

# 陽だまり通信

季刊誌

Vol.

66

2019年11月18日発行

**特集**

① 園芸療法

② アマノ直送 地域へ

地域でのイベントや秋祭り

のぞみカフェで転倒予防教室

ウエレンギャング

全身振動刺激装置 Wellengang<sup>®</sup> が導入されました



<http://www.amano-reha.com/>

## アマノの園芸療法は マレーシア直伝

今回、この園芸療法を医療法人ハートフル望海の里で実践することになりました。

園芸療法を実践する機会をつくってくれたのは、マレーシアにあるマラヤ大学のZaliha Omar教授です。Omar教授は、約40年前からマレーシアで地域リハビリテーションを発展させてきたリハビリテーション専門医師です。私達は、Omar教授のもと、望海の里の屋上庭園を、地域ボランティアの方、ハートフル職員で園芸療法ができる庭園にリノベーション（作り変え）しました。雑草を取り、土を耕し、追肥を加え、新しい苗を植えました。夏季には、太陽に向けたヒマワリが咲き、きゅうり、スイカ、トマトも沢山収穫でき、その野菜達が、望海の里の食事に並びました。また、収穫したスイカで、入居者の方がスイカ割りをし、夏を満喫しました。今は、ラベンダーやコスモスが咲き、冬に収穫できる野菜を植えました。この草花や野菜を、望海の里の入居者と地域のボランティア、職員で、大切に育てていきます。



多数のボランティアの方に来ていただきました



ひまわりの植え替え作業



ハーブを2種類植えました



ひまわりを植えました



収穫されたスイカでスイカ割りをしました



マラヤ大学のZaliha Omar教授

# 園芸療法

望海の里からのお便り

心が動く

『あー！金木犀の香りがする』『柿が美味しい季節になったなあ』花や緑は人々の心を和ませ、また野菜や果物も人々に季節感を教えてくれます。私達は、自然に生かされ、活力をもらっている日々を送っているのではないのでしょうか。

園芸には、草花をみたり、花の匂いを嗅いだり、野菜に触ったり、育てる、採る、食べるなど、人の感覚を利用して、興味を引き、楽しみながら精神や身体を刺激する要素、社会的健康を育む要素が含まれています。



草抜きをする職員とボランティアの方

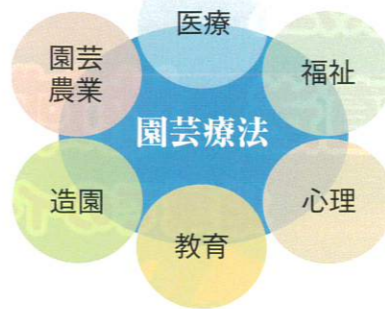
## 自然と係わることで 健康回復

園芸療法とは、草花や野菜などの園芸植物や、身の回りにある自然との係わりを通して、ストレス軽減、リラクゼーション効果、意欲回復、認知や日常生活、社会生活の維持向上に必要な能力を維持・向上させ、その結果、心の健康、体の健康、社会生活における健康の回復を図る効果がある療法といわれています。

現代の園芸療法の起源はアメリカで、日本に園芸療法が広がったのは、約20年前といわれています。しかし、古代エジプトの医者が患者に庭園散策をすすめていたといわれるくらい古くから活用されているという説もあります。

## 園芸療法の効果は「やってみよう」と「心が動くこと」

園芸療法には、上記の効果に加え、園芸活動は「楽しい」「やってみよう」「好き」という思いで、この「歩」を踏み出すための動機づけが容易であるという特徴があります。草花や園芸活動が持つ楽しさや喜びなどの魅力が動機づけとなり、「やってみよう」と心が動き、園芸活動に取り組んで身体を動かし、その結果、心身が回復する、というような好循環を生み出せるのも、園芸療法の効果の一つです。



(兵庫県立淡路景観園芸学校園芸療法課程ホームページより)



細長い庭園を鋤で耕しました



アマノリハビリテーション病院

リハビリ部 部長

川村美紀子

# アマノ直送 地域へ

私たち医療法人ハートフルは2019年7月～10月までの間、地域の様々なイベントに参加させていただいたり、秋祭りやLaLaスマイルデーを開催したりしました。

**7月27日 大野一区夏祭り**

望海の里の職員が屋台などお手伝いさせていただきました。入居者の方は祭りに参加され大変楽しんでいらっしゃいました。

**8月3日 平良地区夏祭り**

新入職員が参加しYOSAKOIを踊りました。その躍動感のある踊りを見て会場の中には一緒に踊る子供たちもおり、地域の皆様と一体となった時間を過ごすことができました。この祭りや同日開催された串戸地区夏祭りでも、当法人の看護師が救護所に待機し、お手伝いをさせていただきました。

