

あおりは新聞 第100号を記念して

「リハビリをもっと身近に感じてもらいたい」、「ご利用者の頑張っている姿を多くの方に知ってもらいたい」という思いから16年前の平成17年2月「あおりは新聞」の第1号が誕生しました。新聞名は当時10名のリハビリスタッフが編集会議を開き「ほのぼの新聞」「ではどうか」、「いや」リハビリ新聞「がいい」といういろいろな意見が飛び交う中、一番簡単で分かりやすいという理由から「あお（やぎ苑）りは（びり課）新聞」に決定したのでです。

当初は全くの手作りで、パソコンもほとんど使わず、文章やイラストを切り張りした原稿を苑のコピー機で色紙に印刷していました。また、職員も少なく「編集長」という名の責任番がすぐに回ってくるため、企画や執筆依頼、原稿書きなど大変でしたが、32名の大所帯になった今は制作に携わる機会も減り、少し寂しく感じます。

正直、休刊することなく、これほど長く続けられるとは思っていませんでした。しかし、多くのご利用者が俳句や手記等を寄稿してくださったこと、また、各入所棟の職員がコロナ禍でも絶やすことなく一年を通じ行事の様子を発信し続けてくれたこと、そして、リハビリスタッフが、リハビリをもっと身近に感じてもらいたい、と思いつけたこと、この3つの継続があり今回の第100号を迎えられたのだと思います。

ご利用者と職員が大切に作り上げた「あおりは新聞」をさらにその先へと繋いでいけるよう、これからスタッフ一同頑張っていきます。

言語聴覚士 末岡 広光

特集

自宅で出来るリハビリテーション 第十回

～疾患別編6～ 「大腿骨頸部・転子部骨折後のリハビリテーション」

大腿骨頸部・転子部骨折は大腿骨の付け根部分の骨折で、転倒などにより生じます。骨粗鬆症で骨が弱くなっている高齢者に特に頻発するもので、寝たきりの原因になることもあります。治療法はほとんどの場合で手術が行われ、手術後は股関節周囲や太ももの筋力強化、バランス能力を鍛えることが重要です。今回はご自宅でできる脚の筋力運動、バランス運動の一部を紹介します。

〈脚の筋肉を鍛えましょう〉

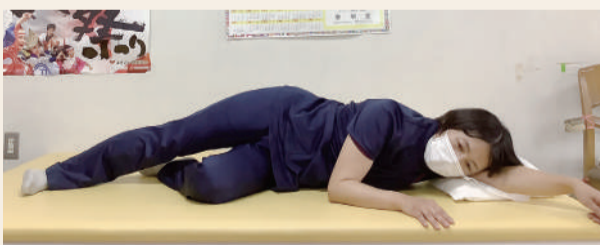
①膝伸ばし運動（太もも前側の筋肉を鍛える）

椅子に腰掛け、つま先を上に向けたまま膝を伸ばし、5秒程度保持し下ろします。



②脚上げ運動（お尻・太もも外側の筋肉を鍛える）

【臥位】



横向きになり下側の膝を曲げ、上側の膝を伸ばしたままつま先を正面に向けた状態で上げ、5秒程度保持しゆっくり下ろします。

【立位】



椅子などの支持物につかまり、つま先を正面に向けたまま脚を横に持ち上げ、5秒程度保持しゆっくり下ろします。

〈バランスを鍛えましょう〉

片脚立ち運動（立位バランスを鍛える）



椅子などの支持物につかまり、片脚を持ち上げ、15秒程度保持します。交互に脚を持ち上げ足踏みを行うと筋力運動にもなります。

「運動の注意点」

運動は呼吸を止めずに痛みのない範囲で行い、立位での運動時は転倒に注意して下さい。人工骨頭置換術を施行した方は手術方式により脱臼しやすい肢位があり、保存療法の方では体重を掛けられない等の制限があり運動には注意が必要です。人それぞれ症状に違いがあるため、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下さい。

文責：理学療法士 原島 綾子

100号記念懸賞クイズ

クイズ：〇〇の中に入る言葉は何ですか？

2か月に1回発行される
リハビリテーション部の新聞は、
あお〇〇新聞

正解者の中から抽選で20名様に
QUOカード500円分を
プレゼントいたします！



応募条件：新聞を読んでくださった方はどなたでもご応募ください。
ただし、職員は除きます。

応募方法：苑内で配布する応募用紙の投函、または郵便ハガキに
①クイズの答え、②郵便番号、ご住所、③お名前、④電話番号、
⑤新聞を読んだ感想、ご意見を記入の上、下記の宛先までご応募
ください。

宛 先：〒186-0013東京都国立市青柳3-5-1

国立あおやぎ苑「懸賞クイズ」係

応募締切日：令和3年8月31日当日消印有効

ご 注 意：当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※ご応募いただきました方々の個人情報はクイズ終了後、適切に破棄いたします。

※懸賞クイズは100号を記念して行われるもので今後の継続はございません。

みんなでLet's!リハビリ!

