

## リハビリテーション西播磨病院だより

# ひかりの都

発行・編集

社会福祉法人

リハビリテーションセンター西播磨病院

〒679-5165

兵庫県たつの市新宮町光都1丁目7番1号

TEL (0791)58-1050

FAX (0791)58-1070

### 園芸療法

西播磨で園芸療法の取り組みが始まり、間もなく1年が過ぎようとしています。この地に来た当初、「広大な敷地だな。ここが園芸療法の実践の場になる自然環境なんだ。」と期待に胸膨らませていたのを今でも覚えています。その気持ちは今も何ら変わることなく、この地から実践事例を増やして園芸療法の発信基地になればと夢は膨らみますが、一方で不安に苛まれることも度々あります。

当院が昨年7月に診療を開始して1年の節目を迎えました。すべての県民が利用できるリハビリ専門病院として、我々職員全員は、それぞれの患者さんの必要とする医療サービスを提供するよう最大限の努力をし、この一年間を積み重ねて参りました。当院を利用される方への情報提供の一環として、ここに、病院広報誌「ひかりの都」の創刊号を発行します。今後定期的に発行する予定ですので、ご一読の上ご意見もお寄せいただきますようお願い申し上げます。

病院長 横山和正



今、リハビリテーションの領域では、園芸の特性が見直されています。兵庫県がリハビリテーションや高齢者の保健福祉で園芸を活用するために、淡路島に園芸療法士の養成施設を建設しました。そしてここ西播磨に園芸療法が行える施設を建設しました。

このような自然環境に恵まれた施設を治療リハビリ



使いやすいように改良し、実践事例を積み上げること、そして何より他職種に対して園芸療法士の存在を認めていただくとともに、その役割を理



解していただくことが課題です。医療の世界には医師・看護師はじめその歴史を創ってこられた他職種の先輩方がおられ、園芸療法士という全く新しい職業が医療の現場に根付くにはまだまだ年数がかかることでしょう。

諏訪中央病院の鎌田寛先生が、その著書の中で「あきらめるけど、あきらめない」と述べられておりました。一見、矛盾するような言葉ですが、「あきらめる」とは、明らかにすること。つまり治療リハビリされている方々の様々な現象の中から真実を突き止めるよう最善を尽くす、ということ。「あきらめない」とは、ネバー・ギブアップ。私も治療リハビリされている方々と関わる中で、「あきらめるけど、あきらめない」姿勢でいたいと思います。

この地に病院ができる前は山また山だったと聞いております。その山々を切り崩し造成して病院が建設された訳ですが、自然環境の恩恵を治療リハビリに生かすことを職業とする園芸療法士としては胸が痛むこともあります。長い年月がかかるでしょうが、この敷地を高木・中低木の小さな森に再び創

りあげ、森の中に病院が存在するという治療リハビリの療養環境ができたらしかなにかすばらしいだろうと思っています。そのために今ドングリの幼苗を育てています。

季節は夏から秋へ。もうすぐすると院庭にもキンモクセイが開花し、その甘い香りを秋の風が治療リハビリされている方々、ご家族そして職員の皆さんの所まで運んでくれることでしょう。植物の恩恵が皆さんに届きますように。

園芸療法士 黒部一之



普段からよく立ちくらみがしたり、ちよつと歩いたり階段を少し上っただけで動悸・息切れがしていませんか？朝しんどいなど感じたり、夏場だるいなど感じたりしませんか？

感じながらもなんとなく日々を過ごしている、家族や友人に「最近顔色悪いね」と心配されてしまい、ようやく病院に行つて貧血と分かることがよくあります。

このような事柄に思い当たる方、ご家族や知人で当てはまる方にも貧血検査を受ける様勧めてあげましょう。

検査室では、採血された血液で赤血球の数、ヘモグロビン(血色素)の量などを調べています。

ところで赤血球というのは、顕微鏡で見られないほど小さな円盤状をした球で、それが無数に集まって血液をつくっています。赤血球一個一個が赤い色素をもっているために血液が赤色をしている訳ですが、この赤い色素をヘモグロビンといいます。ヘモグロ