**9月16日 平良地区敬老会**

新入職員が参加させていただきました。YOSAKOIを披露しました。

**10月5日 アマノリハビリテーション病院 秋祭り**

例年は夏祭りとして暑い時期

に開催していましたが、猛暑による熱中症予防のため今年10月の開催に変更しました。

祭り会場ではポップコーンや原宿ドックなどを提供し、小さなお子さんから大人まで多くの皆さんに楽しんでいただきました。また今年もダンスパフォーマンスグループPHPPに来ていただき、ノリノリのダンスや手話を盛り込んだダンスなど多彩なパフォーマンスを披露していただきました。

**10月26日 あまのコミュニティーケアプラザ LaLaスマイルデー**

あまのコミュニティーケアプラザLaLaは2019年3月に開所した施設なので、今回が初めての開催となりました。LaLaスマイルデーではスーパボールすくいなど楽しいコーナーからLaLaカフェと題してコーヒードロップなど着ける場所も用意しました。お昼からは廿日市高校出身で元玉ワールドカッププレイヤーのRED☆EYEさんに来ていただき、ミニライブを開催しました。

## 2019.10.5 アマノリハビリテーション病院 秋祭り



ポップコーン、原宿ドック、フランクフルトをご用意しました



ダンスパフォーマンスグループPHPPによるノリノリのダンス



フラダンスで南国気分!?

## 2019.10.26 あまのコミュニティーケアプラザ LaLa スマイルデー



RED☆EYEさんの歌で会場はノリノリ



たくさんの笑顔と熱気あふれる会場



ボールいっぱいすくえたよ!



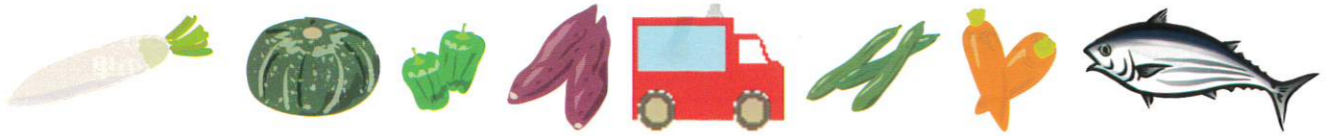
LaLaカフェで一息



お魚いっぱい釣れたぞ



民生委員さんによるバルーンアート



## 2019. 8. 3 平良地区夏祭り



アマノリハビリテーション病院リハビリテーション部の新入職員たちがYOSAKOIを披露しました



アマノリハビリテーション病院の看護師(写真中央)が救護所にて待機しました



# 全身振動刺激装置

# Wellengang® ウェレンギヤング

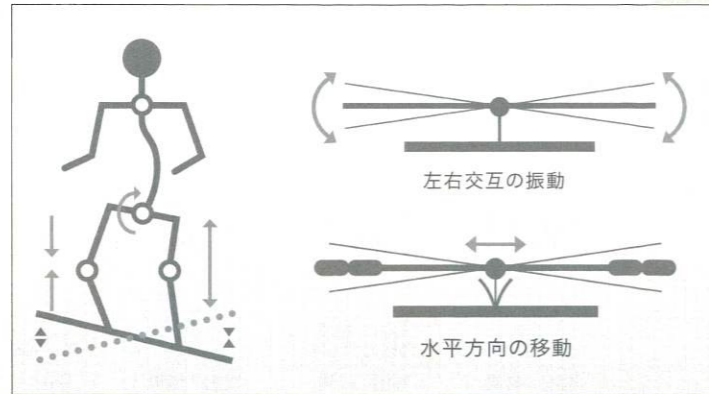
で効率良いトレーニングをしませんか？

アマノリハビリテーション病院に導入されました！

この度、アマノリハビリテーション病院に、全身振動刺激装置Wellengang® ウェレンギヤング（日本シグマックス）が設置されました。

「テレビの通信販売で売っているものでは？」「家電売場でみかけたことがある」との声が聞こえてきそうですが、当院に設置してあるウェレンギヤングは、次のような特長があります。

