

### 素敵な笑顔



もうすぐ梅雨の季節がやってきますが、「うつつうしい季節がやってきたなあ。」と思われる方が多いのではないのでしょうか。私も「うつつうしい！」と思う1人なのですが、そんな気持ちを吹き飛ばしてくるのは、皆様の素敵な笑顔です。

人間は他の動物に比べて、表情がとても豊かで、自分の気持ちを相手に伝えようとしてきた結果、顔の筋肉が発達し、いろいろな表情を出来るようになったのでしょう。

テレビなどで「笑う犬」「笑う猫」の特集をしていると、「これはすごい！」と驚き思わず笑ってしまいます。とても心がなごみ、楽しい気分になります。

それに笑うことは、免疫力が高まり、病気になるにくくなると言われているそうです。「笑う門には福来る！」とはよく言ったものですね。

何はともあれ、笑顔には不思議なパワーがあるのです。「素敵な笑顔」のパワーをいつもありがとうございます。

リハビリテーション課

作業療法士 鈴木直子

## 特集 リハビリのことが知りたい! 第3弾 ことばの部屋から ~老人性難聴~

今回のテーマはお年寄りの難聴です。つまり「耳が遠くなること」です。最近、耳が遠くなったと感じることやご家族など周りの人に耳が遠くなったのでは、と言われることはありませんか。

「そんなことない。」「私はまだまだ大丈夫。」と思っている方も例えば…

- ・テレビをみていてボリュームを上げすぎる
- ・身を乗り出してテレビに近づく
- ・どちらかの耳を傾けたり



- 手のひらを耳にあてがったりして聞く
- ・車の運転手が前を向いて話しても気づかない
- ・お湯が沸いたり呼び鈴がなっても気づかない
- ・後ろから人が近づいて来てもわからない
- ・大勢の中だと話がよくわからない

など、思い当たることがあれば要注意です。

音は鼓膜で振動となって耳の一番奥「蝸牛（かぎゅう）」という場所にある「有毛（ゆうもう）細胞」に伝わります。有毛細胞には、細かい毛が生えていて入ってきた音の振動でふるえ、その信号が脳に伝わることで音として聞こえます。この有毛細胞が加齢によって壊れてくると耳が聞こえにくくなるわけです。でも、ちょっとくらい聞こえにくくても大きな声で話してくれれば大丈夫と思ってしまうのですが、単に小さな音が聞こえないだけで

はないかも知れません。例えば、かみ（紙）が→あみ（網）に、さんがい（三階）が→あんがい（案外）、たかい（高い）→あかい（赤い）と、ことばを聞き間違えやすくなる（つまり音聞き分けることが難しくなる）ことで相手の言っていることがよくわからず、耳が遠くなったと感じる方もいます。また、静かなお部屋で1対1のお話なら聞こえるけど大勢の人が集まっている中で話をするときよく聞こえないという方もおられます。これは、いろいろな音の中から聞きたい音を選び出す能力（つまり音を選別することが難しくなる）が低下している訳です。ですから、大きな声で話してもらっても問題が解決されるわけではありません。

聞こえないままで生活していると周囲の方との会話がかみ合わなかったり、ついていけなかったりすることが多くなります。せっかくデイケアへ通ってきたり、またはお部屋や談話室で気の合うお友達とお話を楽しみにされていたのに、内容がわからないと何となく一人ぼっちになった感じで寂しいですよ…。すると、出掛けることもだんだんと嫌になってしまい、閉じこもりがちになります。閉じこもりは、脳への刺激が減り、“もの忘れ”などが多くなると言われています。

脳をいつまでもイキイキとさせておくために、ちょっとでも気になることがあったら、耳鼻科等できちんと聴力検査を行いましょう。



# 膝が痛くなるのはなぜ?!



皆さんの中にもお膝の痛みで悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。それはなぜなのか？

今回はお膝に痛みが出るメカニズムについて特集します!!

まず、膝関節は図1のような構造になっています。膝関節は長年ご自身の体重を支え続けることにより、関節軟骨が擦り減ってくるのです。関節軟骨が減り続けると、図2の写真のようにお膝は変形してしまいます。そして、変形により骨と骨がぶつかり、痛みが出現してしまうのです。

では、どうしたらお膝の変形や痛みを予防・改善できるのでしょうか？

まず、第1に筋力トレーニングです。膝関節周囲の筋を鍛えると、筋肉がサポーターの役割をして、お膝を守ってくれるのです。(図3)

そして更に大切なのが、体重コントロール(耳が痛い…)!! 膝関節には体重の約3倍の負荷がかかると言われています。つまり、3kg痩せると約9kgの負荷を軽減できることになるのです。

## 皆さん!! 筋トレと体重コントロールで お膝の痛みをぶっ飛ばしましょ~!!

図1

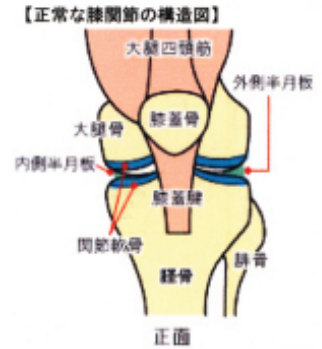


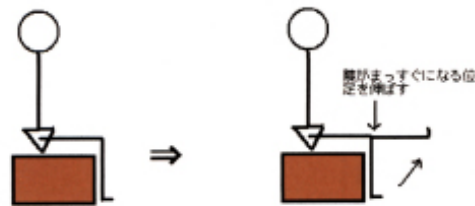
図2



図3

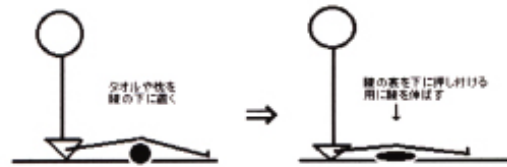
### 椅子に腰掛けての筋力強化法

- 椅子に腰掛け、片足を膝がまっすぐになるくらいまで伸ばす。
- その状態で約5秒間上げておきましょう。
- 1日の目安は、朝・夕 20回程度を目標に行なってください。



### 床に腰おろしての筋力強化法

- 床に腰を下ろし、両足を前に伸ばす。
- 膝の下に、タオルや枕を置く。
- 膝の下に入れたタオルや枕を押しつぶすように膝を伸ばす。



## リハビリで製作しました。

牧野敏子様

水彩画



堀君子様

手提げかばん



## 入職のあいさつ

高橋一葉

(作業療法士)

4月より入職いたしました高橋一葉と申します。人生の大先輩に日々学ばせていただいております! よろしくお願ひ致します。

佐々木えりな

(作業療法士)

4月に入職いたしました佐々木です。私の育った街、国立にあるあおやぎ苑で皆様にお会いできるのを楽しみに毎日頑張っています。何卒よろしくお願ひ致します。

深津慎一

(理学療法士)

5月11日よりお世話になりました深津慎一です。できるだけ早く1人前になれるよう頑張ります。

水谷真衣

(言語聴覚士)

5月11日より入職しました水谷真衣と申します。1日も早く皆さんのお役に立てるよう頑張っています。よろしくお願ひ致します。

## 復職のあいさつ

永瀬妙子

(理学療法士)

昨年の4月より1年間、育児のためお休みを頂いておりました。また仕事に戻ってうれしく思っています。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、どうぞよろしくお願ひ致します。