

# あおりは新聞



(平成19年6月1日発行)

第 15 号

発行 介護老人保健施設  
国立あおやぎ苑  
リハビリテーション課  
住所 国立市青柳 3-5-1  
電話 042-526-5100

## 想 い

六月になると、好きな言葉は「紫陽花<sup>じさい</sup>」と言っていた人のことを思い出します。字が何とも言えず美しいのだとか。

私の好きな言葉は「想い」。人を支えたり、突き動かしたりするものは何かへの、誰かへの想いですよね。自分が今この場所にいるのも、そんな想いがあったからこそ。いつだったか、同じことを言っていた人に会いました。好きなものが同じだと、急にその人との距離がグッと近くなつたような気がするものです。自分の中で格別に大切に想っているものだったりすると特に。その人たちには何年も会っていませんが、時々思い出してはあたたかい気持ちになります。梅雨の訪れとともに、気分も憂鬱になりがちなの季節。心をあたたかくしてくれる「想い」に浸りながら、気分だけでも晴れやかに過ごしたいですね。

リハビリテーション課  
言語聴覚士 小向由香

## 特集 あおやぎチーム紹介 ~部署紹介~

### あおやぎ苑の台所— 栄養課



中村結花  
栄養室 主任・管理栄養士の中村です。今年の夏で、早いもので4年になります。  
利用者さんに美味しく、安全に食べていただける食事作りを、日々心がけております。  
今後も、利用者さんの栄養状態を見ていきます。よろしくお願いいたします。

小口晴美  
あおやぎ苑に入職してこの4月で1年が過ぎました。  
利用者皆さんに美味しいといわれる食事作りを目指しています。リハビリ料理教室にも参加させて頂いています。



前列左より 小口・中村 最後列中央 奥秋チーフ、その右隣 鈴木栄養士

富士産業・チーフ 奥秋克己  
食事を摂る事は楽しみのひとつではないでしょうか？  
それに応えられる様、喫食者の立場になったサービス提供に心掛けております。これからも宜しくお願い致します。

富士産業・栄養士 鈴木清恵  
富士産業の栄養士で今年で3年になります。  
みなさんに美味しく安全な食事を提供できる様、日々努力していきたいと思ひます。  
食事の要望等がありましたら、気軽に声をかけて下さい。

