

『省エネ』と『エコ』  
言葉のイメージ

# ECO NEWS



省エネという言葉聞いてどのようなイメージを浮かべますか？多くの人は「ちょっとケチくさい」「面倒くさい」「今さら古い」といったマイナスのイメージを抱くと思います。しかし「エコ」と言う言葉を見聞きしたら「地域環境にとってもやさしい」など、TVのマスメディアに日常的に取り上げられているせいか、何となく…ナウイじゃんといった楽しくワクワクさせるイメージを膨らませる人も少なからずあります。かつて、羽田元首相らが起用した「省エネルギー」と呼ばれた、夏用のビジネスファッションがありました。覚えていた方もいるかと存じ上げます。流行るどころか全く普及しませんでした。やがて月日が過ぎて「クールビズ」といった言葉が彗星の如く表れ、一世を風靡しました。

未だに勢力は衰えず、今では真夏の風物詩となってアロハシャツを着てみたりしています。「省エネルギー」と大した違いは見受けられないのですが、その違いは何なのでしょう？横文字と言うか和製英語なのか、何となく…ファジィでアメリカナイズされカッコいいという言葉のイメージが人々を駆り立てているのかもしれませんが。それならば逆説的にモチベーションを上げる為に肯定的なカッコいい言葉、ワクワクする言葉、ドキドキする言葉を随所に散りばめていったらいかがでしょうか？たとえば、標語(スローガン)を作る場合「人のいない時は電気を消しましょう」ではなく「居る時は使ってOK」といった肯定語や「消してくれて有難う」など言葉の力(パワー)をもっと駆使し、意識の改革をしたら楽しいのではないのでしょうか。



10月・11月のロビーコンサートは、10月16日(土)15:00から音楽を楽しむ会「和おん」様によるふるさとコンサート、11月7日(土)14:00から患者様ご家族が所属する弦楽演奏のアンサンブル・ステラ様による秋の楓コンサートを開催しました。

今後のロビーコンサートの出演予定ですが、1月はお琴のセシーリア様、2月はマリンバ、サクソ、ピアノ、コンガ他、他国の楽器を使用した演奏を予定しています。ご要望があれば医療福祉課 高橋、清野、涌澤までご連絡下さい。

## にしまる探検ツアー その5

中央棟7階にサンルームがあるのをご存知ですか？

日当たりの良いこの場所は入院患者様やご家族様の談話スペースとして利用されております。テーブルやイス、テレビやトイレが設置されており、窓際には観葉植物が並べられ、病室とは少し違った雰囲気味わえるはずですよ。

皆さん是非一度覗いてみて下さい★



## 編集後記

本格的に北海道の長い冬も始まり、一層寒さが増し外出するのも気が遠のいてしまいそうになります。冬は冬の楽しみがあり友人と鍋パーティーを行ったり、炬燵に入りながらテレビを見るのも楽しみの一つです。年末には、帰省する友人と久しぶりに会うのも楽しみです。皆様もお身体に気をつけて良い年をお過ごし下さい。

すべての  
お問い合わせは

郵便

〒064-8557  
札幌市中央区円山西町4丁目7-25  
札幌西円山病院 医療福祉課内  
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

お気軽にお問い合わせ下さい!

電話 (011) 644-1380  
FAX (011) 642-4347

医療法人 溪仁会

[医療法人溪仁会 札幌西円山病院 広報誌]

# にしまるやま通信

NO.60 2009年  
11.12月号



撮影者:  
リハビリテーション部 K.T



- リハビリ特集 Vol.10 ● 銀の舟バザー ● クリスマス行事
- ECO NEWS ● ロビーコンサート ● にしまる探検ツアー
- 編集後記

### \* \* 札幌西円山病院のご案内 \* \*

- 診療科目 内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科
- 病床数 869床(障害者施設等入院病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟、介護療養型医療施設)



# リハビリテーション特集 Vol.10

## ～ 基本動作-その2 (立ち上がりと乗り移り) ～ 麻痺のある方の立ち上がり、乗り移りの特徴と介助方法について

リハビリテーション部 理学療法科  
只石 朋仁

我々は普段「どのように立ち上がっているか？」などあまり考えることはないと思いますが、今回は立ち上がりを介助する方法について考えてみます。立ち上がり動作は①座った状態から体を大きく前に傾けてお尻を浮かせるまで②お尻が浮き上がり体重を足で支え体を伸ばし立つまで、の2つに分けられます。図を参照に説明します。図①ではお尻近くにあった重心を体や骨盤を前方へ傾ける事でお尻から足部へ重心を近づけていきます。どんなに足の力が強くても重心がお尻に残っているだけでは立ち上がることは出来ません。図②ではお尻が浮いてから重心を狭くなった両足だけに留めながら体を伸ばしていきます。従いましてバランスが悪くと上手く体を伸ばすことが出来ません。片麻痺の方ですと、上手く体や骨盤を前傾し重心を前に移行することや足の力に左右差が生じバランスの保持が難しくなります。ですからそれらの点を考慮した介助が必要となります。介助は角度、方向、手の支持、ステップ(回る)に留意することが大切です。ポイントは表の5つです。写真1では前方ではなく上方へ持ち上げて失敗する例を示しています。写真2のように介助できると介助される側も安心して動作ができると思います。



尚、この方法は障がい重い方の場合の介助方法ではありませんので注意してください。

表：介助のポイント

- ① 角度⇒深く体を曲げ、お辞儀をしましょう！
- ② 方向⇒麻痺していない側へ体重をかけるよう誘導しましょう！
- ③ 手の支持⇒バランスを補うために、車椅子の肘かけや介助バーなどにつかまらしましょう！
- ④ ステップ(回る)⇒麻痺していない側を一步出してもらいお尻を回しましょう！
- ⑤ 着座も大切⇒座るときに油断は禁物、座るときもお辞儀をしましょう！

写真1 間違った方法



体をいきなり持ち上げると重心は後ろに位置し、後方へ倒れる力となる。介助者の腰痛の原因ともなる。

写真2 正しい方法



上方ではなくお辞儀をするように体を前に倒す介助をする。お尻が浮いたら、前上方へと誘導する。

## 第23回 銀の舟主催文化祭兼バザー

10月18日、第23回「銀の舟主催文化祭兼バザー」が行われました。例年どおり、そば、おでん、巻き寿司、果物、和菓子といった食品や手芸作品、ご家庭などから寄贈いただいたリサイクル品販売を行いました。そして毎年恒例となった札幌医科大学コーラス部による合唱と「今年が目玉!？」となった吉本興業若手芸人によるコントが披露されました。ボランティアさんや患者様にとっても年一度の一大イベントですので、病院内はいつも以上に活気が溢れていました。



12月、院内はクリスマスの雰囲気一色となりました。院内各所にクリスマスツリーを飾り、正面玄関はイルミネーションで煌びやかに彩られました。また、12月12日には男性ヴォーカルカルテット「ダンディーフォー」の皆様をお呼びし、クリスマスコンサートを開催しました。患者さま・ご家族にクリスマスの雰囲気を感じていただけたのではと思います。

