

佐智だより

Sep. 2017

「コミュニケーション」

「分かち合い、分かり合う」と

コミュニケーションという言葉の語源はラテン語で「分かち合う」を意味する「communicare」だそうです。しかし、人々とのコミュニケーションにおいては「分かち合う」だけでなく「分かり合う」ということも重要です。お互いが思っていることや感じていることを出し合うだけでなく、相手の存在を意識し、受け入れ、理解

し、相手に敬意を示すということが大切です。具体的にはお互いの立場の違いを分かち合うこと。お互いの物事の感じ方の違いを分かち合うこと。お互いが求めているものの違いを分かち合うこと。お互いが大切にしていることの違いを分かち合うこと。お互いができることの違いを分かち合うこと。そして、お互いの一致点について、分

かり合うこと。お互いの相違や共通点を出し合い分かち合うことでお互いの距離は近づき、一体感が強くなり、信頼関係は一層深まります。つまり「コミュニケーション」とは単なる意志・情報の伝達ではなく、より高いレベルの精神交流と言えるでしょう。人の「コミュニケーション」の手段としては口から発する言葉（言語的）だけでなく、身振りや表情、声の強弱やトーン、視線や姿勢などの非言語的な部分が三分の二を占めると言われています。つまり、ロボットが喋っているような単なる単語や文章だけでは伝えたいことの三分の一しか伝わらないということです。このことはたとえ言葉が不自由になっても非言語の部分でフル稼働することができれば意志・感情伝達ができることとの裏付けになります。「アイウエオ」の文字や「山、川」などの単語を発することも大事ですが、非言語的な部分のトレーニングも行うことにより総合的なコミュニケーション能力の向上が期待できると思います。（田原）

地域活動へ参加！ ～会話を求めて～

言葉が不自由になるとどうしても会話が億劫になり、今まで参加していた集会や活動から遠ざかってしまいがちです。七月より佐智をご利用しているBさん（男性）も、



病気になるってからは地域の集まりに参加しなくなっていました。しかし、本来社交的で地域の役員もしていたこともあり、また佐智の利用もきっかけとなり地区のグランドゴルフに参加するようになりました。約二十名の参加者の中でも若い方で新入りのBさんですが、

週三回のグランドゴルフが楽しみとなり、今では休むことなく参加しています。老人会の会長さんも「Bさんはなかなか上手になってきた」と褒めていました。ことが咄嗟に出なかったり、思いつけなかったりしますが、皆さんから優しく対応してもらいながら笑顔いっぱいボールを打っています。

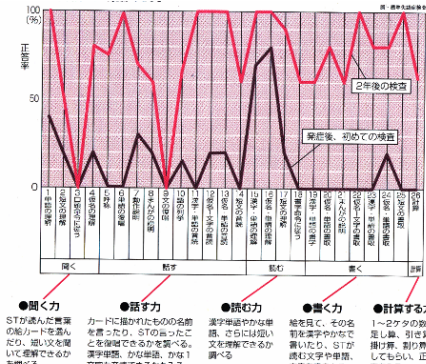
実施して訓練の効果判定に利用しています。（写真右は検査セット、左は評価項目と結果のグラフ）

SLTAの紹介

標準失語症検査

標準失語症検査（Standard Language Test of Aphasia: SLTA）は、日本で最もよく用いられている失語症の代表的な検査です。二六項目の下位検査で構成されており、「書く」「話す」「読む」「聴く」「話す」「読む」「書く」「計算」に

ついて六段階で評価します。所要時間は、1時間から2時間かかります。定期的な実施で、失語症の詳細な把握と失語症に対するリハビリテーション計画立案の指針を得ることを目的としています。佐智でもご利用者の開始時の評価および定期的な



水分バランスの

お話

人の体重の60～65%は水分です。血液やリンパ液、唾液、涙、尿、粘液、細胞内・外液です。体内を循環しながら、各細胞に栄養分や酸素を供給しています。また、代謝老廃物を排泄したり、体温やPhの調整などを行っています。

個人差はありますが、私達が1日に失う水分量は、およそ1.5L～2.5Lです。その内訳は、
・便や尿：1.5L
・汗：100ml
・皮膚や粘膜、呼吸などから：900ml

という事は、それ同等の水分を摂取する必要があります。私達の身体に入る水分の内訳としては、

・食事：700ml～1.0L
・エネルギー代謝の過程で生じる代謝水：約300ml

そうになると、飲料水として1日1.0～1.5Lの摂取が必要となります。身体が崩れると、脱水や脳梗塞などの症状も引き起こしやすくなるので、日頃から意識して水分を取るようにしましょう。

