

4月はじまりの由来

桜の便りも聞かれるようになりすっかり春らしい温かい季節になりましたね。

4月と言えば、新生活のはじまり。子供の頃、新学期のクラス替えなどもあり、ワクワクする気持ちと少し不安な気持ちで落ち着かなかった思い出があります。

日本では「入学式」は4月ですが、欧米諸国では9月スタートが一般的。オーストラリアは1月、ブラジルは2月、韓国は3月、「4月はじまり」は世界的にみても珍しいようです。なぜ日本の学校や会社は「4月はじまり」なのでしょう？

調べてみたら、「秋のお米」が関係しているという諸説がありました。

江戸時代末期の日本の主な産業は、農・林・水産業などの「第一次産業」でした。そして税収の源といえば「お米」でした。お米や農産物をそのまま税金として国に納めるわけではなく、秋に収穫したものを売ってお金にする↓税金が納められる↓納められた税金を元に予算が組まれる……という流れだったようです。「新しい予算による新しい1年」を1月から始めるには間に合わず「4月はじまり」になったようです。また、当時、影響力のあったイギリスの会計年度が「4月から」であったことも大きな理由だったそうですよ。

4月ははじまりの月！心機一転、なにか新しいことをはじめてみてはいかがですか？

言語聴覚士 吉田 遥



特集

嚥下障害について「第一回 嚥下障害とは」

嚥下障害とは摂食嚥下障害ともいい、食べること、飲み込むことの障害のことで、上手く食べられない、飲み込めない状態をいいます。



【嚥下障害による症状】

1：食事中によくむせる

汁物や水分に固形物が入った食べ物は特にむせやすく唾液でも咳き込む場合があります。

2：食べることに疲れる

食べ物を飲み込むまでに時間がかかることで食事時間も長くなり、食べることに疲れを感じてしまいます。

3：最後まで食べきれない

食べられるものが限られるため食事への意欲が低下し、食事中に疲労を感じて最後まで食べきれない場合があります。

4：食事内容が変わる

固形物などよく噛んで飲み込めないといけない食品を避けるようになり、麺類などの柔らかくあまり噛む必要のないものを好んで食べるようになります。

5：食べ方が変わる

口から食べ物をよくこぼすようになる、上を向いて食べるなど食べ方に変化が現れることがあります。

6：食べ物が口の中に残る

食べ物を口の中でずっとためこんでいたり、なかなか飲み込まないなどの影響が出る場合があります。口の中で食べかすや汚れがたまり、口臭がきつくなる場合もあります。

7：食後に声が枯れる

口の中に食べ物が残ることから、たんが絡みやすくなり、声が枯れガラガラ声になる場合があります。

嚥下障害の問題点

嚥下障害を起こすと、飲食ができないことにより栄養状態が低下したり脱水を引き起こしたりすることがあります。また、食べ物が気道に入ることによって誤嚥性肺炎になったり、窒息したりするリスクが高まるため、「食べる楽しみ」を失ってしまうというQOL（Quality of Life：クオリティオブライフ＝生活の質）の低下などが、問題点として挙がってきます。

嚥下障害の治療

嚥下障害の治療方法には、大きく分けて二つの方法があります。リハビリで治す方法と手術する方法です。嚥下リハビリでは摂食嚥下機能の改善を目指すことができます。また、食べ物を調整することで食べる楽しみを取り戻すこともできます。そこで次回特集「嚥下障害」第二回では自分でも簡単にできるリハビリとして口腔体操をご紹介します。

みんなでLet's!リハビリ! 第21回



リハビリ～習字/縄文棟 4階



ある程度の年齢になると字を書く機会がめっきり少なくなります。利用者様もサインをする時など「あら、どうやって書くんだったけ？」と咄嗟に書けないことがよくあります。反面、「字を書くことが好き。昔、学校で習った」と言われる方が多くいらっしゃいます。ならば「好き」という気持ちを無駄にはいけないとリハビリの時間に習字を行うことにしました。

お手本を見ながら集中して1枚書き終え、「ああ、ここをもっとこうすれば良かった」と言い、2枚目を書く。他の人の書を見て「上手に書けている

ね」と言い、また自分の書に向き合う。短い時間に皆それぞれ習字への思いを形にしているなどと思います。

出来上がった作品は廊下に張り出していますが、よく通りがかりに誰かが書を眺めて「私のこれ」「皆よく書けているね」など感想を言う声が聞こえます。継続は力なり。これからも満足 of いく字が書けるよう続けていきます。

作業療法士 佐々木えりな



豆まき



今年も国立あおやぎ苑の恒例行事である豆まきが行われました。無病息災を願いながら利用者様や職員も一緒になって元気に豆をまきました。

「鬼は外!福は内!!」利用者様の元気な姿に鬼もたまらず退散していきました。利用者様が今年も一年元気で過ごせるように職員一同も願っております。



桜吹雪

僕の母は保険会社の外交員、今で言う生保レディをしていた。花見があると、保険会社の人達が子供達を連れて四十人位で国鉄の奥羽本線の汽車に乗り、弘前駅を目指す。大の男性群は酒を飲みながら、弘前公園の中でシートを広げ、女性達が桜を見ながら手弁当を出す。いっぱい食べた子供達は「オートバイサーカス」を見て満足顔で、桜の事などいざ知らず。

二十代後半に法事があり、ゴールデンウィークの終わり頃に青森に帰った。汽車に乗り、弘前公園を歩いていたら、桜吹雪が舞い上がり、花弁がお濠(ほり)に落ちて花筏(はないかだ)になった。仙台の広瀬川のほとりにある桜も、東京の目黒の川沿いの桜並木も興味が薄かった。花筏を見て「美しい桜色」と思わず言った。弘前城と岩木山もその色に染まるようだ。

今年もまたいろんな地で桜祭りをTV中継していたが、弘前公園の桜祭りには敵わない。大枝垂れと正徳五年の霞(かすみ)桜、日本最古の染井吉野と花筏などを見てみたい。僕が僕に言う『やるぞ、リハビリ』

N・N

花筏：桜の散った花びらが水面に連なって流れている様を筏に見立てた言葉



弘前公園の桜 Photo by 芽衣 青森在住

こころの 私のふるさと自慢

私の趣味の俳句の先生が、日本各地の根付いた文化、伝統、歴史の魅力を再発見を通じて、地域を活性化する活動を行っています。3年程前に俳句の会のイベントで、自然の恵みを大切にす岩手県葛巻町(くずまきまち)のそばの花見会に参加しました。晴れた空に一面のそばの花畑が、遠くから眺めるとパッチワークのように見えました。赤い屋根の分校に戻り、手作りの田舎料理を食べ、地元の方のお話を聞いたり、地元の子供達の

よさこい踊りを観賞したり、そば打ち体験をしました。水車で引いた蕎麦の粉を使用し、そば粉の捏ね方や伸ばし方のコツを聞きました。初めて出来たそばは、コシや風味があり美味しかったです。また機会があったら仲間と参加したいです。また、葛巻町は東北一の酪農郷で、牧場の生乳を使って美味しい牛乳やチーズを生産しています。

作業療法士 松本広子

