

# あおば 3月

令和4年  
3月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



## 「訪問リハビリの紹介です」

訪問看護ステーションゆい若葉台 作業療法士 谷野 知美

長引くコロナ禍で思うように生活ができず、明るい兆しを待ち望む日々が続いていますね。人類が経験したこともないような手ごわいウイルスと戦っている私たちですが、コロナは終息せずとも私たちの毎日の生活は、今日明日と1日1日つながっていきます。

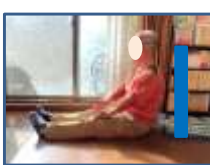
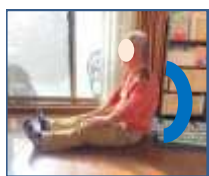
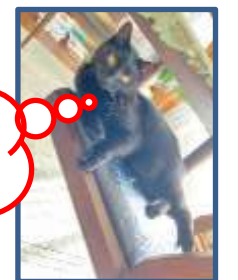
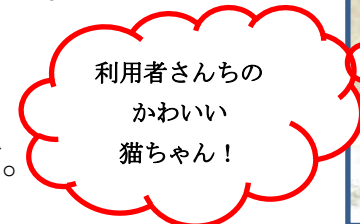
訪問リハビリは、ご病気や障害を抱え、ご自宅で生活されているリハビリが必要な方へ訪問し、日常生活の中で心身ともに包括的な支援を行っています。リハビリは筋トレや体操、平行棒を歩くなど体を動かす訓練というイメージが強いと思いますが、ご利用者様のほとんどの方は自宅に運動器具などはなく、いわゆる世間一般的な「リハビリ」ではない、生活に根付いたリハビリを行います。また、リハビリは体のことだけだと思われがちですが私たちのステーションは心の病を抱えている方も多いです。

では、心の病の方にどのようなリハビリをするのかと言うと、精神的なケアが主になると思われますが、心の病で身体的なケアが必要な方は非常に多いです。なぜかと言うと、心と体は繋がっていて、どちらかが不調であればもう一方も不調になるからです。体の調子が悪いと心も落ち込む、心が晴れ晴れとしていると体の調子もよくなるということは皆さん経験があるのではないのでしょうか。私はこのことをずっと「心身一体」(しんみいったい)だと思っていたのですが、正確には仏教の「心身一如」(しんじんいちによ)、肉体と精神は一体のもので、分けることができないという意味です。

心の病の方に姿勢が悪い方が多いのも、これが理由の一つです。悩み事があったり、うつ状態だと下を向き、うつむくことが多いです。下を向くと首が曲がり、肩が丸まり、猫背になります。猫背になると肺がつぶれて呼吸が浅くなり、体にたくさん新鮮な空気を取り入れることができません。

傾聴とは、相手の立場になって話を聴く、共感することですが、一緒に下を向いて話を聴いていると暗くなってしまい、心も体も明るくなることはないかもしれません。そんな時、まずは上を向いてみましょう。顔を上げて胸を開き、胸の中心を引き上げると、腹に力が入り、尻尾の骨、坐骨(お尻の両側の骨)が下を向きます。すると骨盤が立ち、背骨の1本1本がまっすぐ積み上がり、背骨の一番上に頭がちょこんと乗っかります。これが良い姿勢です。上を向いたら、指先から大きく深呼吸してみましょう。自然と気持ちりが晴れやかになります。是非皆さんも試してみてください。自分の姿勢や、痛いところがなぜ痛いのかを一緒に考え、動かしている体の部分に意識を向けましょう。意識を向けた場所が活性化することは脳科学でも証明されています。リハビリが目的になってはいけません。

リハビリとは「全人間的復権」と言われています。難しい言葉ですが人間が人間らしく、幸せに生きることだと思います。そのためにリハビリしたいですね。利用者さんに「谷野さんの言葉にはパワーがある」と言われると、とても嬉しくなります。少しでも人のためになっている、皆さんが良くなって喜んでいただけるこの仕事をしていてよかったなと思います。皆様が健やかで楽しい人生を送れるお手伝いをしていきたいです。





▶材 料 (4食分)

- ・鶏ひき肉 ……200g
- ・卵 ……1個
- ・木綿豆腐 ……200g
- ・しょう油 ……大さじ1
- ・味噌 ……大さじ1
- ・パン粉 ……1/2 カップ
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・練りごま ……大さじ2

▶作り方

- ① 全部の材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、適当な厚みに伸ばし、整形する。
- ② **オーブンを使用の場合**  
耐熱器に入れて、200℃に温めておいたオーブンで30分焼く。

13 やわらか鶏の松風焼き



【1食分】  
エネルギー226kcal たんぱく質 17.7g

② **電子レンジを使用の場合**

ラップに包むか、または、耐熱器に入れて軽くラップをし、600wで5分間加熱する。

14 簡単ふんわり  
カニオムレツ



▶作り方

- ① ボリ袋にはんぺんを入れて手でむむ。
- ② はんぺんが細かく潰れたら、MCTオイルと卵を入れてよく混ぜ、カニカマを入れる。
- ③ コップ等にラップを張り、②を入れ、茶巾のようにラップで絞り、輪ゴムでとめる。
- ④ 沸騰したお湯（弱火）に入れ10分間茹でる。

【1食分】  
エネルギー115kcal たんぱく質 6.2g

▶材 料 (2食分)

- ・卵 ……1個
- ・はんぺん ……1/2 枚
- ・カニカマ ……適量
- ・MCTオイル\* ……10g
- ・サラダ油・オリーブオイルでも可

MCTオイル（中鎖脂肪酸オイル）  
消化吸収が速く、エネルギーになりやすい。

今日は何の日



～ひなまつりのさくらもち～

桜餅は、関東と関西で形が違っていただけをご存じですか？

関東は、白生地に餡を包んで二つ折りにした「長命寺」。関西は、道明寺粉で作られたもちもち、つぶつぶの生地で餡をくるんだ「道明寺」。

どちらも桜の葉が巻かれています。

長命寺



道明寺



レクリエ [2022] 3・4月号より抜粋

行事紹介～節分

2月3日は節分です。「鬼は外～！福は内～！」豆を投げて鬼退治。

各フロアで工夫をこらしたまめまきが行われました。

早く暖かい春がきますように…



桜前線

～3月26日 【七十二候】

桜始開（さくらはじめてひらく）～

文字通り、桜が咲くころ。毎年、天気予報で「桜前線」発表され、「いつ桜が開花するか？」「満開の見頃はいつか？」などが話題になります。菊とならんで桜は日本の国花。親しみやすくなじみ深い花ですね。

レクリエ [2022] 3・4月号より抜粋

今月の予定

- 3日（木） ひなまつり
- 8日（火） 誕生会