



令和二年…

師走になり、今年も残りわずかとなりましたね。今年は、新型コロナウイルスにより、いつもとは異なる一年を送られたのではないのでしょうか。

外出自粛の時期もあり、皆さんもやりたいことができず、行きたいところにも行けず、何かと我慢を強いられた日々を過ごされたことと思います。

私も好きなミュージカル鑑賞をいつも通り劇場で楽しむことができませんでした。ミュージカルの魅力は何と言っても、歌・ダンス・芝居を一度に楽しめ、非日常の世界を味わえるところです。中でもお気に入りのミュージカルは「キャッツ」です。本物の猫が動いているかのような躍動感のあるダンスが好きです。

今年は観に行く予定だった舞台が、コロナ禍で相次いで中止となってしまいました。ミュージカルは劇場で“生”で観ることが醍醐味だと思いますが、最近は新たな試みとして、インターネットでミュージカルコンサートが配信されるようになりました。私も何度か利用し、久しぶりに好きなミュージカル曲を聴いて楽しんでいました。またいつか劇場で迫力ある歌声とダンスを味わえる日を楽しみに待ちたいです。

これから寒さが厳しくなる季節です。皆さんもお好きなことで気分転換を図り、お身体に気を付けてお過ごしください。

理学療法士

原島 綾子

特集

自宅で出来るリハビリテーション 第六回

～疾患別編 2～ 「変形性膝関節症のリハビリテーション」

変形性膝関節症は、膝の関節軟骨がすり減り、痛みや腫れなどの症状が現れる病気です。

この病気の最大の原因は加齢で、特に運動不足で筋力が衰えたり肥満であると、関節軟骨の摩耗が進みやすくなります。

骨の摩耗を進行させないためには、膝を支える筋肉を鍛えること、膝の動きをよくすることが重要です。

「膝を支える筋肉をきたえましょう」

①膝伸ばし

椅子に腰かけて片方の脚を水平に伸ばし、5～10秒そのままキープし、元に戻します。脚を伸ばしたままが辛い場合は、別の椅子の上に足を乗せて行いましょう。



②膝しめ

背筋を伸ばし、両手を合わせて膝の間に入れます。息を吐きながら、両手の太ももで手を押しつぶすように挟み、力を入れます。畳んだバスタオルやゴムボールを挟んで押しつぶす運動でも良いでしょう。



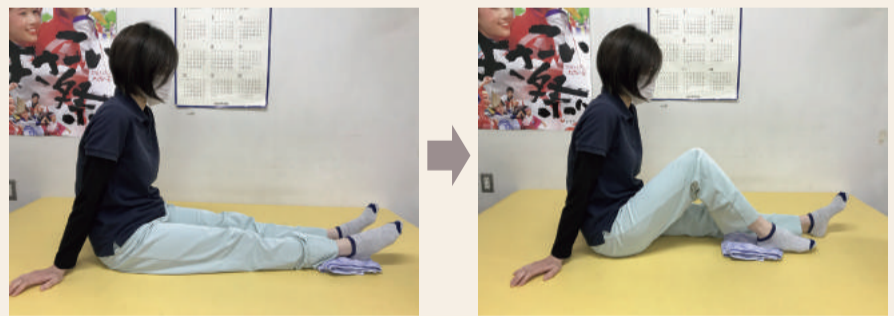
「運動の注意点」

運動をする際は息を止めないで、無理のない範囲で膝に力を入れることが大切です。今回ご紹介した運動は一部ですし、変形や痛みの程度など症状は人それぞれです。運動の頻度や内容などは、主治医やリハビリスタッフにご相談下さい。

「膝の動きをよくしましょう」

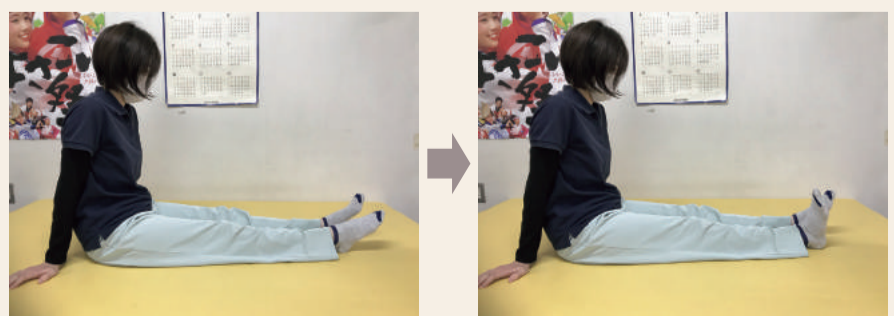
①膝の曲げ伸ばし運動

脚を伸ばして座り、かかとの下にタオルなどを置きます。かかとをゆっくり滑らせるようにして、膝の曲げ伸ばしをします。



②膝の裏の硬さをとる運動

膝を伸ばして座り、膝に力を入れてつま先を伸ばして5秒キープ、そらして5秒キープします。



文責 作業療法士 香本 愛恵

みんなでLet's!リハビリ!

