

『ながら運動の秋』 身体を壊さないための



私が一番好きな季節は秋です。秋と言えば食欲の秋、運動の秋、読書の秋、芸術の秋があります。皆さんはどの秋が魅力的ですか。

私はやはりスポーツの秋です。

今まで、バスケ、フットサル、水泳、自転車（ロードバイク）、ダイビングなど様々な運動を経験しました。長年続けていたのですが、歳を重ねることに自分に合う運動が変わってくるのも事実です。皆さんもあると思います。昔はやっていたけど、もう年齢的に出来ない・腰が痛いからもう出来ないなど。

運動の種類は沢山あります。自分の現在の身体に合った運動をやって、一番は楽しく続けられることです。またやらなきゃでは続きません。一日の10分でも良いです。歯を磨きながら…テレビを見ながら…踵上げを10回やる運動でも良いです。毎日楽しく、自分の身体と相談しながら、毎日続けられる回数・運動量するのが大事です。

私も最近は、筋トレを自宅で続けられる量を行っています。今、コロナウィルスだからこそお家で出来ることをして健康な身体と一緒に負けずに頑張ります。

作業療法士 神山英梨奈



特集

自宅で出来るリハビリテーション 第五回

～疾患別編 1～ 「パーキンソン病のリハビリテーション」

私たちスタッフが、ご利用者様のリハビリプログラムを作成する時、最も考慮することの一つに「病名」があります。自宅で行うリハビリも、病気がもたらす症状の特徴を踏まえて進めることが大切です。そこで今回は、「パーキンソン病のリハビリ」を紹介します。

「パーキンソン病に対するリハビリの特徴」

「パーキンソン病」とは脳内で運動の仕組みを整える「ドパミン」という物質が減少することで体の動きが不自由になる病気です。筋肉の強張り（固縮こしゅく）、動作緩慢（寡動かどう、無動むどう）、転びやすい（姿勢反射障害）等の症状が現れるため、このような運動障害の進行を防止することが大切です。

「リハビリを進めるうえで注意していただきたいこと」

この病気では出現する症状の個人差が大きく、また、進行性の為、服薬調整との兼ね合いやリハビリプログラムも適宜変更が必要です。主治医やリハビリスタッフに体に適したメニューを紹介してもらうことをおすすめします。また、症状の一つに自律神経障害があるため、血圧が変動しやすい方もいらっしゃいます。運動の前後に定期的に血圧を測り体に負担がかからないようリハビリを行っていきましょう。

「自宅でできる運動療法」

上記の症状に合わせた運動療法を一部紹介します。体の状態に合わせて無理のない姿勢で行って下さい。

①体の柔軟性を保つ運動



うつ伏せになる



両膝を立てて左右に倒し身体を捻じる



万歳して壁にもたれる

②体を大きく動かし日常生活動作がスムーズに行えるようにする運動

椅子から立ち上がる（※）



両手で棒やタオルを持って身体をひねったり大きく動かす

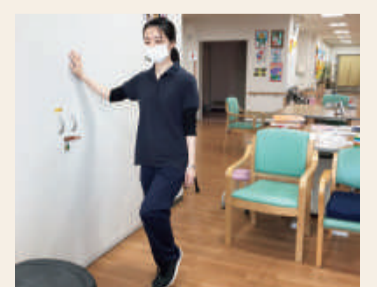
③バランスをとる運動



四つ這いでのバランス運動



片膝立ち



片足立ち

文責 作業療法士 丸藤 京子

小規模介護老人保健施設

国立あおやぎ苑みのわ通りからの

お知らせ

令和2年7月1日に新規オープンした「小規模介護老人保健施設国立あおやぎ苑みのわ通り」は、全部で17床で、現在、8名（男性6名・女性2名）のご利用があります。日々、リハビリやレクリエーション活動を中心に笑顔多く見られ、活気ある生活を送って頂いている状況です。

全国的に地域の花火大会やお祭りが新型コロナウイルス感染症が原因で中止となっておりますが、施設内でいろいろなイベントを開催できるようにスタッフ一同、取り組んで行こうと考えています。

相談員 加藤



写真1 リハビリ室

リハビリ専門スタッフが機能の改善、回復に努めます。



写真2 4人部屋

4人部屋×3室、3人部屋×1室、1人部屋×2室を用意しています。

当苑でリハビリをされているご利用者様からの寄稿です。

戦後のジャズ

1945年8月15日に戦争が終わるとほどなくアメリカ軍が日本に上陸した。

厚木飛行場や横浜港、横須賀から進駐してきた。

そしてNHKを支配下に置いてWVTRというアメリカ進駐軍放送が始まった。

私は初めて聞く英語に興味津々で耳を傾けた。

毎日聞いていると少しずつ耳が慣れてきて、実に面白くなった。

番組のほとんどはアメリカの音楽であった。

日本の音楽とはリズムが少し違って、

ジャズというものであると父や兄から教えられた。

「センチメンタル・ジャーニー」「ファイブ・ミニッツ・モア」が一日中流れてくるので、メロディを覚えた。

「センチメンタル・ジャーニー」は、解説は不要だと思う。

「ファイブ・ミニッツ・モア」（せめて5分間）は戦争中、出征兵士を送り出す光景の歌である。

戦争中日本でも上野駅、東京駅では出征兵士が親兄弟、妻子供と別れる光景は毎日あった。

「ファイブ・ミニッツ・モア」は出征兵士が家族達、恋人達と別れるアメリカ版の歌で、

「汽車の発車時刻をせめて5分間遅らせて欲しい」と歌っているのである。

戦争は終わったのだから一日でも早くアメリカに帰りたという兵隊の歌で、

新宿でも渋谷でもアメリカの兵隊はビールをラッパ飲みしながら集団で歌っていた。

S生

Give me five minutes more,
only five minutes more
Let me stay,
let me stay in your arms

復帰と入職のお知らせ



産休から戻ってきました理学療法士の桜木里美です。私のこと覚えている人も初めましての人も、これからまた皆さんと一緒にリハビリ頑張っていきますのでよろしくお願い致します！



6月に入職致しました言語聴覚士の石井龍子（りょうこ）と申します。至らぬ点多々あるかと存じますが、皆様と楽しくリハビリができるよう努めて参りますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

私のふるさと自慢

私のふるさは世田谷区です。親しみのある世田谷区の魅力をお伝えできればと思います。私の住んでいたところにはウルトラマン商店街というものがあります。2005年4月に完成しました。写真のようなウルトラマン像があったり、バルタン星人の街灯、最寄り駅のホームで流れるのも勿論ウルトラマン！私がまだ小学生の頃は、踏切のある駅だったことが懐かしいですが、今は高架に改装され、踏切もなくなりました。様々に施されたウルトラマンたちを一目見ようと遠方からお子さん連れでわざわざ来られる方も多いです。そもそもなぜウルトラマン商店街ができたかと言えば、このエリアに円谷プロの撮影所があるからだそうです。その円谷プロにはゴジラの絵が大きく描いてあるんです！慣れ親しんだ私のふるさと・世田谷区にご興味を持って頂けたら嬉しいです。

言語聴覚士 石井龍子

