

優しいオルゴールの音色

今年のカレンダーも残り1枚となり、シングルベルの音が楽しみな季節になりました。

最近、家でも楽しめる新たな趣味を始めたと思います。カリンバという楽器を購入しました。

カリンバとは、箱に並んだ細い金属の鍵盤を弾いて演奏するアフリカの民族楽器で、別名「親指ピアノ」「ハンドオルゴール」と呼ばれています。小さく簡単に持ち運ぶことができ、おうち時間で楽しむことやオルゴールのような音色に癒されると注目されているそうです。

演奏方法は、シンプルで両手で軽く握り、親指で鍵盤をはじくだけで音が出ます。単音だけでなく、スライドすることで和音を出すことができ、メロディーと伴奏を同時に奏でることが出来ます。また、鍵盤に数字が刻印されているものもあるので、楽譜が読めない方でも演奏することが出来ます。インターネットでは、懐かしい童謡から最近のポップスまで、幅広く演奏されている映像を観ることが出来ます。ピアノの鍵盤とは配置が異なるので、戸惑いつつ、楽譜とにらみ合いながら、少しずつ練習しているところです。一曲弾けたときの達成感がとても楽しいです。十二月はクリスマスということでクリスマスソングに挑戦したいと思っています。皆さんもカリンバのオルゴールのような優しい音色に癒されてみませんか。

言語聴覚士 塩澤 亜希



特集

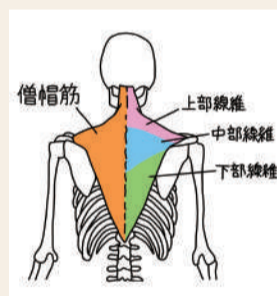
自宅で出来るリハビリテーション 第十二回

～疾患別編8～ 「肩こりに対するリハビリテーション」

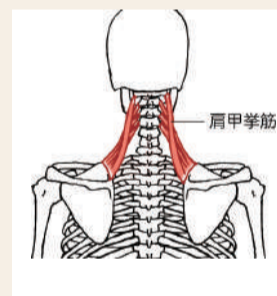
実は「肩こり」という病名はありません。日本整形外科学会によると「首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴うことがあります。」とあります。辛い症状をお持ちの方もいらっしゃると思います。

これらの症状には、背中側にある首の背骨や肩甲骨に付いている①僧帽筋、②肩甲挙筋、③菱形筋などが大きく関わってきます。

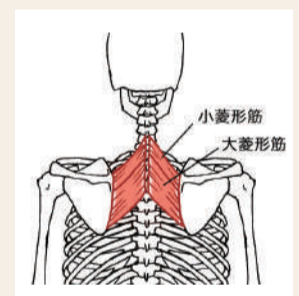
今回は、肩こりの症状の改善が期待出来る、ご自宅でお一人でも簡単に出来るエクササイズをご紹介します。



写真①



写真②



写真③

1. 僧帽筋・菱形筋のエクササイズ



①まず、肩を楽にして両手を腰に当てます。



②続いて、①の姿勢のまま両肘を後ろに持っていきます。この動作は肩甲骨を背骨に寄せます。

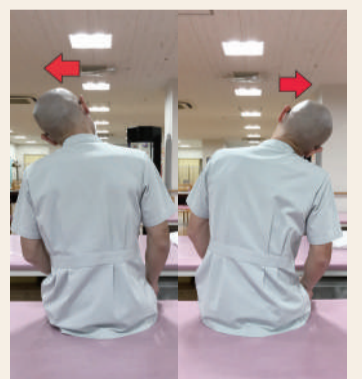


③続いて両手を胸の前で交差させます。この動作は肩甲骨を外側に動かし、菱形筋をストレッチします。

2. 肩甲挙筋ストレッチ



①座った状態から両肩を下に下げます。



②頭部を左右に傾けます。

如何でしたか？また、肩こりは不良姿勢、心理的ストレス、運動不足などでも症状が悪化する可能性があります。ストレスを溜め込まない様にして定期的な運動を心がけましょう。

「運動の注意点」

いずれのエクササイズも無理せず痛みのない範囲で行って下さい。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。

出典：EPARKリラク&エステのホームページより（写真①②③）
文責：理学療法士 合川 浩生

みんなでLet's!リハビリ!

第19回 作業療法～広告ちぎり絵

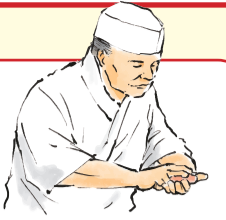


縄文棟 2階では、作業療法で広告のちぎり絵を行っています。季節の物や懐かしの思い出をちぎり絵で表現すると話題も盛り上がり、心弾ませている様子も見られます。以前、和紙をちぎるのが「やりたくても、手がダメで出来ない。」と諦めていた方も、広告だとちぎりやすく、作成の過程が楽しく進み、完成するととても感動されていました。2階に掲示してあるので面会再開の際には是非ご覧ください。

のが「やりたくても、手がダメで出来ない。」と諦めていた方も、広告だとちぎりやすく、作成の過程が楽しく進み、完成するととても感動されていました。2階に掲示してあるので面会再開の際には是非ご覧ください。



寿司キャラバン



すでに10回以上開催されている毎年恒例の行事「寿司キャラバン」が今年も入所棟を巡回し行われました。

ご利用者様に美味しい寿司を召し上がって頂きたく、当苑で働く元寿司職人により新鮮な寿司が振る舞われました。



あおやぎ徒然草 43

タータン・チェック

イギリスのロック・バンド、ベイ・シティ・ローラーズに大熱狂、特に女子。中学二年の丸坊主の僕の不満が渦巻きそうな青森の話。テレビを観てたら彼らが出て、タータン・チェックのマフラーをしていたが、あのマフラーが気に入った。そうだと今度の日曜にマフラーを買いに行こう。

青森市にはデパートが4つある。一軒目と二軒目と三軒目にはマフラーは売っていたが、どこを探してもタータン・チェックは無い。あと一軒残っているが駄目だろう、ぶつぶつ。

ああ感激、マフラーが売っていた。マイラブ一番幸せタータン。マフラーを選んで選んで、これに決めた。

次の日にタータン・チェックのマフラーをして学生帽を被り颯爽と中学へ行った。ザワツ。「どこで買ったの？」女子ら四人のあざとい声で。

次の月曜に中学へ行く途中で、びっくり仰天。女子ら3分の2はタータン・チェックのマフラーをしていたが、男子ら3分の1もタータンだ。マフラーの風雲児と言われて喜んでいいのか、タータン・チェックだらけになって悲しんでいるのか、ぶつぶつ。



N・N



Photo by 芽衣 青森在住



私のふるさと自慢

こんにちは、理学療法士の大坂です。今回は幼少期を過ごした大阪府吹田市について紹介いたします。大阪府吹田市といえば、1970年の日本万国博覧会開催地として有名です。シンボルである岡本太郎の『太陽の塔』には3つの顔があります。「黄金の顔」「太陽の顔」「黒い太陽」。この顔が、幼い私には怖い存在でした。期間限定で、ライトアップイベントもあるので、興味のある方はぜひ行ってくださいね！
また、昔は千里丘陵という場所だったので、毎年抽選でタケノコ堀りが楽しめます。ミカン狩りや芋ほりもあるんですよ！この自然いっぱいの吹田市へ、皆様も是非！

理学療法士 大坂 夏子

日本万博記念公園

