

辛味の誘惑

甘党、辛党、酸っぱいのが好き、しょっぱいのが好き等、食の好みは千差万別ですが、私は辛い物が大好きな辛党です。

自宅にはラー油、豆板醤、タバスコ、七味、チリソースが常備、好みの辛みを求めて市販のタバスコを数種類試し買ったり、辛いラーメンに更にラー油や七味を足してみたり、スパイシーなカレーが自宅で食べたくて美味しいカレー屋さんのスパイスセットを購入してみたり…辛くて美味しいものを食べるために日々試行錯誤しています。

私の食卓に欠かせない辛味調味料の中で特にこだわっているのはラー油。あの油分と唐辛子の辛さがたまらず自宅のラー油ストックはついに5個になり、ラー油愛が強すぎるあまり先日ついにラー油を手作りしました！作り方は色々ありますが、私は辛味も香りも欲しいので粉末唐辛子に熱したオイルを合わせ、冷めた後に追い唐辛子、ニンニクチップも入れました。熱した油が撥ねて危ないのが玉に瑕。八角やオニオンチップ、ハーブを入れても美味しいらしいですよ。まだ熟成中なので味の方はお伝え出来ませんが、完成した暁にはラー油といえばの料理、餃子で完成パーティーをしようかと思えます。

私と同じ辛党の方、料理が好きで手作り調味料に興味のある方、手作りラー油は美味しく楽しい時間を提供してくれませう。自粛期間の今、ぜひ皆様も試してみてください。

作業療法士

石井 美智江



特集

自宅で出来るリハビリテーション 第九回

～疾患別編 5～ 「関節リウマチのリハビリテーション」

〈関節リウマチの特徴〉

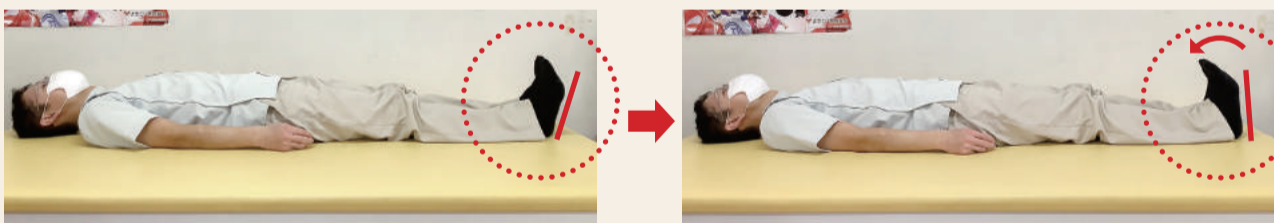
主症状は関節炎で、全身に炎症が現れる進行性の病気です。変形は手首や足首の関節、また手指や足趾（あしゆび）等に現れます。拘縮（こうしゆく）は肩や股関節等の他の関節に現れ、それらの要因により筋力が十分に発揮できずに筋力低下もみられることがあります。今回は、関節に負担をかけずに行える自宅でもできるリウマチ体操の中で、仰向けに寝た状態でできる足の運動の一部を紹介します。

〈足首の筋肉を鍛える運動〉

①足首を起こす

（すねの前側の筋肉を鍛える）

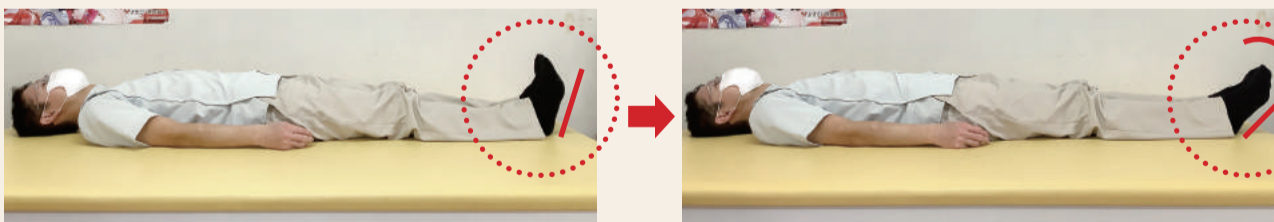
呼吸を止めずに左右同時に痛みが出ない範囲までつま先をゆっくりと上げ、3～5秒保持します。



