

9月のツール・ド・東北に備えて、週末に自転車でなるべく長距離を走っている。

暑いとは思いますが、小・中学生の夏の外遊びはもっと厳しかったような気がする。野球もテニスも技は大切だが、うだる炎天下で長時間プレーしても集中力を維持できる者が勝つ。その環境に慣れることも大切で、熱中症予防と称して冷房の室内にこもり過ぎるのもどうかと思う。「熱中症」は暑さのみが強調され、むしろ「夏バテ」の方が環境・食事・運動・不眠など多くの原因を含み、対策も多様となる言葉だ。

先日、私の愛犬「ウリ」が朝死んでいた。汗腺を持たぬ彼を暑い室内で飼ったためかと思い、猛烈に悲しく反省した。庭に埋めて、近くに桂(かつら)の木を植えた。隣には初代犬「ロン」が眠っている。私には経験がないが、ゆっくり亡くなるのと元気な人が突然死んでしまうのでは、残った家族の気持ちに大きな違いがあると感じた。

いつものことではあるが、特に厳しい季節には予期せぬ事件が起きやすい。気がゆるむというか注意力が落ち、危険予知力が減るためだろう。体だけでなく、心と脳の健康にも配慮しつつ暑い時期を乗り切る。両輪バランスよくいきたいものだと思う。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【回想法・学習療法デイサービス】

おやつバイキングをしました。

ロールケーキやおせんべいやゼリー、スナック菓子等々とっても豪華でした。



皆さん美味しそうなおやつを前にどれを食べようか迷いつつ次々と手が伸び、お腹と相談しながらたくさん召し上がられていました。あちらこちらで会話も弾み盛り上がっていました。お腹も心も満腹になっていただけたでしょうか。

次回も楽しみにしててくださいね♪

【外来】

暑さの厳しい季節となりました。

7月よりパート勤務から常勤となり、半月が過ぎようとしています。新しい仕事も加わり、やりがいと同時に、物覚えの悪くなった頭を一生懸命回転させながら働いています。

これからも皆さんにご指導していただきながら頑張っていきたいと思いません。よろしく願います。



【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。

8月といえば終戦記念日がやってきますね。今年93歳になられる男性が頭の体操の最後に言われた一言をご紹介します。

『戦争はいかん 絶対にいかん 僕は戦争に行ったから言えるんだ！』
とても説得力があり、重々しく意味のある発言と感じ、忘れられません。

女性達は『一番輝く若々しい時期をおしゃれもせず、ただ耐える日々よ』と笑って話してくださいます。

私は、頭の体操で戦争体験をお持ちの方と一緒にいる機会が多いです。生の声で直にお話を聞くことができる・・・今私達がこうして平和にいられるのもこの方々のご苦労があつてのこと。とても真摯な気持ちになることができます。

ぜひ皆さんにも聞かせて差し上げたい。心からの『戦争はいかん！』を。



ハーブ内科 検索

スタッフブログを毎週更新中！

今月のおすすめブログは7月17日の『ニューアイテム』ぜひご覧ください♪