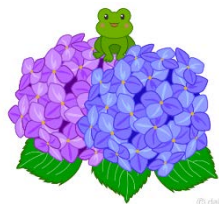


佐智だより

No.5

Jun. 2018



「聴く」ということ

「きく」という言葉を表す漢字は3つあります。ひとつは「聞く」、それから「聴く」、そして「訊く」です。「訊く」は相手に質問するとか尋ねるという時の「きく」ですが、一般的な文書では相手に問う時にも「聞く」という感じを使うことが多いようです。一方、「聞く」と「聴く」は同じように耳から音が入ってくる状況でもちよつと違ってくる場合があります。通る音やBGMや鳥の鳴き声のように自然に耳に入ってくる音の場合に使います。それに対して「聴く」は相手

の話や講和などを聞いたかと思つて注意・集中してきくときに使います。「聴く」という漢字は「耳」だけでなく「十四」の「心」で聴きましよう、あるいは耳と目に心を足して聴きましようと言われています。私たちは毎日必ず誰かと何らかの会話をします。会話のときは話す側と聞く側が入れ替わりながらお互いの言いたいことを相手に伝えます。この時、話す側の話し方も大事ですが、聞く側の聞き方も重要になってきます。聞く側が上

の空で聞いていては話す側もがっかりします。聞く側が本当に真剣に心から聞いてくれると話す側も嬉しいものです。心から聞くとは、まさに「聴く」ということです。基本は共感しながら傾聴すること、つまり相手の目を見て傾きながら、相手の気持ちを受けとめ受け入れ、相手の口から発せられた言葉の奥にある感情を理解し、そして理解したことをしっかりと相手に伝えることです。ことばの不自由な人との会話においても聞く側がこのような対応をとることとで相手のことばを最大限に引き出すことでしよう。(田原)

Cさんの訓練効果

【利用開始時】

60代男性。多発脳梗塞により、脳血管性認知症の診断を受けています。ご自宅では昼夜を問わず臥床している状況でした。元々おしゃべりな方ではありませんが、自発話は全くと言っていいほど見られませんでした。職員がお話しても表情を変えず下を向く事が多かったですが、時々は頷いて下さっていたので、絵や文字を見せながらゆっくり語り掛けました。

4ヶ月後

まず、朝の挨拶から笑顔で応えて下さるようになりました。お好きな話題はたくさんあります。近所の事、以前の仕事の事、昭和の有名人について等です。今日の予定などについてお話しても、深く頷いたり、「分かった」と応えられます。自宅でも言葉で返す場面があるそうです。臥床も大分減ったとお聞きします。最近、会話の際、冗談を言われる事もあります。

作業療法とは

今年五月より佐智に作業療法士が常勤で配属になりました。

リハビリの職種の中で、作業療法士(OT)という職種があります。作業療法士と理学療法士は何が違うのか？と疑問に思う方も多く、作業療法士の資格を持つている私自身もその違いを人に上手く伝えることが難しいと感じることがありました。そもそも作業療法とは、作業をできるようにすることで人々の心身の健康と幸福の改善をもたらすものとされています。作業には仕事・遊び・休息・日課などさまざまなものが含まれます。

そのため作業とは単に手工芸などの活動だけでなく、その人が日常生活の中で出来るようになりたいこと・やってみたいこと、また家族など周りの人から出来るように期待されていることなど多くの意味があります。作業療法士は身体機能のリハビリだけではなく、食事や着替え・トイレ動作などに障がいのある方の生活動作訓練や仕事や学校など社会参加のための訓練、また精神・心理面へのアプローチも行います。



(OT柳田)

どうすれば目標としている作業が出来るようになるのかを対象者と一緒に考えていくことが大切になります。佐智では個別・集団訓練、またそれ以外での作業活動を通して、目標達成に向けたアプローチを行っています。

聞くことの老化

年齢を重ねると耳が遠くなる…。と言いますが、聴力の老化は実は二十代から始まり、聞こえは高音から低下していきます。そのため、歯で音を作る「さ行」、息を使う「は行」などの言葉が聞き取りづらくなるのです。よく、「補聴器は雑音がして合わんから

つけたくない」と言われる人がいます。低音は聴力低下にくいので、そのようなことが起きます。コミュニケーション方法として、よく耳元で大きな声で話すことがされていますが、聞き取る側は音が聞こえるが、ことばが聞き取れず耳が痛くなりやすし、伝える側も喉が痛くなってしまう。声



を大きくするのではなく、口を大きく開けて話す、口形提示や文字や写真を見せるなどの視覚的な情報を提示すると良いでしょう。専門機関を受診し、検査した上で、補聴器を作成することもあります。(ST奥村)

梅雨時期からの体調管理

今年も梅雨の時期を迎えました。梅雨は気分もスッキリせず体調も変化しやすいです。

これから本格的に訪れる夏の暑さに備えるために原因を知り健康な体を保ちましよう。

こんな症状ないですか？
疲れやすい・体のだるさ
不眠・食欲不振・頭痛 など

原因は、私達の身体の中で働いている自律神経が乱れる事が一つとされています。まず、気圧や気温の変化・日照不足が要因です。まずは自律神経を整える生活を心掛ける事が梅雨を元気に過ごすための近道です。そのためには、生活習慣を見直すことが重要です。

