

# 作業療法新聞

2014年  
9月吉日発行  
日吉病院 OT

## トレーニング散歩

八月某日、私たち五人は作業療法士さん達と一緒にグリーンライン（横浜市営地下鉄）に乗って、横浜国際競技場のプールの側にあるスポーツジムに行きました。

しかし、途中まで階段が多く、うだる様な暑さで疲れてしまい、作業療法士さんの判断もあって、私以外のメンバーはスポーツジムで運動はせず、施設内を見学したり、喫茶コーナーでくつろいだりしました。



私は、作業療法士さんと二人でスポーツジムのエアロバイクや筋力トレーニングマシンを使って運動しました。筋力トレーニングのマシンを使うのが久しぶりで、運動不足だったのもありましたが、筋トシをするのがこんなに「楽しいことだったのか！」と新鮮な喜びに包まれました。帰りは時間の都合もあり、寄り道できなかつたのは残念でしたが、その際に作業療法士さんとは同年代なだけあって、いろいろな話に花が咲きました。運動不足を解消できて充実したトレーニング散歩を終えることができました。

## ミーティング

8月中旬から、9時20分～10時30分のOTJOB全員でミーティングをしています。9月11日は月曜日と木曜日の午後のプログラムについて話し合いました。結果は以下の通りです。

- ・音楽鑑賞（DVD含む） 17人
- ・カラオケ 14人
- ・卓球 13人
- ・エクササイズ（DVD） 10人
- ・ヨガ 9人
- ・アロマ 8人
- ・パターゴルフ 8人
- ・オセロ、マージャン、将棋 5人

## ペーパークラフト

OTJOBグループ内の、新聞部で作りました。



## 鉄の船はなぜ浮くか

お風呂で水圧を感じるように液体の表面に物体が沈んでくるとその物体の退けた液体の容積のぶんだけ浮力が生じます。これをアルキメデスの原理といいます。船では排水量にあたり積めるトン数とはことなるので注意が必要です。物体が縦横高さ1mごと海水を退けると1000kg（1トン）もの浮力が生じることとなります。重さが700kgならば70cm、500kgならば50cmの深さで沈みます。重い鉄の船でも内に空洞があり比重が海水よりずっと軽いため浮かんでいられるわけです。しかしなぜか4角形の場合は重くなると上下に三角形をとるようには浮かんでしまいます。その理由は船の転覆と関係しています。興味をもっていたければ幸いです。

## 趣味と夢

私は昔、登山とスキーが趣味でした、高校のときは山岳部でもおもに丹沢山塊のいくつものルートをおぼりました。北アルプスや南アルプス、ハケ岳にも夏合宿で挑みました。二十歳の時は誕生日に1月の富士山に登り、いろいろな思い出があります。スキーでの入山日数は20日くらいです。体で覚えている事は忘れる事はないと思うので、退院して足りない装備を買って旅するのは、私の是非実現したい夢といまではなっています。

## 編集後記

初めて記事を書きましたが、中途半端にスペースが余りました。コンピュータはむずかしいです。8月中旬から始まったミーティングの内容が多彩で、いろいろな意見が、回数を重ねる毎に出るようになり、一体感と、充実感を得られました。