—anemia—

# 貧血

ピンは鉄とたんばく質からできていて、酸素を体の隅々まで運び、二酸化炭素を肺まで持って帰ってくる働き(ガス交換)をします。

「貧血」は程度は様々ですがヘモグロビンの量が減つてしまい十分に酸素を運べないため、体が酸欠状態になり最初にお話したような症状になることをいいます。

また貧血といつても種類が様々ですから、検査の結果から、造血機能の低下(鉄不足など)が原因か、出血のせいなのか赤血球自体の性質が異常なのか…等々判断していきます。

主に鉄不足が原因で起る鉄欠乏性貧血を疑うときは、血液中の鉄の量や鉄結合能、フェリチン等の量を調べたりもします。

貧血は放っておくと体が慣れてしまい、慢性化しやすいものです。「自分は大丈夫」と思っている方も是非検査を受けてみましょう。

検査・放射線部門

## 食事でも夏バテ対策

夏バテになっていませんか。夏バテは主にビタミンB1不足が原因です。

ビタミンB1の役割は、糖の燃焼を助けたたり、食欲を正常に保ったり、細胞の成長や修復を促したり、筋肉や心臓が正常に働くように助けたりすることです。ですから、ビタミンB1が不足すると、“だるい”、“疲れやすい”、“食欲がない”といった夏バテが起こります。

夏バテを起こさないためにはビタミンB1をはじめ、バランスの良い食事をするのが大切です。

### ビタミンB1を多く含む食べ物

豚肉 レバー ハム ベーコン うなぎ たらこ カレイ 玄米 ゴマ 枝豆

### 夏バテ対策料理

豚肉の野菜炒め…ニンニクを入れて豚肉と野菜を好みの味付けで炒めます。



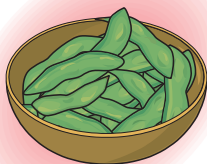
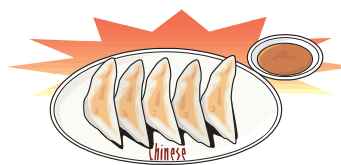
ニンニク・ニラ・ネギなどに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を助けます。

野菜でビタミンCを補います。ビタミンCも疲労回復効果があります。

ぎょうざ…豚肉・ニンニク・ニラの組み合わせがグッド

鰻丼…丼だけでは不足するビタミンCを多く含む果物や野菜を組み合わせましょう。

カレーやキムチなど香辛料なども使つて食欲増進！



医事課栄養部門



## 「食中毒予防の6つのポイント」

夏の陽気が食べ物を腐らせる今日このごろ、いかがお過ごしでしょうか？今回はなんと食中毒をテーマにすめていきたいと思います。

本題に入る前にひとつだけ…、見舞いの品で生ものは控えましょう。

さて食中毒についてですが、予防法にはどういったものがあると思いますか？主婦の方々は、よくご存知だと思いますが、家事をしない男性の方々はあまりご存知ではないのではないのでしょうか。

結論から言いますと、食中毒予防は食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。これさえできれば食中毒は予防できます。

す。これで終わるのはさびしいので、もう少しだけまとめたいと思います。



病院職員は手洗いを徹底しています。

### ポイント1 食品の購入

新鮮な物、消費期限を確認して購入しましょう。

### ポイント2 家庭での保存

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

### ポイント3 下準備

手を洗い、きれいな調理器具を使いましょう。

### ポイント4 調理

手を洗い、十分に加熱しましょう。

### ポイント5 食事

手を洗い、室温に長く放置しないようにしましょう。

### ポイント6 残った食品

きれいな器具容器で保存して、食べる時は再加熱しましょう。

## 世界の楽器紹介

音楽療法ではさまざまな種類の楽器を使用していますが、その中でも夏場に聴くのが最適な陽気で軽やかな音色をもつ打楽器が「スチールドラム」です。

### △どこから来たのでしょうか？▽

南米の北部に位置するカリブ海に浮かぶ島国、トリニダード・トバゴ共和国で発明されたこの楽器は第二次世界大戦後に誕生しました。「20世紀最大のアコースティック楽器」と呼ばれています。19世紀の末にアフリカ系の人々が太鼓を演奏するのを見た支配者たちは、反乱を恐れてその演奏を禁じました。しかし彼らは空き缶などの身近なガラクタを叩きながら音楽を奏でているうちに、空き缶の凹み具合で音階が異なることに気づきました。これがスチールドラムの始まりです。現在では政府により1992年に「国民楽器」として認められ、アメリカやイギリスなど先進国への移民たちが演奏して世界中に広まっています。

### △ドラム缶から生まれた楽器▽

石油が産出されるといってお国柄から、

大きく響きやすい石油のドラム缶を使うことが主流となりました。

昔は廃物を利用していましたが、現在は演奏用に作ったドラム缶の底面を叩いてのびし、音の出る面を作っています。平面を叩く太鼓と違ってバチをうまく半球面にあてる必要がありますが、鳴ると非常に透明感のある響きのいい音色が楽しめます。

