なるざ　健康新聞

NO.52　平成 26 年3月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 301 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

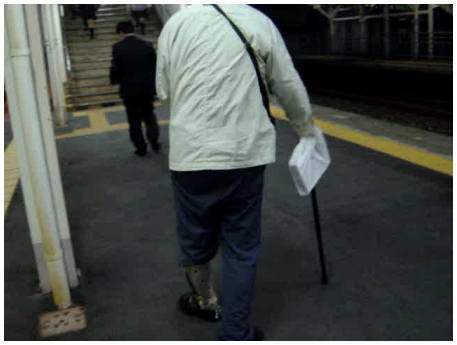
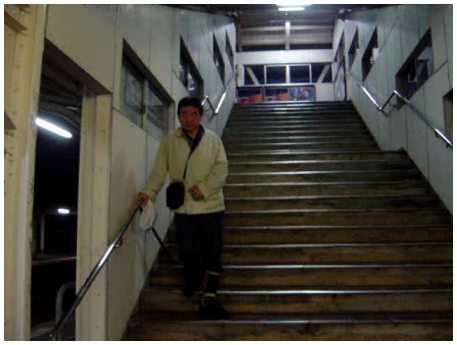
1．在宅生き生き便り
～電車にも乗れます～
2．耳について考えよう

担当：西・窪田

在宅生き生き便り　～電車にも乗れます～

以前にも新聞で屋外歩行練習の紹介をさせてもらいました A さんを再度紹介させてもらいます。
左片麻痺となり、好きだった電車に乗って旅行に行くことができなくなってしまいましたが、歩く練習や積極的に出かけることが良いリハビリとなり、電車に乗ることができるようになりました！(*゜∀゜*)
A さんをみていると、障がいはあっても乗り越えていけることを改めて感じさせられます。A さんの電車に乗るところを見せてほしい、皆さんに紹介したいとお願いしたところ、快く引き受けてくださいました。

乗り降りが一番難しいところです。電車とホームの間が結構空いていますが、手すりを使ってバッチリです。長い階段もバッチリ(≧▽≦)b　　駅員さんや乗客の方の見守りのサポートもありました。

最初は杖をホーム下に落としてしまうなど失敗もあったとの話もききました。失敗を乗り越えてここまできました。今は友人と金沢などに出かけることもできています。

「どんどん紹介してもらって、出かける人が増えればいいね」

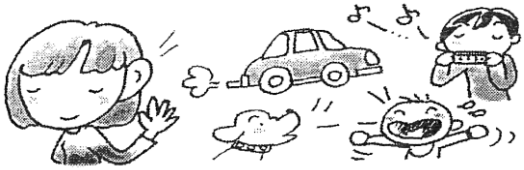
A さん、ありがとうございます！　また紹介させてもらいますね　(^o^)

耳のことについて考えよう

３月３日は耳の日でした。今回は、普段休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にする気持ちを思い出すことにしましょう。

耳の働き

音を聞く



耳の穴（外耳道）から入ってきた空気の振動（ふるえ）を集めて、脳に伝えます。

体のバランスをとる

体のかたむきや回転を感じる部分は、耳の一番奥にあります。

ここで一問クイズ！！

どうして３月３日を耳の日と言うようになったのでしょうか？

ア．３（ミ）と３（ミ）で「ミミ（耳）の日」だから

イ．３という数字が耳の形に似ているから

ウ．電話を発明した人の誕生日が３月３日だったから

答え　ア．イ．ウ．全て正解です

３月３日は大切な耳を守ることを考える「耳の日」として、１９５６年に決められました。

電話を発明したグラハム・ベルが生まれたのは１８４７年３月３日。ベルはろう学校の先生で、そのつながりから、ヘレン・ケラーの家庭教師としてサリバン先生が紹介されました。サリバンがヘレンを教え始めたのも１８８７年の３月３日だったそうです。

耳にちなむことが多い日ですね。

それではもう少しミニミニクイズ！！

次の１～３の＿＿＿＿に当てはまる言葉を、［　　］の中から選びましょう。

１．耳を＿＿＿＿＿

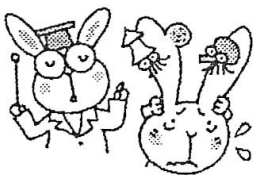
［貸す　借りる　返す］

【意味】話を聞いてあげること。相談にのること。

２．耳に＿＿＿＿ができる

［イカ　タコ　イボ］

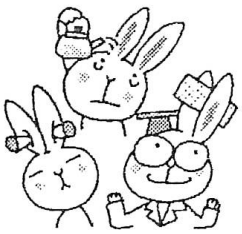
【意味】同じ話をくり返し聞かされて、飽き飽きしている様子。



３．耳に＿＿＿＿＿

［詰まる　注ぐ　はさむ］

【意味】ちらっと聞く。



どうですか？　全てわかりましたか？　これからも耳のことを大切にしましょうね。

【ミニミニクイズの答え】１．耳を貸す　２．耳にタコができる　３．耳にはさむ