

佐智だより

No.4

Mar. 2018



みんなで歌おう！

失語症と歌

言葉は左脳の能力ですが、歌は右脳の能力だと言われています。実際に、重い失語症でほとんど話せない方でも、歌を歌うとメロディだけでなく歌詞も正確に歌う事ができる方がいます。その理由は、失語症は左脳が障害されて起こりますが、右脳は障害されていないので歌を歌うことができるのです。歌が歌えることが、そのまま言葉が喋れるようになる訳ではありませんが、口を動かす運動になったり、脳全体を活性化させたり、本人のストレス解消

消につながるというメリットがあります。失語症研究の第一人者である故・遠藤尚志先生は、失語症者とボランティアがペアになって、ピアノと歌を交えて楽しく賑やかに行う「失語症ライブ」を長年主宰されていきました。音楽を通して失語症者同士の交流を図ることはもちろんのこと、医療、福祉などの関連職種や一般市民の方々などに失語症を正しく知っていただき「よき理解者」になつてもらうことが目的と

なっていました。佐智でも、グループ訓練の最後に毎回、利用者とスタッフ全員で「唱歌」「民謡」「懐メロ」などを歌っています。以前よりも大きな声が出せるようになった方や笑顔が多く見られるようになった方など少しずつ効果が現れています。「歌が失語症を救う」と言っても過言ではないほど歌は失語症の方の傷ついた心を癒してくれます。佐智では、今日もみなさんの元気な歌声が聞こえています。

(ST逆瀬川)

Bさんの訓練効果

【利用開始時】40代女性の方。

当初は、とても不安な表情で来ておられました。声を出しにくく、あまり話されない方ですので、挨拶をしても言葉ではなかなか返して頂けませんでした。一定の時間には「帰る」と泣かれた事も多々ありました。裁縫等興味のある事を提供したり、当施設の一番の売りであります“ゆっくりと話す”事を続けました。言葉が出るまで、しばらくお持ちしながら、「ゆっくりでいいですよ」と声を掛けていきました。

4ヶ月後

最初にこの方から話し掛けて下さった言葉は、「今日のメニューは何ですか？」でした。職員一同心から喜びました。嬉しい瞬間でした。集団訓練でも、人前で臆することなく、お話しや歌を歌って下さっています。ご家族様から、「本当に喋るようになった。なり過ぎ…」と喜びの言葉を頂きました。ケアマネジャー様からも、「本当に良くなりました」との声を頂いています。



マシントレーニング ～手足運動マシン登場～

当施設は、言葉や嚥下（飲み込み）の訓練を行う事に特化していますが、もちろん、身体 の健康も大切だと考えます。屋外歩行等、歩いて頂くことはとても身体に良い事



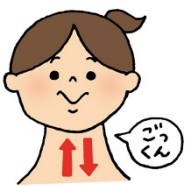
です。しかし、言葉が出にくい方々は、外に出たくない気持ちを持つておられる場合もあります。皆さんに、気持ちよく歩く事と同じ有酸素運動

に取り組んで頂けるようにトレーニングマシンを用意してあります。負荷を強くしてバリバリ筋肉トレーニングをされ上着を脱がれる男性や、細い身体つきながら、ゆっくりご自分のペースで舟漕ぎ運動をされる方等おられます。集団訓練や昼食後、お帰りの前の合間に自分で取り組めるのがとても良いと言われます。(石川)

喉を鍛える ～おでこ体操～

食べ物や唾液、逆流したもののが気管に入り、炎症を起こすことを『誤嚥性肺炎』と言います。高齢者の肺炎の70%は誤嚥性肺炎ともいわれています。誤嚥性肺炎の原因は脳卒中の後遺症、神経疾患など様々ですが、その1つに加齢による筋力の低下も上げられます。喉の筋力低下

は40代ごろから起こるとも言われています。喉仏の位置が下ががり、気管と喉頭をふさぐ蓋（喉頭蓋）が閉まりにくくなります。この蓋が閉まりにくくなると、食べ物や気管に入りやすくなり、肺炎を起こす可能性が高くなります。喉を鍛え、喉を引き上げる力をつけることで誤嚥性肺炎を防ぐことができます。自宅でもできる訓練と



