

## クライミング

私のライフワークであるクライミングについて書こうと思います。私はかれこれもう一五年以上、岩や壁にへばりついております。楽しすぎて止められません。休みが近づくと天気予報と睨めっこです。もはや登るために仕事をしております。

そもそも、室内で人工壁に取り付けられたブラスチックのホールドを登ることがスポーツクライミングではありません。詳しい説明は長くなるのでここでは割愛しますが、人工壁を登る事は練習で、本来は岩(や氷)を登る冒険的な要素が高いものが本来のクライミングなのです。

私がクライミングを始めたきっかけは、高校時代に所属していた山岳部の〇〇先輩に連絡をとった事でした。現役時代は山は好きでは無かったですが、仲間や先輩たちは大好きでした。成人して就職した頃の頃、趣味が欲しいと思い、当時〇〇先輩がクライミングをしている事は知っていたので連絡をとり、ご教授をお願いしました。

陸上競技などは身体能力がものを言いますが、クライミングは身体能力のほかに戦略がとても大切です。どこを持ったら良いか、どこに足を置いたら良いか、身体の動きはどうするのか、など登る前からある程度見当をつけて戦略をたてます。とても頭を使うスポーツなのです。

来年は東京オリンピックでスポーツ競技としてクライミングを見る機会も多いと思います。みなさんもクライミングは身体だけでなく頭も大事という視点で観戦してみてくださいは如何ですか。

作業療法士 合川 浩生



## 特集 リハビリテーションと栄養 第四回

### テーマ「栄養補助食品について」

食欲の秋は過ぎてしまいましたがクリスマスやお正月など、まだまだ食事をする機会の多いこれからの季節。そんな中、最近あまり食欲が無いなぁと感じている方はいらっしゃいませんか。今回は栄養補助食品についてお話しします。

#### Q1 栄養補助食品ってどんな方が使うの？

A1 最近、食が細くなった、毎食残しがち、固形物が食べづらくなった、うまく飲み込めないなどが続き、体重が減ってきた方が使います。でも、食べられないときに、食事で十分な栄養が摂れるようになるまで一時的に召し上がっている方もいらっしゃいます。

#### Q2 どんな種類があるの？

A2 ジュースのように飲む液体タイプ、ゼリーのように食べる固形タイプ、トロミがあり吸って飲む半固形タイプなどがあります。味は甘いものが多いですが、おかずのようにしょっぱいものもあります。毎日食べるものだから飽きないように工夫されています。

#### Q3 主な成分は？

A3 糖質・脂質・たんぱく質などの3大栄養素に加え、ミネラルやビタミンも多く含まれます。また、カルシウムや鉄、亜鉛、食物繊維などを特に多く配合したものもあり、目的や用途に応じて摂取できます。

#### Q4 値段はどれくらいなの？

A4 だいたい1つ200円程度のものが多く発売されていますが、まとめ買いをした方が少しお得なようです。

#### Q5 どこで買えるの？

A5 大きな薬局やスーパーなどで手軽に購入できます。最近はインターネットや電話で注文して自宅まで届けてくれるサービスもあります。なお、種類によってはお医者さんで処方してもらえる物もありますので、詳しくはリハビリ職員や管理栄養士、ケアマネジャーなどにおたずねください。

#### Q6 栄養補助食品は食事代わりになるの？

A6 あくまでも普通の食生活にプラスする「補助的な食品」です。栄養はきちんと食事から摂って不足している栄養素を補うようにしましょう。

文責 言語聴覚士 末岡 広光



# 市民祭り



11月4日、くにたち秋の市民祭りに今年も国立あおやぎ苑が参加しました。25名の踊り子からなる鳴子会が元気によさこい踊りを披露しました。沿道から温かなご声援を頂き、大変励みになりました。ありがとうございました。

縄文棟2階に入所されている角田(和)様のご家族様に素敵な写真をたくさん頂きました。この場を借りてお礼申し上げます。



# 寿司キャラバン



今年もご利用者様に美味しい寿司を召し上がって頂きたく、入所棟を巡回する「寿司キャラバン」が行われました。今年から当苑で働く元寿司職人により新鮮な江戸前寿司が振る舞われました。

