



# さくら診報

平成30年5月1日発行 第172号

## 散歩のすすめ



今年は例年よりも春の訪れが早く、桜をはじめ街の草花は次々と平年よりも早く見頃を迎えております。気候が良いこの時期、ぜひ散歩に出てみるのはいかがでしょうか。

散歩は手軽に行える作業療法の1つでもあります。小さな子どもからお年寄りまで誰でも行うことができます。一人でもグループでも、歩きでも車椅子でも可能です。

皆さんは家の中に居て気持ちかもやもやしていたときに、外に出てみたら気分がスッキリしたり落ち着いたたりした経験はありませんか。散歩に出ることで体はさまざまな刺激を受けます。

その散歩の効果についていくつかご紹介したいと思います。

まず、外に出ることで視覚・聴覚・触覚などの感覚が刺激されます。道端に咲いている小さな花をみつけた時、子ども達のはしゃぎ声や鳥のさえずりが聞こえた時、気温の変化を肌で感じた時など、それは感覚の刺激として脳に伝えられます。それによって脳が活性化されることにつながります。

また、日光を浴びることによって体づくりの助けになります。人の体は日光を浴びると皮膚でビタミンDを生成します。ビタミンDはカルシウムの吸収に重要なビタミンです。カルシウムが不足すると骨粗鬆症になりやすくなり、骨折の原因になります。

それから、長期間施設生活を送っている方は、生活空間が限られることで現実的な生活感覚が減退していることが考えられます。このような方に対しては、自然など外界のさまざまな刺激によって少しずつ現実感覚の回復を図ることが期待できます。

実際に、ミレニアム桜台の作業療法でもこの時期は散歩を取り入れています。フロアではずっと眠そうにしていた利用者様が散歩から帰るとパッチリと目を開けて良い表情になっていたり、いつもは口数の少ない利用者様がいろいろとお話してくださるようになるなど、さまざまな効果がみられています。



花が美しく過ごしやすい気候であるこの時期、街中をあてもなく散歩してみるのはいかがでしょうか。

ミレニアム桜台  
作業療法士 土門博子

新年度がはじまって一ヶ月が過ぎましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
 五月の祝日の中でよく知られているのが子供の日です。外では鯉のぼりを飾りますが、家の中にも飾るものがあります。それは五月人形です。  
 デパートなどには五月になる前から様々な種類の五月人形が売られていますが、その定番は四種類あります。  
 金太郎、牛若丸、弁慶、鐘馗(しょうぎ)です。金太郎や牛若丸、弁慶は日本人になじみのある武者です。  
 金太郎と弁慶は力持ちで頑丈な身体の持ち主で、牛若丸は武芸の達人です。  
 弁慶と牛若丸の五条大橋での物語は歌にもなっており、今でも有名ですね。  
 鐘馗は現在ではあまり名前を知られていませんが、人間では無く神様です。  
 その起源は中国の伝承に登場する魔除けの神様です。  
 日本では魔除けの他にも学業成就の神として敬われてきました。  
 関東地方では家の中に飾っていましたが、今でも近畿地方から中部地方にかけての古い家では、鐘馗の像を屋根に飾って魔除けにしています。  
 昔は今よりも医療水準は低く、栄養状態も良くない為に病気にかかりやすい時代でした。  
 だからこそ、子供には力強く育て欲しいと言う親の願いを有名な武者や神様の姿をかたどった人形に託したのでしょう。

ミレニアム桜台通所リハビリテーション職員 古賀野 倫史

### 阿部クリニック 平成30年5月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	火	小島	高橋	中村		16	水	中村	森岡	中村	
2	水	中村	森岡	中村		17	木	神崎	望月	飯島	
3	木					18	金	中村	森岡	中村	
4	金					19	土	中村	石神		
5	土					20	日				
6	日					21	月	中村		中村	
7	月	中村		中村		22	火	小島	高橋	中村	高橋
8	火	小島		中村	高橋	23	水	中村	森岡	中村	
9	水	中村	森岡	中村		24	木	神崎	望月	飯島	
10	木	神崎	望月	飯島		25	金	中村	森岡	飯島	
11	金	中村	森岡	中村		26	土	飯島	石神		
12	土	中村	須藤			27	日				
13	日					28	月	中村		中村	
14	月	中村		中村		29	火	代診	高橋	中村	
15	火	小島	高橋	中村		30	水	中村	森岡	中村	
						31	木	神崎	望月	飯島	

\*整形外科 (水)(金) 午前中

\*漢方外来(火) 午前又は午後

\*皮膚科 (木) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます。

発行：医療法人財団 秀行会  
 練馬区桜台2-1-13  
 広報委員会

