

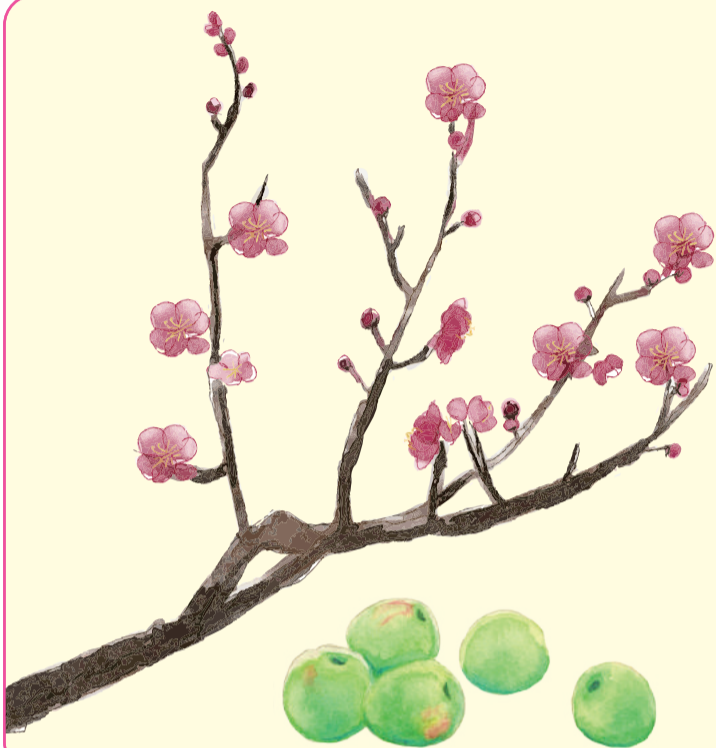
## 春の訪れ

2月と言えば、1年で一番寒い季節ですが、そんな中で春の訪れを感じさせてくれる「梅の花」は、春の花「桜」よりも長い間、咲いています。梅の品種により開花時期が違つので、日本のどこかで1月から5月初旬まで、梅を楽しめます。

梅の品種、どれくらいあるか知っていますか？梅は大きく分けると、梅見や盆栽で楽しむ鑑賞用の「花梅」、梅酒や梅干しとして実を食べる食用の「実梅」の2種類になります。「花梅」は、300種類、「実梅」等を併せると500種類以上あるそうです。

では、どんな種類があるのでしょうか？梅は3系9性に分けられ、神社にあるような梅らしい梅の野梅（やばい）系、紅色・緋色の緋梅（ひばい）系、大ぶりの花で遅咲きの豊後（ぶんご）系の3系に分けられ、日本にある梅の過半数は野梅系↓緋梅系↓す。ちなみに、開花順の基本は野梅系↓緋梅系↓豊後系です。東京にもたくさん梅の綺麗な場所がありますので、時期をずらして訪れ、お気に入りの梅の花を見つけてみて下さいね！

理学療法士 大坂 夏子



### 特集

## 自宅で出来るリハビリテーション 第十三回

### ～疾患別編 9～ 「冷え性対策」

寒さが身に染みる季節になりましたが、寒さ対策はできていますか？私は手足が冷たくて夜なかなか眠れない時があります。

まず冷え性とは、「血液の流れが悪いため毛細血管へ温かい血液が流れず、血管が収縮し、そのために手足などが冷えてしまう状態」のことです。そのため、血管が肌の近くを通っている「3つの首(首、手首、足首)」やお腹を毛糸のマフラーやレッグウォーマー、腹巻などで温めると良いと言われています。

運動としては、写真【足首回し】のように足の指の間に手の指を入れて足首をぐるぐる回すと血流が良くなり、足がぼかぼかしてきます。運動に加えて東洋医学的なツボの効果を利用するのも良いでしょう。三陰交（さんいんこう）、湧泉（ゆうせん）は冷えに効果の期待できるツボとして代表的なものです。いずれもゆっくり呼吸をしながら数秒押したりゆるめたりを繰り返します。

### 足や身体の冷えに効果が期待されるツボ

#### 【足首回し】



足の指の間に手の指を入れ、ゆっくりと足首を回します。5回ほど回した後は反対側にも5回ほど回します。

#### 【三陰交】さんいんこう



内くるぶしの指4本分上で押した時に軽い痛みを感じる場所です。  
息を吐きながら数秒押し、1回3～5秒くらいが目安です。

#### 【湧泉】ゆうせん



足の指を曲げた時に凹んだ場所です。  
両手の親指の腹で数秒押し、数秒ゆるめる、これを3回程度繰り返して下さい。

#### 「運動の注意点」

ツボは冷え性の原因が医学的に不明な場合の対症療法として行ってください。運動は無理せず痛みのない範囲で行ってください。ご不明な点は各担当セラピストにお問い合わせください。