下図のように左右交互の振動に水平方向の微細な軸移動が加わる独自の機構で、右の写真では分かりづらいですが、小刻みに揺れています。



日本シグマックスより



## ウェレンギヤングの特長

- **歩行を模した自然な動きに近い振動**  
振動により無意識下に起こる筋収縮を利用して筋力の向上をはかることができます。
- **頭部への振動の伝達を抑える**
- **運動強度を自由に調整可能**
- **短時間で効率的な全身振動トレーニングができる**
- **目的に合わせた全身振動トレーニングが可能**  
身体に負担をかけない低振動と振幅の調整が可能ですので高齢の方でも無理なくトレーニングを行えます。

**10Hzの振動を1分間で1200歩のウォーキングに相当**

**注意** 当院に設置してあるウェレンギヤングを使用する場合は、医師の処方が必要となります。



認知症カフェで学ぶ



# 転倒予防教室 in 望海の里

アマノリハビリテーション病院 理学療法士 岡本 達郎

## 転倒は段差や食生活が原因のことも

9月22日に望海の里で開催された認知症カフェで「転倒予防教室」というテーマで講演をさせていただきました。望海の里に入居されている方や地域住民の皆様約20名の参加者をお迎えすることができました。

今回の講演では、高齢者に多く見られ、認知症とも密接に関係してくる「転倒」について、どうして転倒してしまうのか？そして、その予防法について参加者の方に実際に身体を動かしてもらいながら実技を交えて行いました。

転倒予防という筋力トレーニングが主な対策として話題によくあがりますが、自宅の段差が多いなど、障害物の多い転倒しやすい環境になっていないか、バランスのとれた食生活ができていないか、転びにくい靴や服装を選んでいるかといったことも大切になります。また、トレーニングも筋力だけでなく、人間がもともと持っているバランス能力を高めることや、歩きながら話をする等の認知課題を処理する能力を鍛えるトレーニングも必要です。



## 大切なのは転倒予防する環境づくりと体づくり

講演の前半では「転倒を予防する環境づくり」についてお話させていただきました。後半では「転倒を予防する体づくり」としてストレッチ体操、筋力トレーニング体操、バランス体操、持久力体操に分けて実技を中心に行い、転倒予防について理解を深めてもらいました。

転倒予防体操では、参加された皆様が積極的に体を動かして良い汗を流しておられる姿が印象的でした。また、体操中も皆様から「スクワットをするときは膝をつま先より前に出したときと出さない時で効果が違って来るのか」、「バランス体操（ステップ動作）の重心移動はどのようにしたら上手くできるのか」、「体操のフォームがしっかりできてくるか見て欲しい」等の一歩踏み込んだ内容の質問もあり、講演終了後もいろいろなお意見・ご質問をいただき、健康増進や転倒予防に対しては、非常に関心が高いのだと感じました。

## 地域の皆様と一体となった健康づくりを目指します

講演を終えて、地域の方々の転倒予防についての関心や需要は高い一方で、「どのようにしたら転倒を防げるのか」に対しての具体的な方法や知識の普及はまだ進んでいないところもあるように感じました。今後も今回のような転倒予防教室等を通じて情報を発信するなど、転倒予防について普及啓発を行い、地域と一体となった住民の皆様健康づくりに関わっていきたく思います。

## こんなことはありませんか？



電源コードやこたつ布団でひっかかりませんか？



滑りやすいスリッパをはいてませんか？

1分間

●手  
バランスが悪い場合は軽く手をついてもよい



- 片足立ちは両足立ちに比べて2.75倍の負荷がかかる。
- 1分間片足立ち訓練=約53分間歩行に相当  
(厚生労働省2006.8.29記事 阪本桂三、整形外科学)

(右足立ちで1分間 + 左足立ちで1分間)  
× 朝昼晩3回くり返す

= 1日分



## 認知症カフェ

毎月第4日曜日  
14時～16時  
〈問い合わせ先〉  
(0829)56-4580  
望海の里



# お知らせ

令和元年10月1日より、  
「Aコーポレーション望海の里」から  
「医療法人ハートフル望海の里」に  
変わりました。

## アマノリハビリテーション病院

診療		月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	1診	中島 康 内科・循環器科	菊地 由花 リハビリテーション科	山根 浩介 内科・放射線科	松本 彰紘 リハビリテーション科	山根 浩介 内科・放射線科	川上 恭司 循環器科
	2診	—	—	—	—	大森 信忠 心療内科	—
	3診	井口 紘輔 リハビリテーション科	井口 紘輔 リハビリテーション科	—	—	嘉村 雄飛 リハビリテーション科	—

