持ちが良いですね。

人の身体に寿命はありますが、脳  
の成長の可能性はなんと百歳以上も  
続くそうです。『すべてを楽しんでい  
く姿勢』が大切です。脳科学の見地  
から言うと、『リラックスしているけ  
れども集中している状態』が一番、  
力を発揮できるそうです。

心身ともに伸びやかに、笑顔で集  
中しているような時にこそ、最大の  
パフォーマンスが発揮できるのだす  
ね。私の早朝散歩の時間はまさに脳  
に活力を与えてくれる時間になって  
いたんだなあ、と感じました。

いつもより少し早起きして

皆さんも清々しい空気を

心の中に感じてみては

いかがですか？

理学療法士

星野高宏

## 特集 リハビリのことが 知りたい!

## 利き手交換の方法

利き手が麻痺のため、利き手ではない方で食事をするとき、スプーンやフォークを使うようになることがあります。しかし、いざ箸を使おうとするとうまくいかず、かき込むだけになってしまう場合もあります。また、はじめから食事の時に練習すると、楽しみのはずの食事の時間が苦痛となったり、口に運ぶことが優先され、握り箸のままとなり、うまくならないなどの弊害が生じることがあります。

まずは、動きを練習からスタートしましょう。

### ①箸開閉の素振り練習

難しいときは  
1本だけで始める



親指を軸に、  
人差し指と中指で  
上の箸を動かす  
中指の前後の動き  
が重要



### ②実際に物をはさみ・離す練習

スポンジなど、  
やさしい物から、  
おはじき・大豆な  
どの難しい物に  
レベルアップを!



薬指・小指に巻い  
た包帯などを握り、  
テープで留める事  
で安定を図る



※下の箸を乗せる薬指と小指を安定させる方法

### 道具による ステップアップ方法

バネ箸→割り箸→塗り箸

- バネ箸のようなピンセット型の箸は、箸を開くことを補助し、ズレを防ぐ。
- 上達の状態に合わせて使う箸を選んでいきましょう。

- 練習はやさしい→難しいへステップアップを！  
道具・食べ物・時間などの選び方を工夫しましょう。
- 食材の難易度：「つまみ離し」以外にも「ほくすーちぎる」などがあります。  
一口大の食材から始め、麺類、魚ほくしは実際の食材で練習し、ステップアップ  
しましょう。さらに豆腐などのくずれやすいもの、煮豆やプチトマトなどすべり  
やすいものへと、順に難易度の高い物へ!
- 時間の難易度：①時間を区切る(10分だけ箸で)、②食材を選ぶ(ご飯・一口の野  
菜だけ箸で)等、スプーンやフォークとの併用から始めることも1つの方法です。
- はさむ練習にお薬子を用いると実際に口に運ぶこともでき、軽くて扱いやすい  
えに意欲を高めることにもなります。カロリーや好みの問題がなければ有効でしょう。

# 香りでリラックス



秋に大輪を競う菊の花は、色や形が美しいだけでなく、香りも特です。昔から杯に菊の花びらを浮かべてお酒を飲み、長寿を祈願したり、食用菊を料理に加えて香りや薬効を利用します。また、菊の芳香には皮膚を刺激して血行を促進し身体の痛みをやわらげる成分があり、保温効果も高く、花や葉を湯舟に浮かべれば身体の芯まで温まります。

植物の芳香成分を心身の健康や美容に役立てようとする療法は、近年、特にアロマセラピー（芳香療法）と呼ばれ注目されています。日本に紹介されたのは1980年代であり、精油成分の構成や有効成分、毒性レベルなどの解明が急速に進み、代替医療として関心を寄せる医療関係者も増えています。

人間の嗅覚は脳の中でも本能的な部位にあり、刺激を受けると無意識に情動を引き起こし、身体機能の調整を行う中枢である視床下部に影響します。そのため、精油の香りによって得られる安心感・快感・緊張感・覚醒感・瞑想感などが、心身のバランスを促すことが期待されます。芳香分子はまた、マッサージや呼吸により皮膚や粘膜を通して血流に乗り、体内の諸組織器管へと運ばれて作用します。

