



異通所リハビリテーションだより

すまいる

発行.....
医療法人マックスール
養病院介護老人保健施設
通所リハビリテーション
〒563-0031
池田市天神1-5-22
Phone072-762-1980
http://www.mcsyl.com/

ウシに願いを...

新年おめでとうございます

明けましておめでとうございます。昨年はオリンピックも中止になり、新型コロナウイルス感染症が大昔から時々大流行を起こしていまや飛鳥時代には天然痘が流行し、人々は天然痘のことを疫病神が来た、鬼が来たと思ひ、そこから大江山の鬼退治の話ができたそうです。また、奈良時代にも天然痘が大流行し、聖武天皇は奈良の大仏様を造られました。江戸時代には交易によりコレラが入ってきて大流行し、三日コロリと恐れられました。第一次世界大戦の時にはインフルエンザであるスペイン風邪が大流行し、戦死者よりスペイン風邪で亡くなった人のほうが多かったとされています。新型コロナウイルス感



柏原 越 医師

染症も令和元年十二月頃から始まり、世界中に広まり今も沢山の人が罹っています。このウイルスに対して今年中にワクチンも使えるようになっていきました。ワクチンと言えはシエンナーが有名です。当時、牛痘に罹ると天然痘に罹らないか罹っても軽症で治ると言われていました。シエンナーは牛痘患者のうみを少量に接種しました。その6週間後少年は天然痘を接種されましたが発病しませんでした。こうして牛痘による天然痘ワクチン(種痘)が生れました。ワクチンという言葉は、ラテン語のvacca(牝牛)からきています。今年の干支は丑(牛)ですが、まさに牛さんのお陰ですね。牛の骨は旧石器時代の遺跡からも出土し、古墳時代には放牧されていたようです。菅原道真は、誕生日も命日も丑年で、牛を深く慈しんでいて、「自分の遺骸を牛にのせて人にひかせずに、その牛の行くところにとどめよ」と遺言を残した

ほどこした。そこから、天神さんには撫でると病が治ると言われる牛石(撫で牛)があります。「牛に引かれて善光寺参り」という言葉があります。老婆が、さらしておいた布を牛が角に引っ掛けて走ったのを追ひ、善光寺の金堂前まで来てしまいました。日が沈んだが仏さまの光明がさし、足元に牛のよだれでかかれた文字が光っていました。読んでみると「ただの牛のしたことだと思ふなこれ、こうしてあなたの心を仏の道へと導いてくれたのです」といった意味の言葉でした。老婆の心に仏の心が芽生え、信心深い人間に生まれ変わりましたという事です。ひろく、ほかのことに誘われて知らないうちによい方へ導かれることのとたとえとして使われています。また、新型コロナウイルス感染症には気が抜けません。牛にも導かれながら乗り切りますようお願い申し上げます。

みなさんの作品展



大人のめりえ完成しました！
とってもいいKさんの笑顔です



大人のめりえ完成しました！
Sさんの力作です



京都愛宕寺の五百羅漢像
~写真が趣味のKさんの作品~



新型コロナウイルスの流行による緊急事態宣言が解除され、人も街も活気を取り戻しつつあった昨年末。またここへきて新型コロナウイルスの勢いがぶり返し、医療も経済も疲弊している状態です。2021年、新しい年を迎え誰もが新型コロナウイルスの収束を祈ったのではないのでしょうか。コロナの流行が我々にもたらしたもののひとつには、さまざまな行動制限や活動自粛など生活環境の変化によるストレスがあります。いままであたりまえのようにおこなっていた旅行や会食、観劇やライブへの参加が中止されたり、人数制限されたりと日常生活にがまんが強いられてきました。それらはすべて、ウイルス感染拡大防止のためといえ、終わりの見えないウイルスとの闘いに誰もが疲れてきています。またさらに、新型コロナ

編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大が落ち着いたとしても、あらたなウイルスが発見されたら...。新型コロナウイルスが収束したあとの経済や医療の体制、我々の新しい生活環境をどのようなものにしていくのか。新型コロナウイルスへの対策とともに今からその対策もしていかなければならないのではないのでしょうか？

いるのが現状です。そんな通りハはおもしろくない。以前はあんなにたのしかったのに...」とご意見いただくこともあります。「しゃーないな。コロナが収まるまでの辛抱や」と言ってくたさる方も...。しかし、コロナが落ち着いたら、また以前と同じようにできるでしょうか？落ち着くかどうかもわかりません。だとすると、このコロナ禍でできるなにか新しいことを考えていかねばなりません。通りハのスタッフもアイデアを出しあって皆さんに楽しんでもらえようないイベントを今考えているところです。皆さんもなにかいいアイデアがあればスタッフに声をかけて下さい。みんなでこの未曾有のコロナ禍を乗り越えていきましよう。

