



みなさま、こんにちは！

長袖、コートが羽織り、来所される方が増えました。

ご自宅で、色々な挑戦をするにも、よい気候となりました（無理は禁物ですが・・・）。

「こんなこと、やってみたい!」、をお聞きすることも増えています。引き続き、一緒に考え、取り組んでまいりましょう。

とはいえ、朝晩の気温が低くなると、万全の体調であったとしても、体が動きにくくなりやすいものです。また、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザにも注意が必要となつてまいりました。

手洗い、うがい、はもちろん、よく食べて、楽しく笑って過ごしてまいりましょう。

## 当院で行っている、評価のご紹介 —TUG 歩行テスト (Time Up & Go Test)

突然、横文字（英語）で失礼しました。

テストの名称が長いので、わたしたちは、「ティーユージー」、と呼んでおります。

日常生活において、立つ、座る、行く、体の向きを変える、は生活動作の基礎的なことですね。

この評価では、これらの能力が、現在どの程度なのかを知ることができます。

専門用語で示しますと・・・こんな感じです。

立つ・座る → 起立・着座能力（きりつ・ちゃくざのうりよく）  
行く → 直線歩行能力（ちよくせんほこうのうりよく）  
体の向きを変える → 方向転換能力（ほうこうてんかんのうりよく）



### 測定方法

以下の動きの時間と歩数を測定します。

また、動いているときの滑らかさ、ふらつき加減も、観察しています。

普段、使用している杖、歩行器を使用しての評価も可能です。

①椅子に座る

②椅子から立ち上がり、3m先のコーンの周りをまわる

③椅子まで戻ってきて座る

です。

### 結果からわかること

1. どんな動作のときに、転びやすいのか

⇒ご自宅での生活動作での、注意点が分かります。

2. 歩いているときに、転ぶ可能性が高いか、低いのか

⇒おひとりで安全に歩くことができるか、が分かります

定期的にみなさまに、評価のお願いでお声かけします。結果の時間は、お渡ししている「リハビリテーション計画書」に記載していますので、気にしてみてください。





## 10月のレクリエーションのご様子

### 目指せ買い物王

今回は、牛乳パックに食材の写真を貼り付けることも、みなさまにお手伝いしていただきました。小さなかごに、どのように詰め込むか、それぞれの個性があり、こちらも勉強になりました。



テーブルの上にある、食材の写真を貼り付けた牛乳パックたちを歩行器にとりつけた、かごにこぼさずに入れて運びます



こんなにうまく積み上げられました！



### 今月のお花

#### りんどう（竜胆）



古名では、疫病草（えやみくさ）ともいいます。疫病の薬として用いられていたとか。ご存じでしたでしょうか？

秋の山野草の代表的な花ですが、実は春咲きの種類もありますし、品種改良されており、種類も実に多いです。

切り花としても売られていることが多く、よく見かける花の一つと思われます。



#### 編集後記

連日、どこかの国からミサイルが飛んできたり、どこかの国では、日々理不尽な戦争がつづいていたり、国内では過去最高の値上げラッシュだったり、と周囲がますます騒がしいですね。

目の前の当たり前のことが、明日は当たり前ではなくなるのかもしれない、この儚さを感じつつも、やはり目の前の秋の果物たちに、「おいしい」とにんまりできる幸せに、日々感謝しています。  
(K.A)

11月の予定 イベント情報  
11月17日（月）～11月23日（土）  
レクリエーション： 屋外歩行  
『紅葉を観にいこうよう！』

11月24日（木）～11月30日（水）  
診察・リハビリテーション会議  
（日程は個別にお知らせします）

11月のレクリエーションは  
『紅葉を観にいこうよう！』です。

外を歩くのに心地よい季節です。  
当施設の周辺を、秋を探しに出かけたいと思います。現在、具体的な道順等を計画中です。どうぞ、お楽しみに！