



## 行く年、来る年



朝夕の冷え込みが増してまいりました。行く年、来る年この1年みなさんにとつていかがでしたか？来年の抱負はいかがですか？

私も個人として、今年1年振り返ってみて、仕事もプライベートも充実した毎日を通り越せたかなと考えています。人生で初めて親元から離れ上京し、一人暮らしを始め、たくさんのお会いや体験、新たな発見をすることができ、成長できた年になったのではないかと思います。

そして先日、ハワイへ行ってきました。今回の旅の目的はハロウィン行列inワイキキ、イルカとクジラの奇跡のハーフ、ウォルフィンに会いに行くことです。この2つがメインイベントでした。乾いた風に、大胆な日差し、幾重にもグラデーションな海に、鮮やかで肉厚な花の甘い香りに、眼をどれだけ動かしても海と砂浜と空と雲だけの世界しかそこには存在しない、改めてハワイの大自然に滞在中、毎日感動しました。ハロウィンもアメリカの仮装は、日本とは訳が違います。ユーモアでウィットにとんでいて、アイディアとユーモアが目立ちたがりの老若男女にたくさん出会いました。来年は参加したいなと考えている、今日この頃です。

さて日本もイベントが多い季節となりました。忘年会、クリスマス、年越し等…。思いっきり楽しんで頂けたらと思います。そして最後になりましたが、どうぞよいお年をお迎えくださいませう、心から祈りいたします。

作業療法士 神原沙耶

## 腰痛について



今回からは、生涯発生率が50~80%といわれる、腰痛についてのお話です。初回となる今回は腰痛についての総論と患者さんからよく聞かれるコルセットについて少しお話ししたいと思います。

### ■腰痛とは

まず、「腰痛」とは症状であり、疾患（病気）名ではありません。つまり様々な疾患が腰痛を主訴とする可能性があります。しかし腰痛で最も多いものはいわゆる「腰痛症」、つまり特異的な原因が画像や血液検査でみつからないものです。よく、「腰が痛くて病院でみてもらったけど、お医者さんには『どこも悪くない』と言われた」という話を聞きますが、これがいわゆる「腰痛症」で、腰痛の約85%を占めるといわれています。その他の腰痛の原因としては椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症などの変性疾患の他、骨折、感染症、腫瘍、内臓疾患、精神疾患などがあります。

ではいわゆる「腰痛症」の原因は何かといわれると、これもまた様々な原因があると考えられています。ぎっくり腰や転倒などの外傷の他、腰回りの筋力低下や筋肉の硬化、姿勢不良などの身体的原因、ストレスなどの精神的な原因、家庭や職場環境、経済面といった社会的な原因も考えられています。そのため、「レント

ゲンで問題ないと言われた腰痛」もただ湿布を貼ったりマッサージを受けたりするだけでは改善しない可能性があります。

いわゆる腰痛症と思い込んで、マッサージなどを受ける前に、一度整形外科医の診察を受けることをお勧めします。

### ■コルセットについて

腰椎に使用されるコルセットは、通称ダーメンコルセットや簡易コルセットと呼ばれる軟らかいコルセットが最もよく使われています。これらは職場での腰痛予防策として、世界中で広く使われていますが、これらが腰痛に対する予防や治療に有効であるかどうかの結論はまだできていません。

腰椎コルセットをあまり長期間使用すると、本来腰を支えるべく働いている筋肉の力が弱くなるので、長期（3か月以上）の使用は避けた方がよいといわれています。しかし、慢性腰痛の患者さんでは腰椎コルセットの装着により、短期間で腰痛が改善し、持久力も増大すると報告されています。また、少なくとも6か月間腰痛バンドを装着していても体幹筋の筋力低下は認められないという報告もあります。

したがって、コルセットに対しては頼りすぎず、また装着を恐れすぎず、上手に使用していくことが重要と思われます。

最近、新しい職員も増え名前と顔が一致しなくなってきた方も多いのではないのでしょうか。そこで、以前第13号～第24号でも国立あおやぎ苑各部署のチーム紹介を行いました。あらためて新職員も含めた元気いっぱいの仲間達を連載し紹介していきます。今回は、リハビリテーション課です。

リハビリテーション課は開設当初2名からスタートしましたが、現在では理学療法士6名・作業療法士6名・言語聴覚士2名・アシスタント4名の総勢18名の大所帯となりました。これからも皆様の機能維持・向上を一緒にお手伝いして参ります。どうぞよろしくお願ひします。



上段：佐々木、水谷、神原  
中段：丸藤、細谷、福西、吉田、永瀬  
下段：菅原、深津、梁川、末岡、佐久間、荒木、有島



永田



高橋

## 昭和記念公園訪問

一面に咲くコスモスの花々に迎えられ、みんなの笑顔もはじけ飛びます。来年もまた来るからね～。午後の楽しいひとときでした。



## 運動会



室内とはいえ秋晴れの下、普段以上ににぎやかで楽しい時間を過ごしました。

今年も10月に、2階・3階・4階と各フロアで運動会が開催されました。



## 私のふるさと自慢

私は、ここ国立市の少し東にある調布市で生まれ育ちました。近くには、1300年の歴史がある深大寺や約4,500種類もの植物が植えられている都立神代植物公園があります。深大寺では、東京に春を呼ぶ日本三大だるま市としても有名な深大寺だるま市が毎年3月3日・4日に行われます。この間、お寺の境内には大小約300のだるま店が威勢のいい掛け声でだるまを売り、それを買求めるお客で身動きがとれないほど賑わいます。

私が通っていた地元の小学校でも、この2日間は授業がお休みとなり、友だちと小銭を持って小さ

なだるまを買に行ったことを思い出します。また、江戸時代初期がはじまりと言われる門前そばは、近年は、輸入されたそば粉を使っていたお店が多かったようですが、最近では、深大寺周辺でもそば畑を見かけるようになり、少しずつ豊かな湧水を使った昔ながらの深大寺そばが復活してきているようです。

今年の年越しには、ぜひ深大寺のおそばを食べてみてくださいね。

言語聴覚士 末岡広光

