

温泉旅行に行きたい!!

皆さんは温泉旅行好きですか？私にとってはとっても大好きです。

小さい頃から、よく家族旅行で各地の温泉に出掛けていました。知らず知らずのうちに温泉好きになっていったようです。私の地元は新潟で、よく近辺の温泉地に出掛けていました。新潟県の瀬波温泉や月岡温泉、山形県の蔵王温泉、宮城県の秋保温泉、群馬県の伊香保温泉や水上温泉、栃木県の鬼怒川温泉、長野県の草津温泉…。きっとまだまだ行ったことがあるはずですが、幼いころの記憶です。正直あまり覚えていません。ただ楽しかったなという記憶は残っています。

大人になり、長野県佐久市という場所に就職した時は、近くに草津温泉があり、なにかあれば温泉入りに行こう！足湯しに行こう！と車を走らせていたものです。

はたまた、コロナウイルスが流行る前は熱海温泉や箱根温泉など、近場の温泉によく行っていました。

温泉旅行って、いい思い出になることが多いと思うのです。一人でも、家族でも、友人とでも、誰と行っても非日常がそこにはある。探検しているようにワクワクして、時にはのんびりして過ごせる。お酒が飲める！おいしいものが食べられる！

今はコロナウイルスという自粛期間中で身動きがなかなか取れないのが現状です。でも妄想はでき、楽しかった思い出にふけることは出来ます。私の好きなドラマのなかで「行った旅行も思い出になるけど、行かなかった旅行も思い出になる」という言葉がでています。まさに現状はそんな感じだと思っております。

いつかコロナウイルスが落ち着いたら、やりたいことが出来るように、今の期間は妄想して、思い出にふけて、計画して、こんな中でも明るい事を考えられたらと思います。

理学療法士 中尾 由紀

特集

自宅で出来るリハビリテーション 第八回

～疾患別編 4～ 「腰部脊柱管狭窄症のリハビリテーション」

加齢、労働、背骨の病気などによる影響で椎間板や腰椎が変形・変性して脊柱管が狭まると、その中を走っている神経が圧迫されて足に痛みやしびれを生じたり、動きが悪くなったりします。長距離を続けて歩くのが困難ですがしばらく休むとまた歩けるようになるという「間欠性跛行（かんけつせいはこう）」が最も特徴的な症状です。日常生活では正しい姿勢と神経の圧迫を軽減することが大切です。

<神経の圧迫を軽減する>

①腰のストレッチ

両足を抱えて体を丸めます。反動をつけずにゆっくりと行い、呼吸を止めずに20秒程保持します。



座って行う場合はクッションやタオル等を抱えながら背中を丸めると良いです。



②体幹を鍛える

仰向けに寝た状態で、両膝を90度に曲げて腰と床の間に手を入れます。手を床の方に押し付けるように、お腹に力を入れて呼吸を止めずに5秒間くらい押し続けます。



<日常生活での姿勢を工夫する>

①立位での作業

立って作業を行う場合は片方の足を台にのせて行うと良いです。



②低い場所から物をもつとき

膝を使って重心を低くしながら持つと良いです。



○良い例↑



×悪い例→

「運動の注意点」

運動は呼吸を止めずにゆっくりと痛みのない範囲で行いましょう。人によって状態も違うため、運動の頻度や方法については主治医や担当療法士にご相談ください。

文責 桜木 里美

ひな祭り 行事



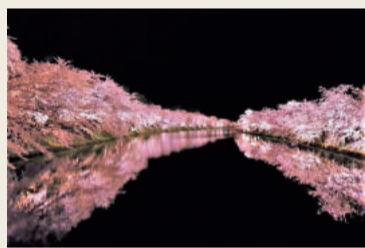
3月3日各フロアでひな祭りの行事を行いました。

今回のひな祭りは緊急事態宣言中の実施だった為、例年に比べ規模や内容が縮小した行事ではありましたが、フロアスタッフの皆さんは、例年通り利用者様の笑顔の為に頑張っていました。

行事に力を入れている当苑にとって、コロナ禍では様々な問題や支障があります。だからこそ安心・安全な行事を追及していきたいと考えています。今後も当苑の行事にご期待下さい。



桜ロールケーキと甘酒



← 弘前公園 春陽橋から



弘前公園内→



← 弘前城天守閣と しだれ桜

Photo by 芽衣 青森在住

タンポポ

昔々、青森の片田舎の話。ただのいたずらで学級会長になった小学五年の僕が居た。週に一回、前に出て「質問ある人、手をあげて」と。五、六人手をあげ、質問を言う、返答するの繰り返し。

「君たち、毎朝、木刀をふるんことが我が家の掟」と言っって先生が職員室に戻って木刀を持ってくる。「雪解け水なんか気にしなくていいから、誰かタンポポを探して採って来なさい。木刀で花を切り取ってやりますから」。

「誰か、タンポポを持つ人はいないの？しょうがない、学級会長前に出てきなさい」。おずおずとタンポポを持たされる。茎の長さは二十センチ、その上にはタンポポの花。先生が木刀を振りかざす。「いで〜よ」。

先生がしどろもどろに言う。「きつ、君が手を動かしただからいけないんだ」。緊張してタンポポを持つ手が五センチほど動いたけど…？親指が腫れて、痛々しい感じ。

体育館の端に座り、みんなが真剣な顔をして跳ぶ姿を見ているのが辛い。体育の評価は飛び箱、通信簿には一文字が。先生それはねじや(注)。

(注)ねじや…ないです N.N

入職のお知らせ



1月に入職しました作業療法士の石井美智江です。慣れるまでは迷惑をおかけするかと思いますが、宜しくお願い致します。



2月から入職しました言語聴覚士の塩澤亜希と申します。まだまだ勉強中ですが、日々成長していきたいと考えています。これからよろしくお願い致します。

私のふるさと自慢

私の故郷は岩手県の沿岸に位置する山田町です。10年前の東日本大震災では大きな被害を受け、故郷の町並みは以前と大きく変わってしまいました。特に名産の海産物の被害は重大で漁業から手を引いてしまう方も多かったそうです。

今では地元の方がたの頑張りが実り、私のもとには実家から美味しい牡蠣やホタテが送られてきます。私にとってのふるさとの味…今年も牡蠣に中(あた)りませんようにと祈りながら頂きます。



作業療法士 石井 美智江