当院にはドラム缶のような大きいものは置いていませんが、ミニチュアサイズの小さなスチールドラム(写真)があります。ぜひ一度、涼やかな音を聴きに音楽療法室(カンファレンス室)へお越しください。

リハビリ療法部(音楽療法)



## ときには、ゆっくりじっくりと

リハビリテーション科 石川 晴邦

先日、螢を見に行きました。暗闇の中、ちよつと頼りなげですが、偉ぶらず控えめで優しくふんわりと宙に漂う幻想的な小さな光たちの美しさに暫し時を忘れました。その幻想的な小さな漂う瞬きを見てみると、なぜかふと、この世に生まれ、そして死んで行くとはどういう意味があるのだろうか？という思いが頭に浮かんできました。私達はどこから来て、何のためにここに、そしてどこへ行くのでしょうか？

「美とは圧倒的な正直と向かい合わせ、人々に自分は何者かということ、本当の自分というものに立ち返らせる瞬間を与える」1995年ヴェネチア・ビエンナーレにおいて、「フオール」という作品で絵画としては東洋人として初の優秀賞を受賞された日本画家の千住博さんのその言葉が思い出されます(そして、千住

博さんは滝には46億年前からの宇宙の記憶、生命の死そして誕生が内包していると言っています。なんて雄大でロマンある考えでしょうか)。ポール・



ゴーギャンもタヒチの圧倒的な美しさを目の前にしてそんな思いにかられ、「われわれはどこから来たのか？われわれは何者か？われわれはどこへ行くのか？」という大作を描いたのかもしれない。初夏の神秘的な闇の中、ふとそう思いました。



日本の文化において、美と死、そして生はいつも密接につながっていたようです。一つの例が日本の美しい鎧兜です。あると千住博さんは仰っています。確かに西洋の鎧兜と違い日本のものは、戦場で身を守るだけのものとしては不必要な程の美しさがあります。その美しさのために、それをまとう人は本当の自分に出合うことができ、そして生と死という神聖なものに全身全霊で対峙していくことができるのだと千住博さんは仰っています。

人は死と向き合う時、初めて本当に

生を意識するものなのかもしれません。「モリー先生との火曜日」(ミッチ・アルボム著)でALSのために余命いくばくもないモリー先生が言っていることを。「人はいかに死ぬかということをするんだ時、初めて、いかに生きるべきかということを知るのですよ」と。とても奥深い言葉だと思います。また、モリー先生はこんなことも言っています。「人生に意味を見出したければ、あなたの家族、友達、そして周囲の人々を愛することに尽くしなさい。」この文章を読んだ時、二つの映画が思い出されました。

一つは2007年のアカデミー賞受賞作品でもある「リトル・ミス・サンシャイン」です。主人公の女の子オリブが全米の美少女コンテストになぜか出場することになり、一家で黄色いマイクロバスに乗り、美少女コンテストに向かう旅を描いているのですが、オリブの家族はみんなどこかに「欠陥」や「挫折」を背負っており、オリブの家族自体も黄色いバス同様に「ボロボロで故障寸前」。「一番や」成功「が勝ち組と持てはやされる社会の中、人生で本当に大切なものって？ということを考えさせられます。なんか、目標達成を目指してひたすら頑張らなければならぬとか、成功しなければいけないとかって、ついつい考えがちな現代社会ですが、本当に大切な

のは他人への優しさとか思いやりの心なんだなって。とってもほんわか心温まる映画です。

もう一つの映画はティム・バートン監督、ユアン・マクレガー主演の「ビッグ・フィッシュ」です。人生、何が本当で何が嘘ということではなく、ものの見方次第なのかもしれない、とか、捉え方、見方次第で自分の人生をこんなにも素敵な人生に「変えられる」のかもって思います。そして、人生で何を成し遂げたかではなく、主人公エドワード・ブルームのように、最期に自分の人生で出会った仲間みんなに温かく見送られる人生が本当に幸せな人生なのかもしれないって思いました。モリー先生が「愛のない人生は、翼の折れた鳥みたいなのだよ」って言うように。その言葉が改めて心に響いてきます。

私達は日々の忙しさの中においては、じっくり死や生について考える時間をなかなか持てないのが現実かもしれません。そんな毎日において、折りに触れて、ゆっくりじっくり美しいものを見たり、本を読んだり、映画を見たりし、多くの人の生と死に触れ、自分の内面と向き合うことは大切なものかもしれません。私も時には自分のいつか来る死と対峙し、生を感じ、人との出会いを大切にして生きてゆきたい、そう思う今日この頃です。