Aさんの一日

9時 佐智に到着
水分補給、バイタルチェック、日付確認（バイタルは自分でカードに書き込みます）
9時30分 ラジオ体操（第一、第二）
10時 個別言語訓練（STが個室でman to manで実施）
11時 集団言語訓練（5～6名の集団で楽しみながら言語訓練を行います）
11時50分 手洗い、昼食準備（上肢訓練としてテーブルを拭いていただきます）

12時 昼食（管理栄養士の作成したメニュー、美味しいと評判です）
食後の口腔ケア
13時 映画鑑賞（自分で好みの映画を選びスクリーンで鑑賞します）
14時 入浴
14時30分 水分補給、休憩
15時10分 身体機能訓練（PTの作成したサーキットメニューを順番に行っていきます）
15時40分 おやつ、茶話会（月1回はおやつ作りを手伝います）
16時 佐智出発

バネを使って楽しく筋力強化

最近ではテレビの健康講座などでも腰痛・肩こり改善の体操やロコモ対策筋トレの方法等が数多く放送されています。私もそれを見て運動を始めますが、どうしても長

続きしません。オリンピック代表やプロ野球選手と違って私たち一般人は運動を継続するモチベーションを高く保つことは難しいものです。一方、ママさんバレーや



↑
バネ



ゴルフ、魚釣りや登山等々、各人にとって楽しいことは何年でも続けてできます。運動に楽しい要素を取り入れることが継続的なトレーニングの秘訣ですね。最近ではディスプレイでもマシントレーニングが取り入れられ、高齢者も筋トレに励んでいます。が、やはり自分から進んでやるという方はまだまだ少数です。そこに「楽しい」という要素が必要になってきます。

そこで、佐智で考案

した楽しく筋トレする装置を紹介します。ホームセンターで買ってきたバネとベルトを使います。片方を座っている椅子にもう片方を利用者の足首に固定します。その状態で向かい合ってボール蹴りあいます。本人の意識は筋トレをしているのではなく楽しくボール蹴りをして遊んでいるのです。そして結果として筋トレの効果につながります。(田原)

NPO法人日本失語症協議会について

昭和五十七年頃、東京には都立養育院の言語の関係者を心にした「東京失語症友の会」があった。退院後の言語障害者、その家族及び協力者が毎月一回集まり、自主的な交流と訓練の会を行っていました。この他に全国には「失語症友の会」が十二グループあって、それぞれ集まりがもたれていたそうです。そのような各地のグループが昭和五十八年に東京に集まり『第一回全国失語症患者の集い』開催しました。そして翌年に『全国失語症友の会連合会』として創立されました。

その後、毎年全国各地で全国大会を開催しながら失語症者などの障害者団体相互の親睦ならびに理解を深めながら、失語症に対する啓蒙や失語症者の福祉、医療の向上のための活動をおこなっています。現在は「特定非営利活動法人 日本失語症協議会」に名称を変え、全国の失語症友の会約百団体が加盟しています。事務局は以下の通りです。

電話：03(5335)9756
メールアドレス：office@japc.info
住所：〒167-0051 東京都杉並区荻窪五丁目14番5号ワコーレ荻窪405号室

縫い物再開



写真上：連絡ノート入れ袋を作るCさん
写真下：刺し子に挑戦するDさん

女性ご利用者の方は、長年やってこられた縫い物や編み物がお得意で、道具が目に入るとすぐに手に取って下さいます。言語訓練の合間には、お話し外にもミニゲームや読書、散策など楽しく過ごされる事が多々あります。しかし、「そう言えば…」と縫い物途中の作品を気にされ、声を掛けて下さいました。再開です。

チャレンジ おやつ作り

八月十九日に、パンケーキを調理しました。計画、買い物、作成まで全ての工程を実施しました。まず、作成の1週間前の集団訓練の際に、調理したいものの、必要な道具、チラシを見て費用の計算を行いました。調理の前日に実際にお店に行って買い物をし、当日は1時間かけて、調理をしました。調理訓練は自宅で料理がしたい方を中心に、参加して頂いて



います。身体機能に合わせて、セッティングをし、できるだけ自分で行っていただけように介助しました。また、家族へのお土産として持って帰っていただき、喜んで頂きました。



佐智だより NO.2(平成 29 年 9 月 15 日)

医療法人社団三友会 人の話くらぶ佐智
Tel:0985-89-2772 Fax:0985-89-2773
(所在地)
〒880-0024 宮崎市祇園2丁目17番地1

昔は田んぼの畦道によく自生していたのですが、今はその田んぼも年々減り、あまり見かけなくなっていました。佐智の小さな畑にはそのじゅうずが見事に生えていて、来られる利用者様の気持ちを時に和ませ、癒しております。お手玉の中に入っていたじゅうず、懐かしいですね。来月はお手玉作りに挑戦です。



じゅうずの実が成長しています