介護福祉士 坂田圭子





昨年、通所リハビリテーションでは、敬老の日にあわせて長寿のお祝いをしました。

喜寿(きじゅ)の 七十七歳、傘寿(さんじゅ)の 八十歳、米寿(へいじゅ)の 八十八歳、卒寿(そつじゅ)の 九十歳、白寿(はくじゅ)の 九十九歳の方々のお祝いとなりましたが、みなさんご自身もお若くてお元気なのは、休まずに通リハに通われ、リハビリや脳トレに欠かさず取り組まれている成果がもれません。

スタッフからのお祝いメッセージと、記念品を進呈すると「また次もらわなあかんから長生きはせなあかん」という、早くも次回のお祝いへの野望を燃やしている方もいて、みなさん一緒にワッハッハと大笑いでした。

また、毎年恒例

の敬老の日にあわせた行事食は、栗の入ったお赤飯や、海老の天ぷら、茶碗蒸しなどみなさんとても喜ばれて、いつもは食の細い方もあつという間にペロリと平らげていました。

おやつには紅白饅頭が登場し、おめでたい気分を盛り上げてくれました。



来年もぜひともみなさんと一緒にお祝いしたいとスタッフ一同楽しみにしています。

これからもお若く、お元気でエイオー！ですね。

(敬老会の様子は左ページの写真をご覧ください。)

まっちゃんの簡単クッキング

新しい年になりました。牛に負けないようにモオ〜リモリ食べて元気をつけましょう。おいしいものはいっぱいありますが、その中の一つ“梨”をとりあげようと思います。梨はシャキシャキとした触感とみずみずしさで、私たちをとりこにします。最近では二十世紀、幸水、豊水、新高などと種類も豊富です。

食物繊維が多く整腸作用があり、カリウムが含まれるので、塩分も体外に出してくれる効果も期待できるそうです。また、お肉をやわらかくする酵素もあるので、お料理にも使われます。

いつも作っているハンバーグの肉をこねる時ひき肉300gに梨1/4個をすりおろし、入れるといいですよ。一度やってみて下さいね。

〈介護福祉士・松本松美〉



通所リハビリテーションの新型コロナウイルス感染拡大防止対策

通所リハビリテーションでは以下のような感染拡大防止対策を行っております。ご理解ご協力をお願いします。

- ・スタッフのマスク常時着用
- ・スタッフの体調管理
- ・席数を減らし、利用者さま同士の間隔確保
- ・テーブルやイス、送迎車内のアルコール除菌
- ・フロア内の常時換気

リハビリルームみみより情報

みなさん、筋トレしてますか？「筋肉体操の先生も言っています。今日は筋トレのお話です。みなさん、まだまだコロナが心配な時期ですが、お元気でしょ

うか？通所リハビリでは定期的に歩行スピードを計測していますが、あまり外に出られない昨今、全体的に低下傾向にあります。お家で安全に運動したいですね。

「お家で安全に運動したいですね」とは言いませうが、何回すればいいのかわからないのか？と思いますよ。何を何回すればいいかわからないのか？

言ってくれないので、よくテレビ画面を見てみると左端に小さく「週に2〜3回を目安に行ってください」とテロップが出ます。そう週イチくらいでは元の体に戻ってしまっ

んですね。人の体というのは外の世界の刺激に適應できるように出ています。でも程よく調整するのは難しいので、よくお風呂上りに「湯冷めするから服を着なさい」と言われるのも体が熱を放散し過ぎるからです。血糖値が上がります。血糖値が上がりすぎた時は下げすぎたりもしません。筋トレも筋肉にダメージを与え、回復し過ぎるおかげで以前より強くなるんですね。何日もほっておくと元に戻ります。ではどのくらいの強度で行えばよいのでしょうか。強ければ強いほど回復度の大きいですが、体のダメージも大きいです。100%の筋力を発揮して一回行える負荷が究極の筋トレかもしれません。

ませんが体が持ちません。一般的には60%以上の負荷で10回程度繰り返して行える運動が安全で良いと言われています。それ以下では持久力を高める運動になってしまします。しかし日によって体調は変わりますし、お持ちの病気も様々です。痛みを感じるような運動は出来ません。どの様な運動を何回行い、効果を得るといえるのかは、とても難しいことです。筋肉体操の先生も「筋トレできる幸せをかみしめながら行ってください」と言っています。確かに人生で筋トレできる時間は限られています。私たちは毎回皆様の体調を見ながら運動を行っています。ですから週に2〜3回は元気に通所リハビリに来て下さいね。お待ちしております。

理学療法士・宇山享介