第16回 ～季節に合わせた園芸活動～



夏はひまわり、秋はケイトウ、シクラメンなどを縄文棟屋上で咲かせました。なかなか散歩に出られない、外出もできない中、季節感を感じていただくために季節のお花を利用者様と育てています。園芸が得意の方も多いため意見を出し合い、苗から、または、種から植えて、リハビリ時に日光浴も兼ねてお水をあげにいくのが日課になっています。車椅子の方も自然と立ち上がり、意欲的にお水をあげ、楽しく育ててくださっているのが印象的です。来年の春に向けてスイートピー、美女なでしこを種から植えて育てていきます。

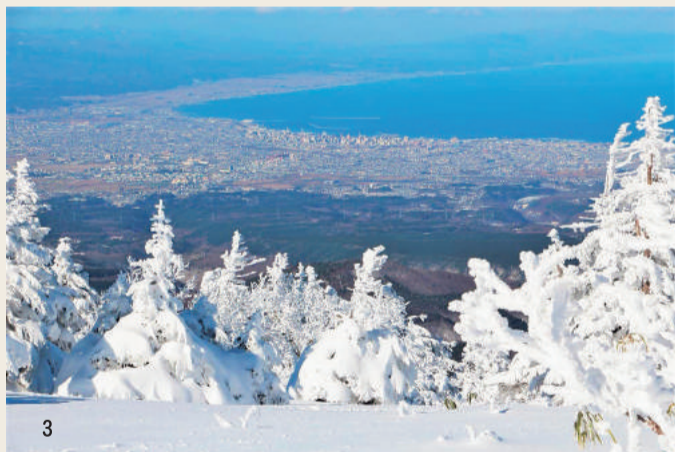
作業療法士 神山 英梨奈

～コロナ禍のお祭り～

例年ならば8月にご家族様をお誘いして納涼祭で大いに盛り上がるのですが、今年は感染症拡大予防のため各フロア別々にお祭りを催しました。縄文棟入所では、9月末に3階で御神輿、4階で余興を行い、ご利用者の皆様に楽しんで頂きました。



「普段とは違う雰囲気の中で、皆、フラダンスやかき氷などを楽しまれました。笑顔や話し声も多く聞かれ、和気あいあいとした感じが良かったと思います」と4階担当介護士福品さんより感想が届きました。



1. 寒立馬(かんだちめ) 青森県東通村 尻屋崎
2. 青森 八甲田の樹氷
3. 八甲田から眼下に広がる 青森市街を望む

Photo by 芽衣 青森在住

3

僕の祖母は「イタコ」

これは、僕が七、八歳の頃、亡くなった祖母から聞いたことを幼心にまとめた話。

祖母が十八歳の時、大層な熱を出し、眼が不自由になった。祖母は、北津軽郡へ修行に出て、さらりと帰る。「イタコ」の誕生である。「恐山のイタコの口寄せ」と違って、隣の隣の村から御婆さんが来て、「うちの孫が熱を出して、拜んで貰えないでしょうか？」と頼まれる。祖母は急いで支度をし、数珠を出しながら何だか喋る、喋る。数珠は二メートル程で枋の実がメインで昔の銭とカモシカの骨、熊の牙などが付いていた。竜飛岬の近くに村があって、御婆さんから連絡があり、祖母は颯爽(さっそう)と一泊二日の旅に出る。

N・N

復帰のお知らせ



橋本 智美(旧姓、福西)
2019年6月に長男を出産後、育児休暇を頂き、10月末よりケアハウスで働き始めました。また、お役に立てるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

こころの

私のふるさと自慢

私の心のふるさととは三重県松阪市です。伊勢松阪は戦国時代、私の敬愛する武将、蒲生氏郷(がもううじさと)が治めた地でした。

松阪市では町の基礎を築いた氏郷の功績を称えるため、毎年11月3日に「氏郷まつり」(今年で第59回)を開催しています。祭りでは武者行列が行われるのですが、申し込みをすれば地元以外の方も参加することが出来ます。私も数年前に甲冑(かっちゅう)を身に着け武者行列に参加させて頂きました。

今年は残念ながらコロナウイルス感染症拡大防止のため、お祭りは中止となりましたが、再開の折には皆さん、ぜひ松阪市を訪ねて頂きたいと思います。



言語聴覚士 北村 裕子