

自粛明けの楽しみ

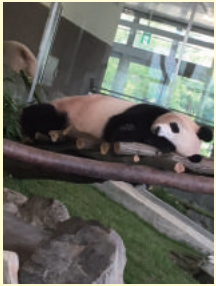
新型コロナウイルスが流行し外出の機会が減りましたが如何お過ごしでしょうか？
私は今住んでいるところに引っ越してから多摩動物公園の年間パスポートを購入しました。しかし2回しか行けておらず、4月からは休園となっていました。

私は色々な動物園・水族館に行くことが好きです。どこも似たようなものでしょ？と思う方もいると思いますが、展示している生き物が違ったり、同じ生き物でも展示方法の違いにより新たな一面を発見することができたりして楽しいです。例えば三重県にある鳥羽水族館では、柵などが無いところで間近にセイウチのショーを行っており、触ることもできて迫力を感じることができました。和歌山県のアドベンチャーワールドは日本で最も多くパンダを飼育しており、親子パンダもいてとても可愛かったです。



現在はSNS*があるため、それらを通して動物園や水族館の生き物を眺めています。飼育員目線での動物の写真や動画を見ることができて楽しいです。こういう楽しみ方があるんだなと思いつつも、やっぱり実際に行って生き物に早く会いたいなとも思います。皆様も新型コロナウイルスが終息したらぜひ足を運んでみてください。

作業療法士 松本陽花



*SNS (Social Networking Service = ソーシャル・ネットワーキング・サービス) とは、インターネットを介して友人同士の繋がりから、コミュニティを広げるための集まりです。サイトでは、自分専用のページに写真をのせたり、日記を書き込んだり、友達にコメントしたり、興味のあるコミュニティに参加できます。今、注目のサービスです。

特集

自宅で出来るリハビリテーション 第三回

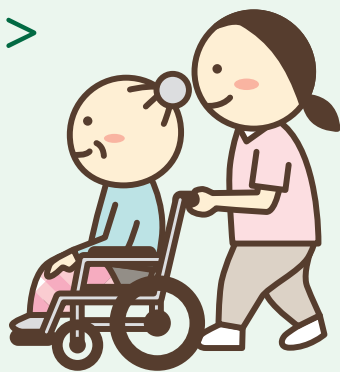
認知リハビリ編 「日常生活の工夫」について

3回にわたって認知リハをテーマに特集をお届けしています。

本号では、日常生活で、特に認知機能の低下を予防するためのポイントを3つ、お伝えします。

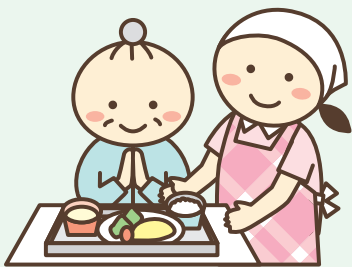
<1 人付き合いを続けること>

人付き合いが少ないと、認知機能が低下する危険性が高くなるとの調査結果があります。積極的な外出が難しくても、例えば、散歩や買い物の時に、ご近所さんや店員さんと挨拶を交わすだけでも脳への良い刺激になります。ご友人やご家族に電話をする／手紙を書く／パソコンや携帯電話でメールを送る等もお勧めです。



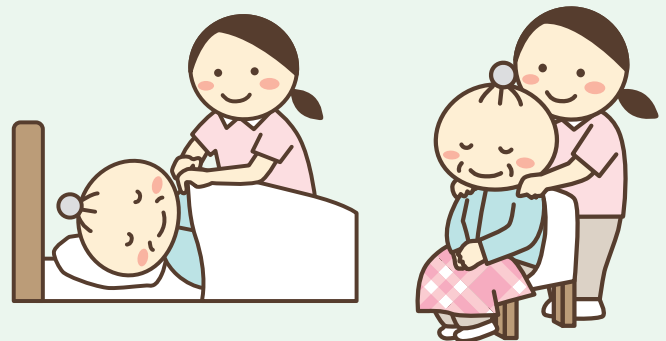
<2 食事に気を配ること>

食品では、青魚や野菜、果物が認知機能低下の予防に効果的との報告があります。まずは毎日の食事を見直し、魚や野菜類をしっかりとれているか、栄養のバランスを確認することをお勧めします。また水分不足も脳の機能低下を引き起こすため、水分を意識的に取ることも推奨されています。