参考出典 山田治療院  
Yokohama-kekkan.com  
Tsumura-hiesyou.jp

文責 作業療法士 竹田 聖佳

# みんなでLet's!リハビリ!

## 第20回 コグニサイズ

コグニサイズについて紹介します。コグニサイズとは、Cognition(認知)とExercise(運動)を組み合わせた造語です。運動課題・認知課題を両方同時に行うことで、心身機能を効果的に向上させ、認知症の予防を目的としています。軽度認知障害の高齢者を対象に、コグニサイズを含む複合的な運動を一定期間実施し、記憶を中心とした認知機能の維持、改善の効果が認められたとの報告があります。写真は、足踏み(運動課題)をしながら、数を数え、3の倍数で手を叩く(認知課題)体操を行っています。

理学療法士 梁川 貴哲



出典：国立長寿医療研究センターHPより

# クリスマス会



今年は本館4階で開催されたクリスマス会についてご紹介します。4階介護職員とリハビリ職員によるピアノ、ベース、ホルンのトリオアンサンブルの演奏がありました。利用者さんはクリスマスソングや美空ひばりの「川の流れのように」等の演奏に耳を傾け、クリスマスの雰囲気を楽しんでいました。我々職員としても、いつもとはまた違う方法で利用者さんに楽しんで頂けてとても嬉しかったです。

言語聴覚士 中里七海



## お知らせ

国立あおやぎ苑でも、この春より電子カルテを導入することとなりました。電子カルテとは、それぞれの部門が紙で管理していた様々な情報をパソコンで一元的に見ることが出来るよう電子化したものです。業務の効率化が図れるため、サービスの向上にも繋がると考えています。まだまだ慣れない部分も多い為、ご迷惑をおかけする場面もあるかもしれませんが、今後とも国立あおやぎ苑をよろしくお祈りいたします。

## 煮凝り(にこごり)もどき

青森から離れて東京の話。僕がこの病に罹(かか)る前に、女性達に細マッチョと言われてた、うふふ、としよう。

寒い日が続いた夜中に雨が降り出した。朝起きると、昨日の雨が嘘のように晴れた。出向先の会社が見えた時にアイスバーンになっていたの知らないで、チャリンコでこけた。北側の車が通らない所助かった。「アイスバーンでこけたよ、恥ずかしいからチャリンコを押して会社まで」「危なかったですね」と女性らが言う。

コンピュータの仕事が忙しいので十六階から十一階まで階段を歩いて降りたり昇ったり。右脚の脛(すね)が段々と痛くなってきた。痛くて痛くて、次の日は休みを取って病院に。

「痛いだろう、完治まで一週間掛かるよ」。会社で「脚が腫れてさ」と言おう、携帯カメラで右脚をパシャリ。

一週間、二週間、三週間過ぎても脚が段々と腫れてきた。病院を替えて違う病院へ。「このままでは治らないよ、手術が必要だ。ここでやる?」「ええ、手術?」「メスを取りだしス。パツと右脚を斬る。煮凝りもどきがドロドロと。吉幾三の酒よ♪「飲みたいよ浴びるほど眠りつくまで」。ほろ酔い気分?

N・N

煮凝り…肉や魚料理で出た煮汁のゼラチン成分が冷えてゼリー状に固まったもの。



田舎館村田んぼアート・鉄道の夜 Photo by 芽衣 青森在住

## 私のふるさと白慢

今回は私のふるさと、東京都青梅市について紹介します。青梅市の魅力といえば東京都とは思えないほどの豊かな自然!!私のおすすめは塩船観音寺のつつじまつりです。約20種類2万本が咲き誇るつつじは「新東京百景」にも選ばれる絶景です。そして毎年2月は青梅マラソンが開催されます。市民マラソン大会の“草分け”としても全国的に知られており、全国津々浦々から約2万名のランナーが青梅に集まります。沿道の応援も熱く地元学生のブラスバンドや太鼓演奏、屋台もたくさん並び、ランナーでなくてもお祭り気分です。著名人も応援に来ます。現在はコロナにより開催できていませんが、開催時はぜひ青梅に遊びにいらしてください。

言語聴覚士 吉田 遥



### <訂正>

前号「特集自宅で出来るリハビリテーション第十二回」の記事で執筆者に誤りがありました。正しくは作業療法士合川浩生による執筆です。訂正をよろしくお願いいたします。