

感謝

九年前、高校卒業と同時に入社し、福祉現場の経験も無かったため、右も左も分からない状態でした。そんな自分を暖かく見守り、指導・教育を下されたのは、リハビリ・介護・看護・栄養・事務に関わる全ての職員の皆様とご利用者様でした。ご利用者様からは、時には優しく、時には厳しく、まるで本当の孫のように可愛がって頂いた事で、楽しく毎日仕事をする事が出来ました。誠にありがとうございました。

私は現在、作業療法士の資格取得の為に、専門学校へ通っております。二月二十三日には国家試験が控えており、退職後は勉強に励みたいと思います。資格が取得できた際には、作業療法士として一からスタートとなるため「国立あおやぎ苑」で学んだことを生かして、より一層精進し、関わる方々に信頼される作業療法士になることが、今の僕の目標です。

まだまだ寒さも続きますが、皆様、お身体にお気をつけて、これからも元気に過ごせますよう心より願っております。

リハビリテーション課 助手 菅原 聖

9年間お世話になりました!!



特集

自宅で出来るリハビリテーション 第一回

認知リハビリ編 「コグニサイズ」について

<コグニサイズとは>

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせるとcognicise（コグニサイズ）と言います。

<コグニサイズの効果>

コグニサイズは、認知トレーニングと運動を同時に行う二重課題（2つの作業を同時に行うこと）によって、脳の活動を活発にします。

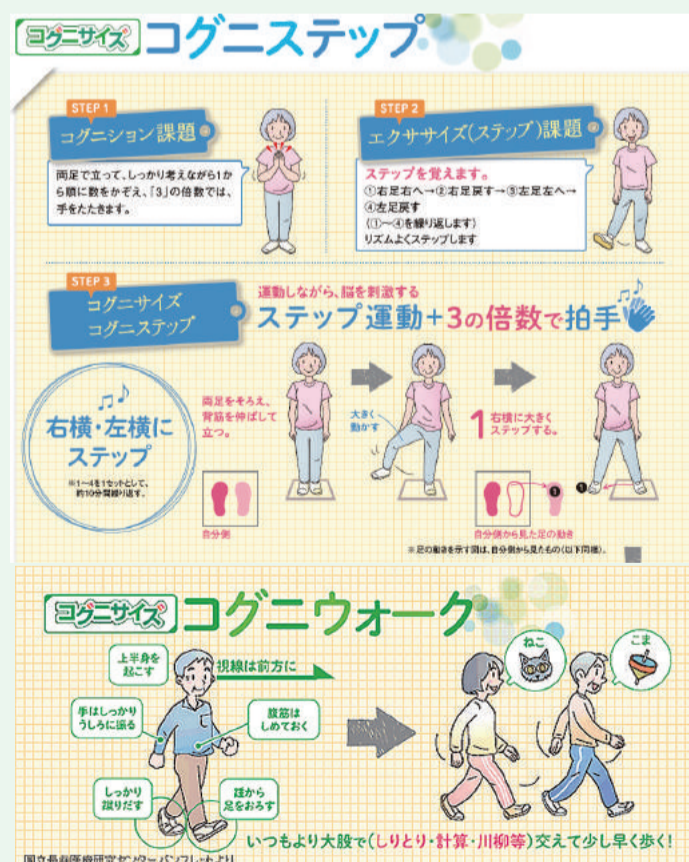
<コグニサイズの注意点>

1. 無理はしないで徐々に行う
2. ストレッチしてから開始する
3. 水分を補給する
4. 痛みが起きたら休息を取る
5. トレーニング中の転倒に注意する
6. 少しの時間でもできるだけ毎日行う
7. 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
8. 慣れてきたら次の課題にうつる
9. トレーニング内容は複数の種目を行う
10. 継続がもっとも大切



<コグニサイズの種類>

ステップと組み合わせた「コグニステップ」や、ウォーキングと組み合わせた「コグニウォーク」など様々な種類があります。



出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

当苑では入所リハビリ/通所リハビリにてコグニサイズの要素を取り入れたリハビリを実施しています。興味がある利用者様は、まずは担当のセラピストにお気軽にご相談下さい。

文責 T.T.

みんなでLet's!リハビリ! 第12回

コードレスバイク Vシリーズの紹介

去年、縄文棟にコードレスバイクを新しく購入し、使用開始しました。目的・効果は、減量や全身持久力の向上、目標脈拍数の維持などです。

セラピストの指導の下、座位保持が可能であること、乗り降りが可能な方、疼痛増悪しないこと、見守りが必要ない方、血圧と脈拍が良好な方、医師から運動制限を受けていない方を主に対象としています。

利用して頂くと、画面に消費カロリーを食品に換算された表示が出てきますので、そちらの紹介をしたいと思います!



キャンディ	1~ 25kcal
カフェオレ	26~ 50kcal
バナナ	51~ 75kcal
マグロ寿司	76~100kcal
子持ちシシャモ塩焼き	101~125kcal
ソフトクリーム	125~150kcal
プリン	150~175kcal
ビール	175~200kcal

通所利用者様の中にはプリンまで到達された方がいます。ぜひ無理なく安全に行ってみてください!!