<3 しっかり休むこと>

最近の研究で、認知機能の維持には「運動する」だけでなく「休む」ことも重要であることがわかってきました。特に、脳のメンテナンスのために行われる睡眠は重要です。しかし、加齢と共に睡眠時間が短くなる傾向があるのも事実です。夜ぐっすり眠れない方は、日中に30分以内の仮眠をとることも、脳を休ませるためには良いとされています。



新型コロナウイルス予防のため、外出を自粛しご自宅に閉じこもりがちの方も多いのではないのでしょうか。そんな今だからこそ、私たちが出来る範囲でご自宅での食事や運動、休養や人付き合いに気を配った生活が大切です。本号が皆様の生活をよりよく見直すきっかけになれば幸いです。

みんなでLet's!リハビリ!

第14回

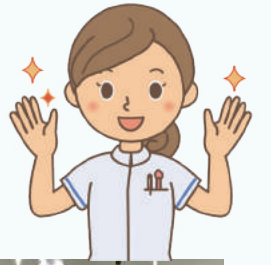
今回、本棟通所リハビリをご利用中の赤池光子様のメタリックヤーンをご紹介します。

ご自分でデザインを考えて、糸で模様を作り、大きな鉢植えカバーを作りました。裏側には頑丈にするために、厚紙を貼り工夫をしています。

鉢植えカバーの仕上がりを待っていたかのように、見事な君子蘭が咲き、ご家族も喜ばれています。いつも楽しみながら様々な作品を作っています。



職員の感染症対策について



施設入館の際は受付での検温、自動手指除菌乾燥器による除菌を必ず行っています。

リハビリ室では、マットでの個別介入前の手洗い、枕のシート交換、リハビリ機器の消毒作業、換気など感染防止を徹底しています。

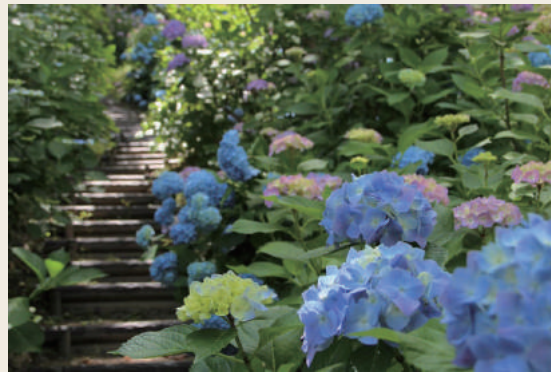
コロナウイルスへの感染も心配ですが、デイケアにいらした際はリハビリを頑張りましょう!!



文責 山田 尚平



紫陽花



紫陽花



青森八甲田山麓

青森在住 2019 Photo by 芽衣



田代平湿原のワタスゲ群落

じゃまつけな傘

あれは熱くて遠い日の青森の出来事。中学三年の七月、かんかん照りの日だまりを受け止める、丸坊主の僕が居た。雲っ子一つもない青天の空模様。待つのはシトシト降り続く雨、梅雨の空ばかり。むふっふ。梅雨の空だから雨がシトシト降って、傘がなくて困っている女子が居ると、しよう。そこへ僕が傘を出し女子に渡す、僕が走って帰る、傘が無いから当然濡れている。そこで女子が傘を持ちながら、胸がキュンとなる。と、しよう。

一週間待つても雨は来ない、不必要な傘はバットに切り替わる。

N・N

異動のお知らせ



作業療法士の神山英梨奈(かみやまえりな)です。あおやぎ苑立川から異動してきました。生まれ育った国立市で、自身が出来ることを明るく元気に頑張っていきたいと思います。これからよろしくお願い致します。

私のふるさと自慢

私のこころのふるさは母の実家のある鹿児島県です。小学生の頃は、毎年夏休みに二週間ほど帰省し、過ごしていました。田舎の古い家であったため、東京の生活に慣れていると不便な面も多かったのですが、鶏小屋に産みだての卵を取りに行ったり、薪で五右衛門風呂を沸かしたりと、東京ではなかなかできない体験ができたため、毎年とても楽しみにしていました。

今では祖父母とも他界してしまったため、もう二度と行くことはないと思いますが、子供の頃に過ごした思い出は今でも大切なものとして心に残っています。

理学療法士 末廣 敦

