

あおりは新聞



第 20 号

発行 介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所 国立市青柳 3-5-1
電話 042-526-5100
http://www.aoyagien.or.jp

(平成20年4月1日発行)

夢

四月六日は「しがつろくにち」で城の日なんだとか。北は、殿で有名な弘前城。南は、世界遺産にも登録されている琉球王国の首里城。そして、我が街東京には、いまは皇居となっている江戸城と日本全国には実に多くのお城があります。皆さんはどこかのお城に行ったことはありませんか。私にとっては、どれも力強く、魅力的で想像力をかき立てられるものばかりです。というのも、私の子どもの頃の夢が「お城の管理人」になることだったからです。いま思えばちょっと変わった子どもだったかもしれませんね。でも、そんな夢を叶えるために、お城の本を熱心に読んだり、模型をいくつも作ったり、電車を乗り継いで実際に行ってみたりと楽しかった頃が思い出されます。

さあ、いよいよ四月。新年度の始まりです。皆さんの夢が一つでも多く叶うよう、職員一同張りきっています。

言語聴覚士 末岡 広光

特集

あおやぎチーム紹介

～部署紹介～ 3階棟

平均年齢87.2歳の利用者さんが日々過ごされています。身体のあちこちに痛みや不調を持ちながらも、一日3回の体操、夕方には歌の会等毎日楽しみながら体力の維持向上を目指しています。

また、生活の中でも「思わず体が動いた!」「思わず大声で笑った!」など自然に心も体もリハビリ出来る様なフロアにしたいと思っています。

3階 主任 小須田美智留



東原 柳
草薙 香本



松本 佐藤 安藤 飯田 本山 阿部
樋口 渡辺 飯島



小島 中島 佐伯 小須田
常垣



井上 和田

リハビリ職員からの挨拶

長い間大変お世話になりました。皆様から教えていただいた事はとても多く、本当に感謝しております。春は卒業と新たな出会いの季節でもあります。皆様これから良き出会いがたくさんありますように。リハビリ助手 竹間育美

退職

五ヶ月という短い期間でしたが、みなさまと触れ合うことが出来たのも意義でした。大変ありがとうございました。理学療法士 高木大樹

出産のため、しばらくお休みさせていただきます。迷惑おかけしてすみません。元気な赤ちゃんを産んで帰ってきたと思います。理学療法士 永瀬妙子

産休・育休

また皆さんの笑顔を見ながら仕事を頑張ろうと思えました。皆さんが頑張りとする気持ちにさなりたいと考えています。どうぞよろしくお祈り致します。リハビリ助手 片居木克彦

三月から働かせて頂くことになりました有島洋平です。作業療法士を目指して、国立あおやぎ苑から近くの専門学校で勉強中です。分からない事がたくさんありますが、いつも笑顔で一生懸命頑張りますので、よろしくお祈り致します。リハビリ助手 有島洋平

入職

四月一日付で谷保デイサービスセンターから移動になりました鈴木直子と申します。よろしくお祈り致します。作業療法士 鈴木直子

<特集>

認知症の予防

「認知症」とは認知機能が低下するという症候群、つまりひとつの病気ではなくて、脳の病気により記憶・判断力や見当識（日付や場所・人や物などが分かること）が低下してしまい、社会生活を送ることが困難な状態を指します。その結果、例えばご飯を食べたことを忘れてしまい、お腹がすいたからご飯を探したり近くにある物を食べたり、お風呂に入ることに抵抗したりなど・・・徘徊や異食、介護への拒否などの症状が表われることもあります。

さて、ではどうして認知症になるのでしょうか？



人間は老化に伴い目が見えにくくなったり、耳が聞こえにくくなったり、体力が落ちて動かなくなったりして外からの刺激が入りにくい状態になります。さらに外に出るのも友人と会うのも家事をするのもなにかを楽しむこともめんどくさくなって・・・一人で閉じこもっていると余計に刺激が減ってしまい、脳の働きが衰えて認知症にかかりやすい状態になります。そこから脳の病気にかかったり、ショックな出来事があったり、刺激がないまま生活を続けることで認知症になっていくのです。

それでは刺激のある生活を送り認知症を予防するためにはどうしたらよいのでしょうか？

ある研究で週に3回以上散歩や家事・水泳・体操・園芸など体を動かす運動を3つ以上行うことで認知症になる確立が減ったという結果があります。つまり何か一つのことだけ行うのではなく、色々な活動に参加することで脳の活動が活発になり、認知症を予防できる可能性があります。

当苑でもリハビリや介護スタッフによるレクリエーションや行事など身体や頭を動かして少しでも楽しく、良い刺激になるような活動を行っています。またご家族様や友人との生活、ふれあいも大切な脳の活性になっています。外に出たり様々な種類の楽しい活動に参加して心身共に元気に過ごしていただくことが、何よりの認知症の予防になるのではないのでしょうか。



ボランティアルーム大解剖！！！！

ボランティアルームをご存知でしょうか？1階正面玄関に入ってすぐ左手にあり、憩いの場として使ったり、パソコンを使ったり、集団リハビリを行ったり・・・と多目的に使える部屋のことで毎日ご利用者様や職員でにぎわっています。是非皆さんもボランティアルームを活用してください。

歌の会 毎週水曜日



靴のお試しをどうぞ



料理教室 毎週木曜日



たくさんのビデオがそろったライブラリー



煎れ立てのコーヒー



パソコンご自由にお使い下さい