主な効果は、筋肉弛緩、血行促進、止血、抗菌、免疫強化、去痰、利尿、リンパ系刺激、抗不安、皮膚へのしゅうれん・保湿作用などがあります。

アロマを気軽に楽しむ方法にはいくつかあります。①ハンカチに精油を数滴落とし、バックやポケットに入れておきます。②アロマポットやキャンドル、スプレーなどの器具を利用し、広い場所に香りを充満させます（リハビリ室にも1台ありますので、興味のある方はぜひお試しください）。③入浴、手浴、足浴の際に湯に精油を落とせば、全身の保温効果に加えて香りによる気分転換とリラックスが得られます。④精油を入れた湯または水にタオルを浸し、軽く絞って皮膚に当てれば、有効成分を直接皮膚から吸収させられます。⑤精油入りのハンド、ボディ、リップクリームなどを使用します。いずれも、精油の保存方法や期間などの注意点をよく守って使用することが大切です。原液を直接飲んだり、肌につけることは危険ですが、正しい使い方でも人によってアレルギー反応を起こすことがあります。

以下の表に人気の高い精油4種を紹介します。

## ラベンダー

さわやかで甘い花の香り

**効能** 鎮痛作用にすぐれ、心身をリラックスさせ、自律神経を整える。消炎作用、皮膚再生作用、防虫効果もあり。  
**症状** やけど、傷あと、かゆみ、しもやけ、湿疹、高血圧、肩こり、腰痛、不眠など

## スイートオレンジ

甘酸っぱいやさしい香り

**効能** 落ち込んだ気分を明るくする抗うつ作用、消化器系の調子を整え、食欲を増進させる作用。刺激性があるため、敏感肌には要注意。  
**症状** 食欲不振、消化不良、神経質、抗うつ、不眠など

## グレープフルーツ

苦味と甘味のあるフレッシュな香り

**効能** 殺菌、利尿、脂肪燃焼作用あり、交感神経を活性化させる。刺激性があるため、敏感肌には要注意。  
**症状** 全身のむくみ、肥満、消化不良、胆石など

## ティートリー

フレッシュで鋭い香り

**効能** 殺菌力にすぐれ、免疫力を高める。感染症予防に効果的。わずかに刺激性あり。  
**症状** かぜ、にきび、水虫、いぼ、口内炎、カンジダ、やけど、虫刺されなど

<参考文献> ウィキペディアフリー百科辞典 アロマセラピー 『心と体をいやすアロマセラピー』 苑田みほ 主婦の友社 『はじめる、楽しむアロマセラピー』 石原裕子 永岡書店

## 園芸クラブ

あさがお・ゴーヤで、「グリーンカーテン」が出来ました。



今年もたくさん収穫できました。

## 納涼祭



7月26日に通所リハビリのご利用者様に向けて、縁日やよさこい踊りを披露しました。各階でも8月4日～6日に屋上で実施しました。

## 私のふるさと自慢

私は、若狭湾に面した福井県小浜市で生まれ育ちました。米国大統領選挙の際、注目されていましたが、本来は自然豊かで長い歴史のある静かな町です。

小浜市は、海のある奈良と呼ばれ、鯖、小鯛、ふく、カニなど豊富な海の幸に恵まれ、国宝や重要文化財の寺院が多く存在しています。その歴史は古く、平安時代より、大陸や朝鮮半島をはじめ海上交通の要地となり、塩や海産物などは、鯖街道と呼ばれる道を通って京へと運



ばれ、天皇の御食料である「御贄（みえに）」を納める国、「御食国（みけつくに）」として、歴史的に重要な役割を果たしてきました。

食以外にも、人魚伝説の残る寺や大河ドラマ「江」の姉の初の墓所などの寺社、昔ながらの古い街並み、全国の9割の生産量を誇る塗箸などの名産品もあります。東京からは少し遠いですが、機会があればお立ち寄りください。



作業療法士 細谷愛恵