# 園芸療法

園芸療法では、季節の作物を作って食べています。自身で育てることにより、過去に食べた時の思い出を思い返したり、実際に触れる事による刺激を利用して脳環境への刺激を図っています。10月はさつま芋を収穫し、皆様我先にと手がのび、笑顔で召し上がっていました。＼(o)/



# 桃春紅

とうしゅんこう

今から数えて四十年前の話。国道沿いの古川にヤマハ楽器店が有り、隣に工藤パンが有った。一階はパンがズラリとあり、ケーキからデザートまで。スナックコーナーにはソフトクリームとかジュースとか。正面入り口から、らせん階段で上のフロアに「桃春紅」と言う中華料理店が有り、ここで高二の冬休みにバイトをしていた。朝昼は部活で忙しい。

あの頃の夕食といえば、工藤パンの「西洋風レストラン」と「桃春紅」だった。青森県のあるところの店のほとんどが「工藤パン」の赤い看板を掲げていた。青森出身の方がいたら聞いてみて、「工藤パン」を。御曹司は、「オッス、僕は君より一ヶ月前で去年落ちて、今年やっと受かりました。野球部に入りたいです」。頭は禿げ坊主。一年のクラスは六つあり、一クラスに二人か三人そんな人が居た。やっぱり男子高が好いんだろう、モテるし。御曹司はクドパンと呼ばれた。

クドパンが桃春紅に来たのは十二月二十二日。野球部の練習が終わって、クドパンが最初に入り、後の四人はかなり緊張しているみたい。二人が僕と小中学と一緒だし。丸テーブルに椅子が七個有り、野球部の連中が椅子に座る。そんなのが後八卓。マネージャーがメニューを持って行き、「いいもので良いですか?」と聞くと「いいです」とクドパンが答える。僕が温かいジャスミン茶を運んで、「よう」と言うと、五人はびくつきして思わず顔を見合わせる。ジャスミン茶を飲んだら、「あれえ、此れへんな味がする」。エビチリ、八宝菜、バンバンジー、チンジャオロース。どれを食べても美味しい。酸辣湯、これがいけないのだ。

なんでバイトをしてるんだと言われれば、オートバイを買いたいのだ、それには金を稼がねばいけないのだ。

十二月二十四日、十四時に下子さんと逢い、誕生日プレゼントを貰った。十六時からバイトが始まる、急いで桃春紅へ行って行く。この日は忘年会があつて桃春紅はだいたい混んでいた。広いキッチンを挟んで、二十人程入る畳の間が三部屋有った。どれもコースを頼んでいて松、竹、梅と有った。僕は畳の間とかにも中華料理店と呼べるとこを行ったり来たり。酸辣湯は熱いので両手で井ぶりを持って畳の間へ。マネージャーがそれを見て、「両手じゃなくて、片手で」と小声で。僕は片手で持って畳の間へ、あと二歩。あらら、どんぶりが逆さまになりオジサンのおももの上に、「アツ、アツチい」。

二十二時に桃春紅は店じまい、マネージャーと手と手を合わせる。僕の手が小さいのがコンプレックスだし、猫舌だし、熱いのは、だ、大嫌いだし。

N・N

# 私のふるさと白慢

今回は私の生まれ育った新潟県長岡市の紹介をします。

新潟県は上から順番に下越、中越、上越と呼ばれていて、長岡は中越です。よく間違えられやすいのですが、新潟県は東北ではなく、北陸です。私がみなさんに紹介したいのは長岡の花火についてです。

長岡花火は長岡空襲や中越地震などの慰霊、復興を表すための花火大会で、その中のフェニックス花火は中越地震の翌年から始まり、不死鳥のように蘇るというメッセージを込めてフェニックスと名付けられました。幅2キロ以上で打ち上げられる超ワールドワイドビッグスクリーンと呼ばれ、平原綾香のジュピターという歌が花火と一緒に流れます。現在は有料観覧席が設置されており、他県からのお客さんも大勢来ています。花火が見たくなかったのではないのでしょうか。毎年8月1日～3日に開催していますが、来年の夏に是非見に来てください。

作業療法士 酒井 克樹