理学療法士 近藤優香

クリスマス会2019

12月12・13・14日に、入所・通所でクリスマス会を行いました。今年も楽しいアイデア一杯の出し物を参加者全員で大いに盛り上げました。普段はまじめな方があんな事やこんな事をしていたり普段と違う職員の顔も見られました。リハビリ課では、音楽好きが楽器を持ち寄り「あおりはバンド」を結成。クリスマスの歌を披露しました。参加して下さったご利用者様、ありがとうございました。

参加できなかった方々も今年ぜひご参加ください。

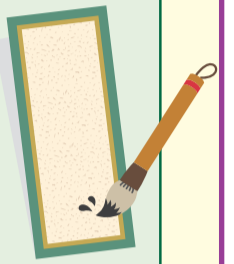


寿司キャラバン短歌

縄文棟4階ご利用中の鈴木町枝様が短歌を書かれました。鈴木様の作品と短歌を書かれたきっかけについてコメントを頂いたので掲載させていただきます。(以下コメント)

「先日行われた寿司キャラバンで賑やかな雰囲気や目の前のお寿司に感動して、美味しかったということや感謝の気持ちを伝えたいと思い筆をとりました。よろしければご覧になってください。」
鈴木様、素敵な作品をありがとうございました!

- ・手掴みで 厚焼き玉子を二個食べて 寿司の樽の balan は濡れて後を残す
- ・バンザイの 声高々と寿司キャラバンの 昼は終了する
- ・過ぎし日々の 回転寿司とは勝手違う 今日の寿司



交換日記

あおやぎ徒然草 33

四十数年前の青森の片田舎の話。顔も声も年齢も違うが、中学三年の丸坊主の僕が小倉一郎、顔が長谷直美似のJ子ちゃん、背の高いところが勝野洋みたいな丸坊主の洋くん。洋くんはJ子ちゃんのことを好きみたい。好きなのに何も言えないところが可哀想。J子ちゃん何とかならないの? 洋くんが僕の前に来て「オレ、J子ちゃんに言ってやる、好きだって」。僕が言う、「ガンバレよ」。放課後、中学校の廊下で「オ、オレと、付き合って」。洋くんは言うてる途中でJ子ちゃんに言い返される。「私、教科書が彼氏よ」。洋くんの辛さが後で分かった。「俺たちの朝」はもう解散だ。

昼休みの時間にJ子ちゃんが小声で言う。「二人で交換するから、交換日記って言うんだよ」「へえ」と僕が言う。「ねえ、交換日記をしてみよう?」「ええ僕と?」。中学三年は受験勉強で忙しい。でも、合間に丁度いいかも。J子ちゃんは、「私、今度の日曜に買いたい、参考書があるの。その時に日記を買おうね。楽しみにしてね」。汽車が走り出す。

J子ちゃんは物凄く頭がきれてテストで満点を取れる女の娘だ。放課後、周りに人が居なくなるのを待ってJ子ちゃんの机の中の日記を取り出す。次の日の朝、J子ちゃんの机の中に日記を入れる。ふう、なんだか疲れるみたいな感じ。僕はカラーペンを使い、緑、蒼、黄、薄、茶色、赤色。悩みが有れば日記に書いて、次の日J子ちゃんの机の中に隠す。そんなのを三か月も続け、私立受験も終わり、公立受験の日がやって来た。J子ちゃんは商業高校を目指すという。コンピュータクラスが新しくクラス出来て倍率は、男子は一二倍程度、女子は四倍程度。いくら頭が良くても倍率が高すぎる。それぞれの中学でトップ二十に入るのは何人も居る。

J子ちゃんは高校入試で良い結果を出したのに、倍率は四倍も有ったのでしようがない。僕は男子高に入れたのだが気持ちにはブルード。公立の高校に上手く入れた人は午前中に中学校へ、上手く入れなかった人は午後。J子ちゃんは私立へ行くのだが、僕の頭は上の空。

卒業式も終わりを告げようとしていて教室へ戻る。日記は僕のところにある。J子ちゃんの姿を遠めで観るので精一杯。話すことも出来ない。身振り手振り機の中に日記を隠す。J子ちゃんは何気なくこっちを見、顔を下げる。分かったのだ。ハラハラドキドキ僕の机の周りは男子だらけ。

卒業式が終わってグラウンドの中、J子ちゃんが泣いている。ほかの女子も泣いている。男子は泣きたくても泣けない。J子ちゃんが泣いているのを見て僕のハートは壊れそうになる。もしかして恋、初恋? いやいや。さて、日記はどうなったJ子ちゃん。

N・N

入職のお知らせ



1月から入職しました作業療法士の松本陽花(まつもと はるか)です。早く業務を覚えてお役に立てればと思います。これからよろしくお願いいたします。



約2年半ぶりに八王子デイケアから国立あおやぎ苑に戻ってまいりました。理学療法士の梁川貴哲(やながわ たかし)です。デイや入所や訪問など、幅広く皆様のリハビリをさせて頂くことになりましたので、よろしくお願いいたします。

私のふるさと自慢

私の生まれた所は東京都あきる野市(旧:五日市町)というところで、平成7年に秋川市と五日市町が合併して出来た市です。

あきる野市は国立市の約9倍の面積がありますが、その2/3を山林が占め、私は小さい頃、川遊びや田んぼでザリガニ取りなど大自然の恩恵を受けて育ちました。

ふるさとの自慢と言えば、秋川渓谷でしょうか。30年前の私たちは夏になると、授業が終わるとすっ飛んで帰宅して川に向い、崖から飛び込んでいました。当時、学校にクーラーなんてなかったのですから、川はまさに天然のクーラーでした。

春夏秋冬と四季の移ろいを感じる事が出来る秋川渓谷。あきる野市へは車でも国立から1時間位ですので、暖かくなったら皆さんもお越しになってみては如何ですか?

作業療法士 合川 浩生

