

「読書の秋」

ひと雨ごとに秋らしくなってくる今日この頃ですね。日に日に過ごしやすくなり、読書の秋というだけあって、ゆったり本が読みたくなります。

私は子供が生まれてから絵本を読むことが増えました。最近の絵本は色使いも艶やかで、飛び出す仕掛けも立体的だったり、動物の鳴き声や音楽が流れる等たくさん仕掛けに驚きます。

そんな絵本は子供だけでなく、大人にもいい影響をもたらすことを知っていますか？今回は3つの効果についてお話したいと思います。

① 安眠効果

絵本が大人に与えるメリットの中でも特に注目されるのが「癒しによる安眠効果」です。絵本の絵やフレーズには想像力を膨らませる効果があるため気持ちをゆったりさせ作用があります。そのため活字を読むよりも頭がリラックスするのです。眺めているだけでも効果はあるそうです。

② 思考力・想像力の向上

絵本はビジネス書や実用書のように直接何かを教えてくれるわけではないので、自分で考え、想像するために思考力と想像力が鍛えられます。

③ 脳トレ

「絵本のページをめくる」という行為には記憶力を育てる働きがあるそうです。本を読む時、脳は直前にみた映像を頭に残しながらストーリーを追っています。絵を見て記憶力・想像力を働かせながら字を読む絵本は脳トレにピッタリなんです。



絵本に興味湧いてきましたか？大人になってから絵本を読むことは色々な効果だけでなく、言葉や表現も豊かになるのでもいいと思います。良ければ皆さんも絵本を読んでみて下さい。
理学療法士 渡邊 愛望

特集

自宅で出来るリハビリテーション 第十一回

～疾患別編 7～ 「腰椎圧迫骨折のリハビリテーション」

脊柱圧迫骨折とは脊椎に何かしらの外力が加わり、脊椎が潰れることを指します。年をとると骨粗鬆症など骨がもろくなり易く、尻もち・咳など軽い衝撃で引き起こり、症状としては腰部に強い痛みが出やすいです。今回は痛みが出にくい起き上がり方や筋力運動の一部を紹介します。

〈痛みが出にくい起き上がり動作〉

☆ポイントは身体を一本の丸太のようにすることです。



①両膝を曲げます



②足を揃えて横向きになります。(身体がねじれないようにしましょう)



③足をマットから下ろすのと同時に身体を起こします。(身体がくの字にならないようにしましょう)

足腰の筋肉を鍛えましょう～スクワット～

①肩幅に足を広げます。(固定されたものにつかまると安全に行うことができます)

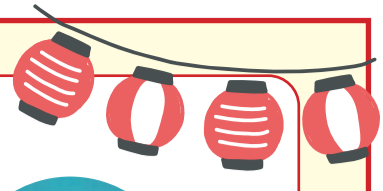


②膝は足先より前に出ない様に、腰は曲がらない様にスクワットをします。



「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
- ・症状には個体差があるため、運動の頻度やその方にあった方法については主治医や担当療法士にご相談ください。



夏祭り



通所デスタッフが今回特別に作った職員の似顔絵入りのオリジナルTシャツ

デイケアでは、利用者様もご一緒に参加し、輪になって炭坑節を踊ったり、リハビリスタッフによる「よっちゃれ」の踊りを行い、盛り上がりました。
ささやかですが、お祭り気分を味わっていただき、利用者様の笑顔も見られました。



展示会 開催しました！

昨年中止となった「展示会」ですが、今年は感染対策を徹底した上で、7月24日～30日の一週間、本棟、縄文棟のボランティア室で開催されました。今回、初の試みとして、観覧者に素晴らしいと思う作品に投票してもらい、上位の作品を表彰する事となりました。結果、施設長賞「本棟リハビリ（オノ様）」、常務賞「本棟4階」、事務長賞「本館2階」、家族賞「デイケア」の4部署が受賞しました。おめでとうございます！



夏の風景～ひまわり畑



本棟4階作品

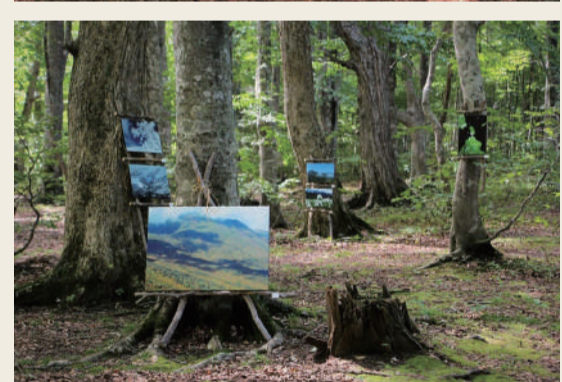
絵画コンクール

あおやぎ徒然草 42

聞いてくださいよ、四十八年前の青森の片田舎の小学五年の僕の話。工藤キミエ先生は僕の担任で、住んでいたのは木造の三階建て。どこを見渡しても二階建てばかり。先生は独りもので、お母さんと弟夫婦と子どものあや子ちゃんと住んでいた。小学校の絵画コンクールが有って、キミエ先生は眉に唾をつける格好で絵を選んでいた。「これとこれ、うーんとこの絵に決めたわ」。三枚の絵に僕のが有って、「えー、あっちの絵が良かったのに」「そうよ、いやだわ」と女子の声。

絵画コンクールの日がやって来た。一学年にクラスは二つ、四、五、六年合わせて総勢二百六十人が十八枚の絵を観て決める。先生が言う「絵が良かった人は絵の下にピンを押してね」。僕は違う絵の下にピンを押した。コンクールの発表だ。一位、二位、三位、僕の絵はなくてホッとした。先生が「あと、特別賞があります。この絵です」と。僕の絵が特別賞？ピカソもどきの絵を誉めてくれて、先生方がありがとう。

N・N



2019森の写真展 Photo by 芽衣 青森在住

入職のお知らせ



9月1日より入職しました言語聴覚士の吉田遥(よしだはるか)です。出身は青梅市です。色々な方とお話することが好きです。みなさんと一緒に楽しくリハビリが出来るように一生懸命頑張りますのでよろしくをお願いします。

あおりは新聞100号記念懸賞クイズ

正解：りは 当選者20名様が決まりました！！

たくさんのご応募、および、お祝い、励ましの言葉を頂き誠にありがとうございました。一部をご紹介します。

- ・職員の紹介やリハビリのアドバイスなど、あおやぎ苑のリハビリが身近に感じられる内容ですね。(訪問ご利用者MS様)
- ・お世話になっている先生方の記事が一番先に目を通してしまいます。(本棟デイケアご利用者ST様)
- ・コロナ禍でネタが極端に減って継続していくのは大変ですね。頑張ってください。(縄文棟デイケアご利用者RE様)
- ・「私のふるさと自慢」は身近な地域の紹介があり、文章を書いた人に親近感が感じられます。応援しています。(縄文棟デイケアご利用者ST様)
- ・印刷がきれいですね。(縄文棟デイケアご利用者SH様)
- ・徒然草はどんな方が書いていらっしゃるのか気になります。(訪問ご利用者家族Y様)

特に「自宅で出来るリハビリテーション」の記事が図解入りでわかりやすく、自主トレの参考になるとの意見を多く頂きました。今後も役立つ記事を掲載していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

