

雨風の多い妙な夏が過ぎ、涼しい秋がまた来た。早いものだと思う。1日1週間1ヶ月そして1年。その間に何をを行ったか。やるべき仕事のさまざま、家族の事、知りたい知識、行きたい場所。今机に向かって考えるだけで成し遂げる困難さに絶望的な気持ちになる。目標を立てるほどに空恐ろしい気分だ。

誰でも24時間は平等。それをどう使うかは本人次第。その基準はつまるところ本人の幸福が何かだ。だがそれがわからぬ。選択肢が少なければ楽だが、多ければ小さな達成を積み重ねるしかない。(それを1つに絞り切れる人の中に天才がいるのだろう)そこから見えてくることの集積が今の自分を作っている。ここ10年間の私の生活スタイルだ。それは色々なことに頭を突っ込むが、のめり込むことはないということ。今私にできるかろうじての生き方だと思う。

良いのか悪いのかわからぬが、実は自分の根に合ったやり方かもしれぬ。年齢を重ねる中で心の動揺のふり幅が減ってきたことは正直自分に安心できる。とは言え、ただ1つを選ぶというならばやはり仕事の充実に尽きる。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【頭の体操コーナー】

ハーブデイサービス・グループホームでは、認知症予防・維持改善のため、くもんの学習療法を取り入れています。

先日、長野県出身のS様と手打ち蕎麦のお話をしました。子供の頃はお婆さんが手打ち蕎麦を打ってくれたとのことで、お味はどうでしたか？とお尋ねしたところ、「それが不味かったのよ」と笑顔。

『長野のお婆さんが打ってくれた蕎麦なんて、とても美味しいんだろうな』と想像していた職員はビックリでした。

「お婆さんはあわてんぼうだったから、こねるのも急いでしまってコシがない蕎麦になっちゃうの」

くすくすと笑うS様がとてもかわいらしかったです。



学習療法の効果や、ハーブでの取り組みをホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

ハーブ内科 検索

## 【運動療法デイサービス】

今回初めてデイサービスの皆さんに、資生堂『いきいき美容教室』を体験して頂きました。これは『化粧療法プログラム』に基づきビューティーセラピストが参加者と一緒に化粧することにより、脳の活性化・ストレスの減少・身体機能の向上を図ることを目指す試みです。

当日は朝から楽しみにされている方、あまり気のすまない方(特に男性陣)そして今さら化粧なんて・・・と様々な面持ちでしたが、いざ始まると皆さんリズムに合せノリノリで、最高の笑顔を見せて下さいました。

昔から化粧で化けるとよくいわれてきましたが、今回のように楽しく化粧をすることで、心が明るくなり、気持ちが前向きになるのはすばらしい効能だと感じました。これからも皆さんに美しく輝いて頂けるよう化粧療法を随時取り入れていきます。

次回は10月15日に開催します。



## 【ケアマネージャー】

近年の家庭環境の変化は子育てのみならず介護にも影響を及ぼしています。ここ1年間で老々介護、一人暮らし、最近は特に男性介護者が非常に増えてきていることを感じます。介護サービスだけでは支えきれない現状にケアマネも時に頭を抱えることが多くなってきています。

「子どもに迷惑を掛けたくない」とよく言われますが、子どもの立場からのお願いです。定年後は旅行も良いでしょう。ただ、70歳を過ぎたら家にある不要なものを片づけて家を軽くされた方が良いかと思えます。80歳を目安に自動車の運転が危険になることを自覚され、85歳頃で記憶が定かな頃には財産整理を考えると残された子どもも助かるのではないかと思います。いつまでも現役がかならずしも子どものためとは限らないと感じます。

発行元:医療法人ハーブ内科  
(株)ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67  
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753