



美味しそうなイカ…

これは、通所リハをご利用の方が、利き腕ではない手を使い書き上げた作品です。ご自身の趣味活動の一環として、長年取り組まれているそうです。次から次に生み出される見事な作品。私はこの御利用者を、親しみを込めて「〇〇画伯」と呼ばせていただい

ております。

私にも最近、新たな趣味ができました。それは日曜大工です。きっかけは、インターネットで見かけた“親子で作る学習机 親子で作る一生の思い出”のように題した記事だったと思います。タイトルをただで、仲良く工作する姿が目につきました。組立が簡単な加工済みのキットでは、店頭で販売されている学習机より値段が高くついてしまうため、材料の切断から自分でやってみることにしました。その結果、製作に予想以上の時間が掛かってしまい、最初は興味をもって一緒に製作していた子供も、あっという間に飽きてしまったようです。結局は一人での作業になってしまいました。共同制作という目的のひとつは実現しませんでした、取り組んでいる間は非常に濃密な時間を過ごしていた気がします。肝心の完成度は…見栄えはそれなり、耐久性は中々なものだと自負して



ります。

さて、先程の〇〇画伯の絵と私の日曜大工。ともに共通する部分は「目標」だと思います。私の場合を説明させていただきますと、学習机を製作するにあたりこれまで何気なく過ごしてきた生活に「入学までにちゃんと使える物を作る」という目標が生まれました。そして製作していくにあたり、完成させる事に焦点を合わせていた目標が、「実際に使い始めた後に壊れて怪我をしないものを作る」へと代わっていました。その結果、先程ご報告させていただいたとおり、「見栄えはそれなり、耐久性は中々」となった次第であります。

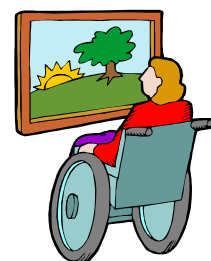
新たに始めた日曜大工によって生まれた「一つの目標」が、達成を目指すうちに関心がもっと先へもっと先へと伸びていった気がします。きっと次は本棚、次はタンスなどと伸びていくことで、目の前の生活を中心に過ごしている私に、未来へ対する目標つまりは未来への大きな関心が生まれ、そのような未来への関心が、生きがいと感じるものへなっていくのだと思います。実際に長年描き続けている〇〇画伯。作品への飽くなき情熱には、生きがいを感じずにはいられません。



これは、私共の施設を御利用の方々にも言える事だと思えます。病気や高齢等の理由により障害を患い、やむ無く生きがいとなりうる目標を見失っている様に見受けられる方がおられます。それらの方々からは口を揃えたように、「早くお迎えが来ると嬉しいんだけど…」等と伺う場合が多いようです。私を含め、職員による利用者への援助とは、日常生活に支障をきたしている動作へ目を向ける事も当然大事ではありますが、この事のみではご利用者のこれからの生活における楽しみ、つまりは生きがいを持った生活を得る事は難しい様に思われます。

リハビリには、大田仁史先生による「心が動けば体も動く」という名言があります。きっと目標に為りえる楽しみが生活に生まれることで、新たな目標に向かって身体を動かすことが始まるはず。その事はリハビリの語源でもある、失ってしまったものを取り戻すための努力ではなく、これからの人生に対する新たな取り組みへと替わるはず。脊柱カリエスの痛みに晩年苦しんだ病床の正岡子規が「悟りとはどんな場合でも平気で死ぬる事では無く、どんな場合にも平気で生きていける事であった」と感じたように、体を動かす事への意欲が全く反対の物へ変わると思われます。そのお手伝いをさせて頂くことを私の人生の大きな目標の一つとして、これからも取り組んでいければと思います。

理学療法士：清家





# 2012 お花見

八重桜も散り、今年も新緑が美しい季節となりましたが、記録的な大雨など天候は安定していないようです。せっかくのいい季節ですから、外へ出る機会が増やせればと思っております。さて、早いもので、もうひと月ほど前になってしまいましたが、春を感じるべくお花見に行ってきました。その時の状況を写真と共にご報告させていただきます。

