

「インドへ ヨガ留学」



私の趣味はヨガです。5年程前から心身の健康維持の為に始めました。

2年前、とあるきっかけからインドへのヨガ留学というものを知り、迷わず申し込みました。インドはよく「呼ばれる国」と言われますが、まさにその時の私でした。

勢いで行ったインド。有名なガンジス川、いろいろな物が流れていて汚いんでしょ…そんなイメージをお持ちではないですか？実際に聖地を訪ねてみると、上流は写真のようになんて綺麗なんですよ！沐浴までしてきました！〈写真1 ガンジス川〉

ヒンズーの神々が宿るインド。街には神々の像があります。写真は、ハヌマーンという愛と忠誠心を特徴とする猿の神様です。〈写真2 猿の神様〉

日本語では真言と呼ばれる「マントラ」というものがヨガでは有名です。幸せに向かう道を示し、願い事を叶える方向へと導いてくれるサンスクリット語です。私の好きなマントラの1つが「ロカ・サマスタ・スキノ・バヴァントゥ」です。これは「この世に生きとし生けるものが自由に幸せでありますように」という意味があり、私はこのマントラが好きです。



写真1 ガンジス川



写真2 猿の神様

マントラは何百年も前から唱え続けられた言葉として、とてもパワフルなものです。もっと長いマントラが数多くある中、このマントラは短くて覚えやすいので私はよく唱えています。

言語聴覚士

石井 龍子

特集

自宅で出来るリハビリテーション 第七回

～疾患別編 3～ 「脳血管障害（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）のリハビリテーション」

＜脳血管障害の特徴＞

代表的な症状は手足が動かなくなる運動麻痺ですが、それ以外にも物を触った感覚や温度が分かり難い・しびれや痛みを感じる・言葉を理解することや話すことが難しい・視野が狭くなるなど、脳のどの部分に障害が起きたかによって現れる症状が様々です。

リハビリでは、手や足の関節が固くなってしまわないように関節の柔軟性を保つことが重要です。今回はご自宅で出来る肩や肘のストレッチを中心に取り上げます。

座った姿勢でのストレッチ



うまく両手を組めない場合



①両手を組んで肘をまっすぐ伸ばします。麻痺側の手のひらに反対側の親指を入れ、残り4本の指で下からつまみこむようにします。



②腕をゆっくりとまっすぐ床まで下ろします。



③そのまま腕を天井に向けて、ゆっくりとまっすぐ持ち上げます。痛みの出ない範囲で左右対称に動かします。

寝た姿勢でのストレッチ



①膝を曲げて仰向けになり、両手を組みます。



②肘を伸ばし、勢いをつけず、両手をゆっくりと頭の上まで上げます。



①仰向けで、胸の上に両手を組みます。



②天井に向けてゆっくりと肘を伸ばします。背中が反らないように注意しましょう。

「運動の注意点」

痛みや触った感覚がわかり難い方は過度に動かしても痛みが分らず、伸ばした関節を痛めてしまう場合が有ります。肩の脱臼・亜脱臼について注意を受けている方はご注意ください。

症状は人それぞれ違いがあります。運動の頻度や方法の詳細については、主治医や担当の療法士にご相談下さい。

文責 理学療法士
小川 真吾

みんなでLet's!リハビリ!

第17回 ~作業療法の時間~



ネット手芸の1つ、メタリックヤーンは、作品によって難易度を変えることができ、いろいろな方が取り組むことができます。

縄文棟2階のご利用者様が今、楽しく作っているのはキーホルダーになる帽子や鈴飾りです。集中力や工程を覚えるなど、達成感や認知面の維持にも繋がっています。今、ご家族や大切な方に会えない中、作った作品をお渡ししている方も多くいます。その方に合わせて、できる工程を分けて手伝いながら目標を決めて仕上げています。 作業療法士 神山 英梨奈

クリスマス会2020

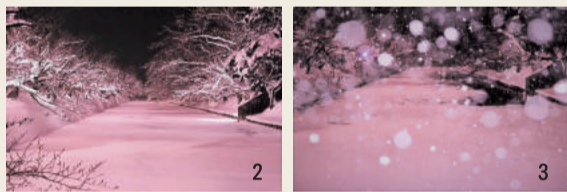


12月15日に本館、縄文棟にてクリスマス会を行いました。本館では、長い間リハビリ室の作業テーブルとしてしか活用していなかったミュージックテーブルを叩きながら「赤鼻のトナカイ」を演奏しました。縄文棟では、手作りの衣装も取り入れ、女性職員によるノリノリのダンスで幕開け。男性職員は3人で仕事の合間に練習していたカブスを披露しました。皆、かっこよくキマっていましたか？

未だコロナ禍で小規模の会とはなりましたが、職員皆で意見を出し合い、工夫して参加者全員で会を盛り上げました。ご利用者様の溢れる笑顔や楽しかったとの声を聞くことが出来たことが何より嬉しかったです。今後も工夫をしながらまたこうしたイベントを行っていきますので、よろしくお願いします。

溜まり場

あおやぎ徒然草 38



1枚目：
メモリアルシップ八甲田丸
2、3枚目：
冬に咲くさくら ライトアップ 弘前公園 追手門前
Photo by 芽衣 青森在住

(注)めぐせ…恥ずかしい

N・N

青函連絡船八甲田丸が運航していた頃の冬の話。喫茶店に高校生の溜まり場があった。高一の僕ら三人仲間入り。壺に紙ナプキンが入っていて好きな事が書いてある。『高一でC高です。第三金曜日、十九時に八甲田丸の下で三人待っています。よければ紙ナプキンに○を書いて』。S君が言う、「次の金曜日、寒いけど俺が行く。○を書いたぞ」。

横殴りの吹雪、八甲田丸の下にS君と僕らは行った。女子が三人居て、二人は彼が居る。僕は心の中で「嘘だろ、ちっ畜生め」。S君の出番だ。S君と彼が居ない彼女はしばらくの間何も喋らない。他の四人は寒さに震え帰路につく。

溜まり場でS君が言う。「彼女と手を繋ごうとしたら、どっかに行った」。「いきなり」と僕らは言った。S君は小声で「もう一度、アタックだ」。

次の日曜に新町通りでたまたまS君と彼女に出会った。「ダメだった」とS君は言う。もう一度彼女に頼もうと正座をやるうとしたから、僕がS君の肘をつかむ。「止める、めぐせ(注)じゃ」

こころの

私のふるさと自慢

今回は沖縄県の竹富島をご紹介します。竹富島は八重山列島にある離島の一つです。沖縄本島と比べるととても小さな島で自転車でも短時間で一周することができます。琉球瓦の屋根やシーサーを用いた家々が並ぶとても長閑な場所です。星の砂で知られるカイジ浜や水牛車といった観光スポットもあります。私が前職を辞め、国立あおやぎ苑に入職する前に友人と旅行で訪れたのが竹富島でした。東京では見られない大自然や島民の方々の気さくな雰囲気が今でも印象強く残っています。心も体もリフレッシュして新たなスタートを切らせてくれた竹富島は私の思い出の場所です。

理学療法士 小岩大次郎