第18回



訪問リハビリを利用されている脳梗塞の方のお話
です。

自宅でやる訪問リハビリは、機器等が無いためメ
ニューの発想は無限大で、過去の生活歴や趣味をヒン
トにすることもあります。この方は発症前にテニスを
活動的にされていたため、庭での素振りやボール打ち
をリハビリメニューとして取り入れました。「テ
(手)ニス(足)ニス」という言葉があり、良
いボールを打つには足の力を使います。結果、足が鍛
えられ、歩行の距離も延びてきました。

自分の好きな事や趣味をリハビリに取り入れると楽
しく行えて、成果も変わってくる事があります。

理学療法士 宮川 穂高

相撲部のアイツ

青森ねぶたと弘前ねぶた、五所川原立佞武多は
今年も中止。来年の夏こそ、跳人(ハネト)達は勇猛
果敢な姿をみせてくれます。

オイラの県立男子高には相撲部があった。四十数
年前の青森の話。中庭に土俵が有り、屋根がちよ
びつと。部員は独りだけ。「相撲部」と呼ばれたアイ
ツは体がデカくて二十代に見えた。四股は両足を交
互に高く持ち上げて下ろし、股割は両足をいっばい
に開き上半身を地面につける運動。それだけよ、
しようがない。

夏休みに、パラパラと天気雨でも練習は終わり。
「よっし、初めてのパチンコやるぞ」と相撲部はYシャ
ツを着てオジサンの上上がり。「止める、警察くる
ぞ」と仲間の声にも上の空。

部活が終って駅前を歩いていたら、相撲部はパチ
ンコ店から出てきて「勿体ない、五百円札」とブルー
な顔で。可哀想になり話を変えて「跳人やるの？」
と声を掛けたら、「チツきつしよう、跳ねるよ。ラッセ
ラー、ラッセラー、五百円札返せ」。周り人は腹を
抱えて笑った。

N・N

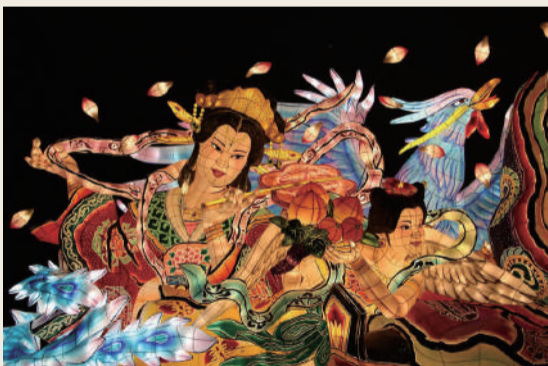


Photo by 芽衣 青森在住

入職のお知らせ



5月11日より入職しました、理学療法
士の大坂夏子(おおさか なつこ)で
す。生まれは大阪、実家は三重県で
す。就職で東京に来て早17年。たまに
関西弁が出ます(笑)子供二人のママ
です!宜しくお願い致します。



6月に入職しました理学療法士の渡邊
愛望(わたなべめぐみ)です。福生市
出身ですが最近千葉県市原市から引
越してきました。早く慣れて楽しくリ
ハビリが出来るよう頑張りたいと思
いますのでよろしくお願い致します。



私のふるさと自慢

私のふるさは福生市です。結婚するまで住んでおり、今でもしょっちゅう
帰っています。福生市と言えば一番に思い浮かぶのは横田基地です。16号線沿
いには外国テイストのお店が立ち並び、ちょっとした旅行気分を味わえます。

夏には友好祭が開かれ、基地の中に入ることができるので飛行機の中の見学
や、神社のお祭りとは違った食べ物、外国の方とのコミュニケーションを味わ
えます。最終日の花火は近くから打ち上げられるのでその迫りに圧巻されま
す。今年は去年に引き続き、新型コロナウイルス感染予防の為に中止ですが、再
開された際にはぜひ皆さんもお越しください。

理学療法士 渡邊 愛望