## あまのクリニック

診療		月	火	水	木	金	土
午前 9時～13時	1診	串畑 重行 内科	串畑 重行 内科	串畑 重行 内科	串畑 重行 内科	—	—
	2診	櫻津 優 心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科	—	福田 裕恭 内科・心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科	福田 裕恭 内科・心療内科
	小児	福田 純男 小児科	—	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科
午後 14時～17時	1診	串畑 重行 内科	串畑 重行 内科	—	—	—	—
	2診	福田 裕恭 内科・心療内科	—	—	福田 裕恭 内科・心療内科	—	福田 裕恭 内科・心療内科
	小児	福田 純男 小児科	—	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科	福田 純男 小児科

※急患はこの限りではありません。お気軽にお問い合わせのうえ、受診してください。 ※都合により、外来担当医が変更になる場合もございます。ご了承ください。

医療法人 ハートフル <http://www.amano-reha.com>

### アマノリハビリテーション病院

廿日市市陽光台5-9  
TEL.0829-37-0800

診療科目 内科・リハビリテーション科・神経科・心療内科・循環器科・皮膚科・小児科  
診療時間 午前9時～12時  
休診日 日曜・祝日

### 廿日市在宅総合ケアセンターあまの

廿日市市串戸5-1-37

在宅医療支援室 TEL.0829-31-5122  
地域連携室 TEL.0829-31-5226

廿日市在宅総合ケアセンターあまのは、医療法人ハートフルの在宅医療、高齢福祉、障がい福祉サービス・施設の総称です

### あまのクリニック ■通所リハビリテーション ■重度認知症患者ケア

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5151(代)

診療科目 心療内科・内科・循環器科・リハビリテーション科・小児科

診療時間 午前9時～13時(受付は12時まで) 午後2時～5時

休診日 水曜(午後)・金曜(午後)・日曜・祝日

### アマノ居宅介護支援事業所

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5213

電話対応可能時間 月曜～土曜 午前8時30分～午後5時30分

訪問看護ステーション ハートフルステーション あまの

廿日市市串戸5-1-37 TEL.0829-31-5212

電話対応可能時間 月曜～土曜 午前8時30分～午後5時30分

### 介護付有料老人ホーム 望海の里

廿日市市宮島口東2-13-15 TEL.0829-56-4580

### 介護付有料老人ホーム カーサ ミア

廿日市市陽光台3-1-3 TEL.0829-37-1133

### 児童発達支援センター おひさま

廿日市市陽光台3-1-3 TEL.0829-37-1166

## あまのコミュニティケアプラザ LaLa

### あまの保育園

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内1F

TEL.0829-32-8800

電話対応可能時間 月曜～土曜

午前7時30分～午後6時30分

### 広島西障がい者就業・生活支援センター もみじ

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F

TEL.0829-34-4717

電話対応可能時間 土曜・日曜・祝日を除く

午前8時30分～午後5時30分

### 生活介護事業所 ハートフルあまの

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F

TEL.0829-31-5581

電話対応可能時間 日曜・祝日を除く

午前8時30分～午後5時30分

### 相談支援事業所 あおぞら

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F

TEL.0829-34-4710

電話対応可能時間 土曜・日曜・祝日を除く

午前8時30分～午後5時30分

### 放課後等デイサービス オレンジ・スマイリー

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内2F

TEL.0829-31-5582

電話対応可能時間 日曜・祝日を除く

午前8時30分～午後5時30分

### 高齢者デイサービスセンター ゆうゆうあまの

廿日市市串戸5-3-45 あまのコミュニティケアプラザ内3F

TEL.0829-31-5588

電話対応可能時間 日曜を除く

午前8時30分～午後5時30分

### あまの訪問看護ステーション

岩国市牛野谷町3-49-53

TEL.0827-32-6265

● 電話対応可能時間 月曜～土曜、祝日

● 午前9時～午後6時 ※緊急時は24時間対応

発行:医療法人 ハートフル

企画・編集:広報委員会

発行日:2019年11月18日 季刊誌