【食事】
三食規則正しく摂りましよう。腸内環境を整えて免疫力を高める食物繊維や発酵食品を取り入れましよう

【運動】
一日に二〇分程度の散歩をしましよう。雨の日は室内でストレッチやラジオ体操でもいいです。

【睡眠】
早寝早起きをしましよう。寝る前にぬるめのお風呂に入るとリラックスして寝つきが良くなります。

日々の心掛けで楽しく元気に過ごしましよう。

(看護師 牧野)

スピーチと語想起

佐智の集団言語訓練では語る力、ことばを思い出す力を毎回訓練しています。会話をを行う時、相手の話が分かる（聴理解）、自分の言いたいことを思い出す（語想起）、話す（喚語・構音）力が必要になります。失語症はそのすべての能力に障害が起りますし、構音（ろれつ）障害では口の麻痺により話すスピードが遅くなったり、早くなったりします。話す速さは年齢と共に遅くなりますが、やはり言語障害のある方、ない方では話す速度、理解できる速度には差があります。

は「動物」「赤い色のもの」などを思い出して話す練習をしています。語想起は語を思い出すことに加えて、柔軟に考える力、語を繰り返し言わないようにする注意力など高次脳機能の訓練にもなります。コミュニケーションにおいて聴く力、話す力は必要な能力になります。同じ障害をもつ方と語りながら、言語機能の回復に取り組みんでいます。

（ST奥村）



特別寄稿『パソコンの楽しみ』

櫻元 洋



六十歳をすぎる頃に「これまでの会社の勤めから解放されるな」と安心感があつた。二十二歳の入社式から延々と自分の好きな仕事であつたがやつてきた。もうこの辺で違うことをしてみたい、と思うようになった。中学時代の友達とは長く会ってない。どうしているだろうか？子供の頃遊んだ友は元気だろうか？人生は一回きりだが：ふと六十の坂をこえて考えた。これからは自分のために生きよう！と。



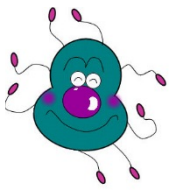
みな大阪方面に就職していた。その頃は金のたまごといわれ中学を卒業すると就職列車で大阪に出ていった。いまはどうしているか？元気で頑張つてやつていた。ハガキを出した。このときパソコンが大活躍した！同級会をしよう！同じような気持ちでいた友が次からつぎへと集まつた。大阪の道頓堀ホテルにあつまり懐かしい会をした。有志が「修学旅行は奈良・京都だったがまだ行つてな

いUSJへ行つてみよう！」という声があり翌日行くことにした。集まつたのは名古屋から横浜から宮崎から、そして大阪から神戸からだ。子供心にかえつて遊そんだ。次は沖縄へ行つた。ANAに乗つて関西空港から出て那覇空港へ、話をしているあいだに着いた。沖縄へは戦争で犠牲になつた父の墓まいりにいくという目的があつた。第二次大戦のとき沖縄の海でアメリカ軍と戦い戦没者となつた父が平和の礎に祀られていた。父とはじめて会う娘が同級生にいた。沖縄の海はどこまでも青くきれいだった。そこに眠る父はこの日を待つていただろう。二十万の戦没者のまえに花を捧げて二度とこのような戦争がないことを祈つた。



モノレールに乗つて首里城へ行き琉球衣装で女性はごきげん！四美女と私はカメラにおさまつた。どこの国でも民族衣装はすばらしい。恩納村の海岸リゾートで散歩した。海も空も美しい。東南植物園で睡蓮の花が咲いていた。ハイビスカスの花とブーゲンビリアが摩文仁の丘に咲いていた。パソコンをすればこそ、このような同級生の旅ができた。パソコンに感謝する。

カビ対策



梅雨時期になると生えやすくなるカビ。防カビ剤では全ては防げない事、御存知でしたか？カビの生える四つの条件として気温、湿度、栄養（人の垢・石鹸カスなど）、酸素があります。特に生えやすいのが浴室。人の垢が湯気と一緒に壁に貼りついたり、床に石鹸の滑りが残りやす

くなつたりしています。それらを放置しているとカビが生えてきます。対策として①湯上りに壁をシャワーで流す②床は滑りが取れるまで磨く③最後に拭き上げる。④換気だそうです。試してみませんか？（藺田）

紫陽花作り

色画用紙を使って立体感のある紫陽花の花を作ってみよう！という事で、男性利用者の方、女性利用者の方に協力し合いながら作っていただきました。特に女性利用者の方々は「私が切れば良い？」「あなたは紙を折る係りやわね。」「この通り型をとれば良いと？」など会話が飛び交い良い雰囲気の中、作ることが出来ていました。（藺田）



通じ合う心

佐智には、失語症の方が来られます。病態や程度は個人差があります。その中でも、発語がほぼ難しい状態の方もおられます。「おー」等の発音をされ、伝わらない事が多いのです。しかし、対応の仕方で分かり合える事もあります。外出が好きな方で、雨の日の過ごし方を確認しました。付近地



図を見ながら会話すると、居酒屋を指されたので、早速（0%で）乾杯です。（石川）

佐智だより NO.5(平成30年6月25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