## 遅く来た春

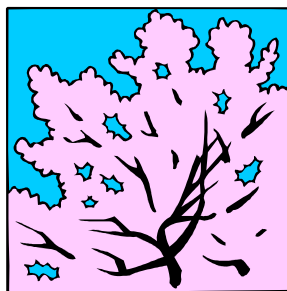


清和の候、春の日差しが施設の部屋中に入ってきています。さて、4/7(土)に近所の小雀公園にお花見に行ってきました。当日の日差しは暖かでしたが北風が冷たくじっとしていると少し肌寒く感じるくらいでした。そんな中でも利用様にとっては冬も終わりようやく外に出られる陽気となりウキウキした様子を感じられました。一方、主役の桜の様子ですが...やはり今年の冬は寒さが厳しかったらしくほとんどが蕾の状態でした。例年でしたら満開である時期なのですがそこだけは残念でした。しかし日当たりの関係か1本だけ5～6分咲きくらいの桜がありました。その前でみんな



でパチリ。少し寒そうな様子が伺えますね(笑)その後広場でみんなでお茶を飲みお話しを楽しんでいました。そして当然とも言えますが1人の利用者様が「寒いから帰ろう」と仰り今年のお花見はお開きとなりました。来年こそ元気にみんなで満開の桜を見たいものですね。

なでパチリ。少し寒そうな様子が伺えますね(笑)その後広場でみんなでお茶を飲みお話しを楽しんでいました。そして当然とも言えますが1人の利用者様が「寒いから帰ろう」と仰り今年のお花見はお開きとなりました。来年こそ元気にみんなで満開の桜を見たいものですね。



3階介護:森野



## 桜と笑顔

4月10日、柏尾川にお花見に行ってきました。戸塚駅付近から、栄区田谷町までの両岸に桜のトンネルが連なり、





桜の名所として知られています。昨年より遅い開花となり天候も心配されましたが、当日は晴天。春を感じられるとても暖かい日となり、桜はまさに満開!!お花見には最高の日

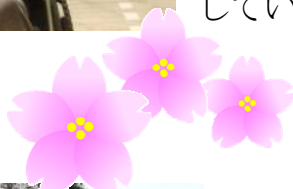
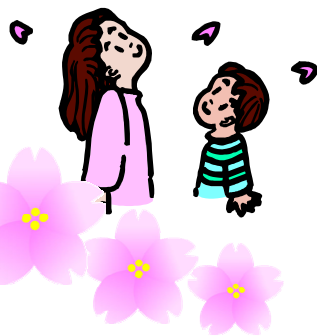


となりました。

他施設の方や幼稚園児、犬のお散歩の方々と触れ合い、利用者様に笑顔が溢れていました。来年もまた、利用者様の笑顔と満開の桜が見られる事を、楽しみにしています。



2階介護:徳増



## 桜に誘われて

「世の中の絶えて桜のなかりせば、春の心はのどけからまし」これは平安時代の歌人、在原業平の歌です。桜に対する思いは、遠い昔の人々も、1000年以上の時を経た現代の人々も同じようです。

3月中旬になると、デイの送迎車の中は「今年の桜はいつ頃咲くのかしら?」「寒いからまだまだねえ」「〇〇ではもう咲き始めたみたいよ」等々、桜の話題でもちきりでした。利用者様の期待に添えるべく、私達デイケアでは、4月7日から1週間お花見を実施しました。



初日はあいにくの肌寒い天気、千秀公園で咲き始めた桜を背景に写真を撮って早々に帰りました。雨天の為八戸池公園のドライブに変更した日は、到着する頃に雨が上がり、池に映る桜や泳ぐアヒルを眺める事が出来ました。後半は天気にも恵まれ、満開の桜の下で写真を撮ったり、散歩をしたり、ブランコに乗ったり、