しては、『おでこ体操』というものがあります。額に手を当て、5秒間頭と手で押し合いっこする運動です。食前に5〜10回程度行うと効果的です。喉の筋肉は体の筋肉の中でも小さい筋肉です。少しの運動で鍛えられますので、是非行ってみてください。(ST奥村)

(西山紘一郎著…肺炎がいやなら喉を鍛えなさい)

陽射し(日光)を

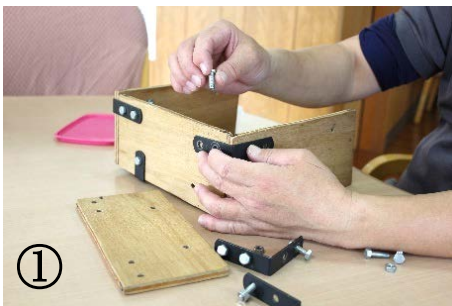
浴びましょう

風邪やインフルエンザの流行が過ぎ去り、陽射しが暖かくなつて春の気配を感じる季節です。□□□□堤防には春の訪れを感じさせるつくしが芽を出し、たんぽぽ、すみれが咲いています。陽射しには紫外線が含まれています。紫外線と言えは、「悪循環」のイメージがありますが、実は、人が紫外線を浴びると紫外線B波の作用によりビタミンDが作られます。カルシウムの吸収を高めるこのビタミンDは骨や歯を丈夫にする作用があります。陽射しは気持ちよくリフレッシュしたり、ストレスの解消にも効果をもたらします。また、適度に浴びることで体内時計をリフレッシュし、活動と休息のメリハリもつきます。一日十五分程度浴びると効果的です。この季節、すがすがしい春の風を感じながらウォーキングで心身の健康を保ちましょう。(看護師 牧野)



手作り作業療法用具

指先を使うことは脳の活性化や認知症予防に効果的と言われています。佐智ではご利用者のリハビリの一環として、職員手作りの指先訓練用具が活躍しています。今回はその一部を紹介합니다。(田原)



①ボルトとナットで箱の組み立て(立体感覚・構成能力の訓練にもなります)、②手首の動きで糸巻き、③紐結び(両手の巧緻性)、④ドライバーで木ねじ締め(握力強化)、⑤リングを握って移動、⑥ボルトとナットの結合、⑦ハノイの塔(円盤状の板を差し替える頭脳ゲーム)、⑧ペグボード(棒を握って差し替える)

可愛いお客様

佐智の前をベビーカーを押してよく行き来している親子がいます。お互いに声を掛け合っているうちに慣れてきて、次第に立ち寄って貰えるようになりました。2歳のK君、今ではすっかりみんなを癒してくれる存在です。



屋外歩行



暖かく日射しの良い時間を見計らって、屋外歩行に出ました。佐智の周りには公園、堤防があり屋外歩行に適しています。公園コースは約350メートル、堤防コースは約1キロメートルから2キロメートルの歩行にチャレンジしています。室内とは違い屋外歩行はいつもと違った雰囲気で行うことができます。



(堤防歩行の様子)

地区運動会準備会議



佐智は祇園にあります。本紙でもご紹介しておりますように、屋外歩行の最中に挨拶を交わして下さったり、通りかかった子供さんが手を振ったりと、地域の方には普段からお世話になります。

佐智は祇園にありま... 本紙でもご紹介して... りますように、屋外歩行の最中に挨拶を交わして下さったり、通りかかった子供さんが手を振ったりと、地域の方には普段からお世話になります。

(石川)



佐智だより NO.4(平成30年3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

プログラムボード完成

佐智ではこれまでご利用者の一日のスケジュールを日程表として掲示していましたが、プログラムにご利用者を当てはめるような表(写真①)でどこか違和感を感じていました。やはり、ご利用者一人ひとりが一日のスケジュールをしっかりと把握して積極的にトレーニングに取り組んで欲しい、そのような気持ちからこの度プログラム表を全面改良しました(写真②)。



入浴やラジオ体操、個別言語訓練、グループ言語訓練、そして昼休みの映画鑑賞、読書などもあります。重要なことは来所時に職員と一緒に自らの一日のプログラムを決める事です(写真③)。滞在中にいつ何を行うのか、ご自身でもしっかりと把握して頂くことで積極的な生活につながると思います。(田原)

