

ジョイント

J O I N T

vol.56

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

心と身体を癒そう

自分の好きな音楽を聴いたり、いい匂いをかいだりすると、私たちは癒された、穏やかな気持ちになります。今回は、「癒し」に関する特集です。「香り」、「睡眠・休養」、「音楽」それぞれと癒しの関係について、また、「音楽で心と身体を癒そう」と題して開催した健康教室の様子を掲載しています。

「香り」で心を癒しましょう

お気に入りの植物のにおいをかぐと、心が安らいだり、また元気が出てきます。お風呂の中に入浴剤を入れたり、部屋の中に植物を置いたり、又お香を焚いて心を癒してはいかがでしょうか。

匂いによって
効果は様々です。
いくつか例を
あげてみると…

①**集中力がない、頭がボーっとしている**

レモンやペパーミントの香りがお勧めです。

②**悩みや不安がある、イライラする**

ローズやオレンジの香りがお勧めです。

③**眠れない**

ラベンダーの香りがお勧めです。



「睡眠・休養」で体を癒しましょう

生活様式の多様化、夜型化によって睡眠時間が短い人が増えています。眠気は、集中力を奪い、事故や怪我の原因になります。毎日の生活の中でしっかりと睡眠時間を確保しましょう。

快適な睡眠をとるためには…

睡眠時間は7時間くらいとりましょう。
なるべく午後12時までには寢床に入るように心掛けましょう。



「休養」には2つの要素があります。

休むことと、養うことです。

「休む」とは、仕事などで疲れた身体や心の回復を図り、元の元気な状態に戻すことをいいます。「養う」とは、趣味活動をしたり、集まりに参加したりして、ゆとりある生活を送ることをいいます。休養をとることでストレスを解消できます。方法は人によって様々です。

庭の手入れをすることがストレス解消になる人もいれば、温泉に入りに行くことがストレス解消になる人もいます。自分にあった休養方法を見つけてください。

「音楽」で心と体を癒しましょう

なぜ音楽を聴くとところが安らいだり、癒されるのでしょうか。音楽には「ゆらぎ」があるからです。「ゆらぎ」とは大きくなったり小さくなったり、強くなったり弱くなったりする揺れのことです。

「ゆらぎ」は聴覚を通して脳に働きかけ、内臓の働きや、血液の流れを良くし、身体や心に健康的に働きます。

「ゆらぎ」はクラシック等の音楽や、ヒトの心臓の鼓動、川のせせらぎや波の音、小鳥のさえずりや虫の声など自然の中で聞こえる音にも多く存在します。

みなさんも「ゆらぎ」のある音楽を聴いて心を癒してみてください。



健康教室

平成19年6月26日火曜日、「音楽で心と身体を癒そう」と題して第130回健康教室を開催しました。

尼崎市内で活動している『リンデンベルズ』をお招きし、ハンドチャイムという楽器で色々な音楽を演奏していただきました。



とてもきれいな音で演奏していただきました。



実際にハンドチャイムで音を鳴らしました。



ハンドチャイムのメロディーに合わせてみんなで歌いました。



みなさん、心と身体を癒されました。



リンデンベルズの紹介

1995年、尼崎市のボランティア活動を通して知り合った音楽好きの仲間が集まって結成。デイケア、病院、学校などへの訪問演奏や、尼崎視障協婦人部有志の会レインボーチャイムズのサポートを中心に活動中。

◀ 今回演奏していただいた「リンデンベルズ」のみなさん

ハンドチャイムって？

イギリスで生まれた「ハンドベル」を、低年齢者から高齢者、障害者の方でも楽しんでもらえるようにとアメリカで開発されたのが「ハンドチャイム」です。

チャイムはアルミニウムで出来ていて軽く、棒状の音叉（おんさ）に似ています。外側に音を鳴らすためのパチが取り付けられています。その音色はハンドベルよりもやわらかく、温かみのある音になります。鳴らす音の高低によって、大きさ、重さは様々です。

一人が、2、3種類の音を担当し、各個人の音を合わせることで素敵なメロディーとなります。



▲ハンドチャイム。音の高さによっていろいろな大きさがあります。

次回の健康教室のお知らせ

次回の健康教室は平成19年8月23日(木)13時30分から15時に行います。テーマは「肩と膝の痛み」です。

どなたでも参加できますので、皆様お誘い合わせのうえご参加ください。

私たちの活動

巷でうわさのダイエットレーナー (ぶるぶるマシン)設置しました

テレビや雑誌で話題のダイエットレーナー(ぶるぶるマシン)を設置しました。身体の深いところにある筋肉を鍛え、脂肪の付きにくい身体をつくる効果があるといわれています。ぜひ一度お試し下さい。



来院した患者さんに
元気よく「こんにちは」



松葉杖体験中。思ったよりも
難しい…。

トライやるウィーク

6月11日～15日、大庄北中学より3名が「トライ・やるウィーク」として、体験学習にやってきました。

事務所ではカルテの出し入れの手伝ったり、リハビリ室では松葉杖や車椅子を実際に使ってみたり、患者さんにホットパックを渡す手伝いを行いました。また、看護部では洗髪・食事介助を体験してもらいました。3人とも貴重な体験ができました。

暑さに負けずに運動しましょう!

6月1日より衣替えをし、アロハシャツで働いています。まだまだ暑い日が続きますがしっかり水分を取りながら、涼しく、楽しくリハビリを続けていきましょう。



診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについてなどは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧下さい。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>