②足首を伸ばす

（ふくらはぎの筋肉を鍛える）

呼吸を止めずに左右同時に痛みが出ない範囲まで足首をゆっくりと伸ばし、3～5秒保持します。



〈太ももの前にある筋肉を鍛える運動〉

膝の下にクッションを入れ、呼吸を止めずに痛みが出ない範囲まで膝をゆっくりと伸ばします。その際に膝の内側に力を入れるように膝裏でクッションを押しながら5秒保持します。片足ずつ行います。



運動の注意点

今回、ご紹介したのは関節を動かして保持する方法で、ほんの一部です。呼吸を止めずに痛みを起こさない範囲で行いましょう。変形や炎症の程度は人によって違うので、運動の頻度や方法については主治医やリハビリスタッフにご相談ください。

文責 酒井 克樹

みんなでLet's!リハビリ!

第17回 縄文棟4階 中川アイ様より



趣味の塗り絵を5年前から続けている中川様にお話をお聞きしましたのでご紹介します。

「普通は子供の時に始める人が多いけれども、ずっと暇がなかったのでここへ来て初めて塗ってみました。塗っていると次の色が頭に浮かんできます。靴ひもの色とか人に教えてもらったことはありません。夕方、暗くなって塗っているととんでもない色になることもあります。例えば、紫だと思ったら黒だったりして驚きます。目がつらくなり、やめようと思うこともあります。好きだから続けています。今まで完成させた塗り絵は100枚以上になりますが、人に喜ばれ、壁に貼ってもらえると嬉しいです。これからも自分なりに続けていきたいです。」

お部屋の壁や廊下に貼られた作品を紹介しながら、「どうぞ」と1枚お土産に手渡してくださった中川様、お話ありがとうございました。



春祭り



4月12日に各フロアにて春祭りを実施しました。縄文棟3階では春にちなんだ曲をカスタネットで演奏しました。日頃の練習の甲斐もあり、リズムを揃えて音を奏でていました。

「2021年展示会のお知らせ」

昨年、中止となった「作品展示会」ですが、今年は感染対策を十分講じたうえで開催することとなりました。コロナ禍で面会が長期に制限され、また外出制限が続き不自由な日常生活が続く中、ご利用者様の1年の集大成として展示された各作品に、ご家族様・職員の声援を届けるため、今回は「各賞」を設け投票を募ることとなりました。展示期間は7月24日(土)から30日(金)の一週間です。どうぞお楽しみに!

場所や時間等、詳細は後日お知らせいたします。

待ちぼうけ

四十年前の青森県庁のバス停のベンチの一角。六月に入り学生服を脱いで、Yシャツはお洒落なボタンドアウンの高二的の僕が居た。今日は、C高のT子さんと付き合ってから初めての誕生日。アリスのLP盤をプレゼントしようかと待っている。約束の時間が過ぎた。いや待てよ、バスが遅れているのかな。バスが来た。これにも乗っていない。三十分、一時間、二時間、いつまで経っても彼女は来ない。梅雨に入り、霧のように細かい小雨がボタンドアウンを濡らす。ハツとした、僕は振られたのか? フラレタ、フラレタ。静かに震えているのを見た女性が傘を出し、「大丈夫?」僕は「大丈夫です」と小声で。

濡れたボタンドアウンで一人家路に。T子さんから電話があったと母から聞いた。ダイヤルを回し、黒電話を掛けた。「ごめんね、体育館で足をくじいて。先生が車で送ってくれたの」。良かった、フラレタ訳じゃない。T子さんの足の事など気にもせず嬉しくて上の空。

N・N



Photo by 芽衣 青森在住

私のふるさと自慢

私の故郷は山梨県です。「山無し」とは書きますが、富士山や八ヶ岳を始め、山や自然が豊かなところです。趣味は、カメラで写真を撮ることですが、カメラを持ち始めてから、より山梨の自然が好きになりました。春は、各所で桜と富士山の共演をみることができます。夏には、明野(北杜市)のひまわり畑で、毎年満開のひまわりが咲き、とても圧巻です。秋には、河口湖にあるもみじ回廊という場所で、夜にライトアップされた幻想的な紅葉を楽しむことができます。冬には、肉眼でもはっきり見えるくらいきれいな星空を見ることができます。東京からのアクセスが良いので、ぜひ、新型コロナウイルスが落ち着いたら、山梨の自然を楽しみに、遊びに来て下さい。

言語聴覚士 塩澤亜希

