

日々の成長が楽しみです☆

本館

通所リハ あおせんた え



2017年8・9月号

発行元



〒700-0941
 北区青江5-15-16
 (小林内科診療所 隣接)
 ☎086-226-5850 (直通)
 お気軽に
 お問合せ下さい

編集：物部、加賀

6月より園芸クラブを発足いたしました。今回植えたのは朝顔、向日葵、風船カズラ。種植えから4〜9日目で全種類の芽が出て、現在順調に成長中です。

種植えをして下さった皆さんはもちろんのこと、その他の方も来所毎に鉢植えをのぞいて「大きくなったね」と声をかけて下さいます。

今回は、日々の活動風景をいくつかご紹介します。



芽をまびき
ました。



水やりは
皆様が交代で
ご協力
いただいで
います。



支柱は手作り
しました。

成長記録も。

「よう書きません」と、最初はペンを握ることに消極的だった方も、ご自分の言葉で感じたことを書いてくださるようになっていきます。



ご自分で一から育てた植物には愛着がわき、成長への楽しみが精神面へも良い効果をもたらします。

また、土の感触や植物の成長を見て触って感じ、天気や気温の変化を感じる機会が増える等、日常への関心が増えることは脳活性にも大いに効果があります。

かがむ、前後左右に動く、方向転換する等、様々な動作を自然と繰り返すため、日常で必要な立位動作の改善にも役立ちます。今は朝顔が何色の花を咲かせるのが皆さんお楽しみのようです。

ちよつと脳トレ☆

「向日葵」(ひまわり)等の当て字はなかなか読めないですよ。それでは、次の字は何と読むでしょうか。

- ①紫陽花 ②菖蒲
 - ③薰衣草 ④梔子
 - ⑤仙人掌 ⑥牽牛花
 - ⑦天竺牡丹
- ヒントは、全て初夏から夏の植物です。答えは裏面です。



健康長寿の秘訣を探る

9月18日は「敬老の日」。通所リハ本館では、今年度90代の方が9名ご利用されています。そこで今回は、その方々のうち数名にお話を伺いし、元気の秘訣を探ってみました。すると、いくつか共通点がみられましたので、ご紹介させていただきます。

習慣

散歩、脳トレ、ニングの課題をする、読経、片付け、洗濯、毎食後の歯磨き、ウコンを飲む等、日々続けていることが必ず何かおありのようです。また、晩酌、花の世話等、楽しみを兼ねた活動もお持ちでした。

社会的な役割

70代まで仕事、80代まで市・県の団体の役員、中には現役で役員会出席されている方も。また、退職後はお孫さんのお世話で忙しくおられいます。



食について

好き嫌いはない、肉や魚をしばしば食べているという方が多くおられました。

好きな事、関心のある事

世の中の変化や情報に興味をお持ち方が多く、テレビや新聞を利用して見ます。時事の他、素敵だと思ふ芸能人を見つけ、テレビで見るのを楽しみにされたり、スポーツ結果をチェックして話のネタにしたり等。人気のテレビ番組はニュース、ワイドショー、サスペンス、クイズです。その他は体操、おしゃべり、花の世話、梅干やらっきょうをつける、読書、編み物、犬と遊ぶ、パソコン、iPad等がありました。



人生観

「くよくよしない」
「神経質に考えない」
「おおらかに」
「なるようになれ」
「怒るだけ損」
「先々を考えながら暮らす」



いかがですか？お話を伺って驚いたことは、お仕事や役員等の現役期間が長いこと、肉や魚を頻りに召し上がっていること、関心事が非常に多岐に渡り、新しいことを取り入れる意欲が大変高いことでした。

先日、元気な百歳の方の生活習慣等を尋ねた記事があり、よく食べること、世間への関心が高いこと、家族以外と接すること、くよくよしないこと等の共通点が書かれました。元気の秘訣はこの辺りにあるようです。今回のお話では、身体的な健康と共に、心を元気に保つヒントがいただけました。

諸先輩方の生活スタイルや考え方を参考に、「健康長寿」を目指していただきたいと思いますね。

お話を聞かせてくださった皆様、ご協力ありがとうございました。



編集後記

私も今、家で風船カズラとパクチーを育てており、日々の変化が楽しみになっています。ある日、パクチーの葉が無残なことに：。ナメクジの仕業でした。まず疑いをかけたのは我が子。心の中で平謝りしました。梅雨が明けてナメクジは減り、順調に育っています。植物に水が欠かせないよう、皆様も脱水・熱中症にならないよう引き続きこまめな水分補給をお願いします。(物部)



凶トシの回答列

- ①紫陽花 (あじさい)
 - ②菖蒲 (あやめ)
 - ③薫衣草 (ラベンダー)
 - ④梔子 (くちなし)
 - ⑤仙人掌 (サボテン)
 - ⑥牽牛花 (あさがお)
 - ⑦天竺牡丹 (ダリア)
- いかがですか？あさがおはこういう字もあるんですね。