ベンチでお茶を飲みながら若い頃のお花見の思い出話をされたり…和やかなお花見をそれぞれに楽しまれていたようです。

来年の春もまた、皆様と共に一喜一憂しながら桜の開花を待ち、美しく咲き誇る桜の下で楽しいお花見が出来ると良いなあと思います。

通所相談員:酒井





# リハビリワンポイントアドバイス

デイケアでは毎月第3週目に「おやつレク」と称して、利用者様と職員と一緒におやつ作りをしています。メニューは季節感を大切に、今年は1月はおしるこ、2月はバレンタインホットケーキ、3月は桜餅、そして4月は大根餅を作りました。

## 大根餅

ご自身の手で完成させるおやつは、いつもの用意されたおやつとはまた別で、自然と会話も弾み楽しくおいしく召し上がって頂いています。今回の大根餅は私たちも初めてでしたが、フロアの中はゴマ油の香りが広がり、皆様「おいしい!」「おいしい!」と大好評でした。ここにレシピを紹介させていただきますので、ぜひ皆様もチャレンジしてみてください。

通所相談員:酒井

### 材料(約8個分)

大根	200g
ベーコン	20g
青ねぎ	20g
小エビ5g	もしくは
ジャコ10g	
だし(粉末)	少々
小麦粉	50g
片栗粉	50g
水	65ml
ゴマ油	少々
醤油	少々

### 転倒予防のためのトレーニング

高齢者にとって自立して歩けることと転倒のリスクとは常にとり合わせです。転倒を起点として、寝たきりになったり、認知症になったりするケースも少なくありません。転倒の原因はさまざまですが、加齢にともなう運動能力の低下は大きな要因の一つです。高齢者の運動能力低下は「不活動」がその原因の50%とする調査結果がありますが、この点から考えると、毎日を活動的に過ごすことが運動能力の維持につながると考えられます。しかし、仕事や家事などの社会的役割を離れ、次第に運動の機会が減少してくる高齢者にとって、普段の生活の中だけで運動量を維持することは困難です。ここ数年来、各地の自治体や病院が、高齢者を対象とした「転倒予防教室」を率先して開くようになってきました。これは、筋力訓練やバランス訓練を中心とした運動プログラムによって、高齢者の基礎的な運動能力を向上し、転倒を予防しようとする試みです。多くの実験データから、「転倒予防教室」の運動プログラムが、高齢者の転倒予防に効果的であったことが示唆されています。以下に筋力訓練とバランス訓練の例をご紹介しますので、ご自分のペースに合わせて、無理なくおこなってください。また、ご不明な点については、お気軽に当施設のリハビリスタッフまでご相談ください。

作業療法士:岡澤 学

### ○ 筋力訓練:膝・骨盤の運動

イスに座り、膝を肘につけるように上げます。できる人は、手と足が交差するようにやります。足を変えて左右で行います。持ち上げる(力を入れる)ときに息を吐き、力を抜くときに息を吸います。

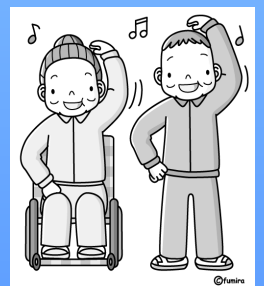
理学療法士:松浦 麻実子



### ○ バランス訓練:万歳バランス運動

イスに浅く腰掛け、両手・両足を大きくあげてキープします。肘や膝をまっすぐに伸ばすとさらに難しくなります。何秒できるか数えてみましょう。ちなみに写真の坂本くんは58秒でした。

理学療法士:坂本 一樹



用意する物:ホットプレート 鍋 木ベラ フライ返し ゴムベラ スプーン

作り方:①大根は千切り、ベーコンは1cm角、ネギはみじん切りにする。

②大根を少ししんなりする程度まで炒める。そこにベーコンと青ネギ、小エビまたはジャコを入れ、蓋をして弱火〜中火で蒸す。

③だしを加える。

④水分が出てしんなしたら火を止める。  
大根から水分が出ていたら別容器に移す。

⑤大根から出た水分に水を足し、合計の水分量が65ml位になるように調整する。

⑥ボウルに粉類、④を入れ、そこに⑤の水を加え混ぜる。

⑦熱してゴマ油をしいたホットプレートに生地を入れ、両面をこんがり焼いて出来上がり。