## あおやぎ俳句

苗売りの

天秤棒の

黒光り

まだかたち

ならざる物之

袋掛け

山雀に

誘はれ入る

小径かな

麦笛や

嘆きの息が

音に出る

今の世に

こゝぞう虫の

のこりける

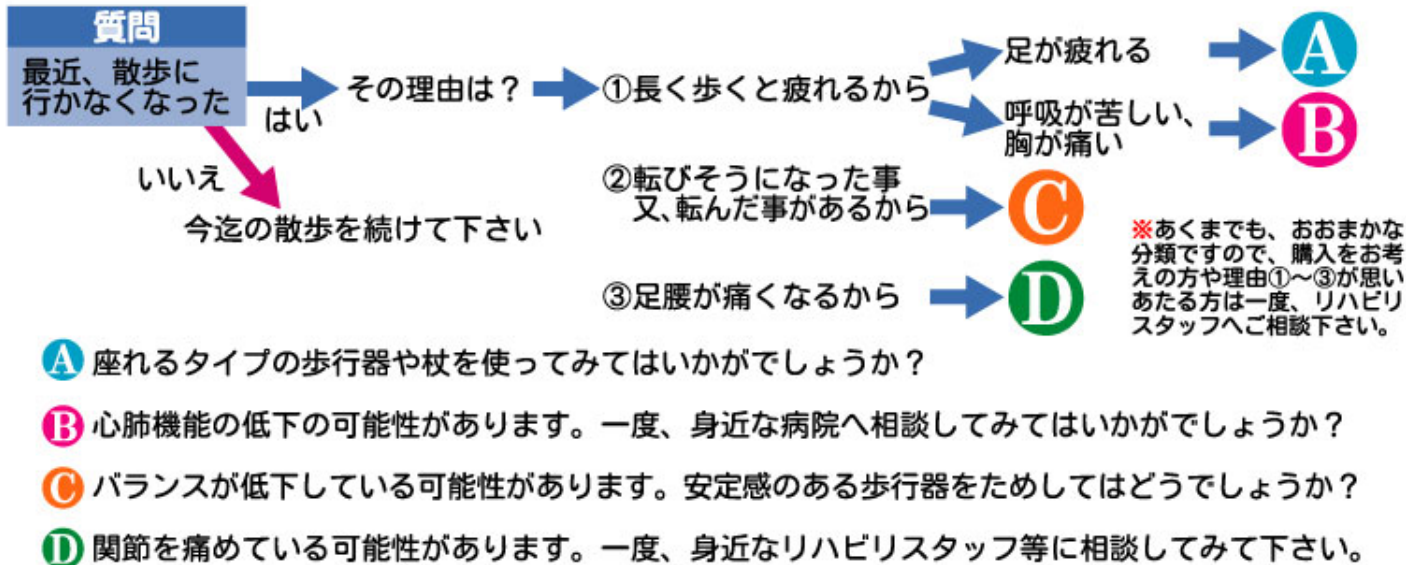
通所利用

牧野孝雄様

# 歩行のお供

「散歩」が一番手軽で身近な健康法。ところが、「最近、足腰が弱って…」と、外歩きに不安を持つ方も多はず。そこで今回は、歩行の安定に役立つ、「歩行のお供」をご紹介します。

あなたの歩行度チェック！



## シルバーカーと歩行器（歩行補助車）の違い

最近、大型スーパーや通信販売でも安価に購入できるようになったシルバーカー。一見、同じ用途のものに見えますが、実は似て非なるもの。歩行状態に応じたものを選ばないと、背中が曲がってしまったり、膝や腰を痛める原因になります。デイケアや病院で個別のリハビリを受けている方は、必ず担当の専門職（理学・作業療法士、看護師等）に相談してみましょう。



歩行器



シルバーカー

### ①歩行状態によって適応の機器を決める

シルバーカーはベビーカーを押すように、体の正面にある持ち手を掴んで押し歩きます。そのため、足腰が弱ってくると、シルバーカーに寄りかかるように「前のめり」の姿勢が強調されます。体重を支える部分も、両方の手首やつま先など筋力の弱い部分に集中するため、それを補おうと更に背中を丸めてしまい、背骨の変形を進めてしまうこともあります。一方、歩行器（歩行補助車）では体の両脇の近い場所にハンドルがあるため、手首だけでなく、肘、肩、肩甲骨、体幹と上体を広く使って体を支えることができ、安定した歩行ができます。杖を使えば、一人でも散歩が出来る方は「シルバーカー」でも十分ですが、杖を使っても片手を支えてもらわないとふらついたり、家の中で歩くと、タンスや壁に手をつかないと、安心して歩けない状態では歩行器のほうが適していることがあります。

### ②介護保険を活用する～レンタルできるもの、できないもの～

介護保険では歩行器のレンタルが可能です。歩行状態の変化によって、途中で歩行器の種類を変更することも可能です。シルバーカーはレンタル対象外となり、自費購入となります。

### ③利用のタイミング

よく「歩行器を使うことで、かえって、歩けなくなってしまうのではないか」という質問を受けます。杖で歩けていても、姿勢の傾きが強いと膝や腰など負担のかかる部分に痛みが出てしまいます。将来的に歩行に影響を与えることが予想される場合は早めの導入をおすすめしています。

\*安心・安全に歩けるよう、「歩行のお供」は体に合ったものを選びましょう！

## トピックス

### クラブ活動紹介

4月より、料理教室がリニューアル。第2週、第4週はデイケア利用者、第1週は2階入所者、第3週は2・3・4階入所者と、グループに分かれ毎週実施されることになりました。ご自宅で腕を振るうための実践派から、とにかく「食べることを楽しみたい！」との食いしん坊(?)派まで、皆で和気あいあいと楽しんで料理に取り組んでいます。

また、園芸クラブも桜の開花と共に再開しました。今年はどうな花・実を楽しめるでしょうか。乞うご期待！



### イベント情報

納涼祭を始め、夏の行事が企画進行中。今年はデイケアでも「夏祭り」を開催する予定です。「国立あおやぎ苑鳴子会」も冬に蓄えた脂肪と戦いながら必死に練習中！活動4年目に入り、衣装も新調します。お楽しみに！