

先日、鎮痛剤の勉強会のため大阪に行った。

秋の大阪城公園を早朝ジョギングし、頭をスッキリさせた後に参加。

体の痛みは2つに分類される。1つは局所の痛みで「ねじって腫れた。膝が痛い」という類。主に抗炎症剤(ロキソニンが有名)が効果的で、火に水をかけて冷やすイメージでわかりやすい。もう一つは、痛みの感覚が脊髄・脳に伝わり、神経伝達物質を介して増減されるもの。慢性的な痛み刺激によって痛み感覚のループが作られ、局所の炎症が消失しても痛みが残る。帯状疱疹痛が有名で、少しやっかい。

治療薬は、ノルアドレナリンやセロトニンなどの神経伝達物質を制御する、例えば「抗うつ剤」。同じはずの痛みが、楽しく過ごす時間では弱く、気が滅入ると強く感じられる事は皆さん経験があるはず。各種薬剤でコントロール可能だが、本人の心と体の持ち用で痛みが変化するというのがミソだと思う。

開業して思うのは、考え方が前向きで建設的な人、幸せを感じられる人は、体が虚弱であっても意外と長生きする。逆に後ろ向きで欠点ばかりに目が行くタイプは、初めは体が丈夫であっても衰弱しやすいようだ。

私は、人の死を何度も見てきたせいか、「どうせ自分は死ぬのだから、つまらぬこだわりを捨てて暮らすのが良い」と腹の底で思っている(ようだ。)

それが正しいとは言わぬが、小事に拘泥する人は人の生き死にの場面に立ち会うことで、考え方が変わるかもしれない。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【ケアマネ】

季節の変わり目で皆さま体調はいかがでしょう？リオオリンピック、パラリンピックも終わり次の4年後は東京オリンピックですね

4年後の選手の笑顔、国民の笑顔をたくさん見る事ができるといいですね。この先の4年は長いですが、1日1日の積み重ねが大切になってきます。ケアマネー同目標を持って日々精進していきますので、皆様と一緒に歩んでいきましょう。

【回想法デイサービス】

毎年敬老の日を前に、デイサービスのご長寿番付表の書き換えを行っています。

女性ご長寿第1位の N さん(101歳)は、番付表をご覧になりながら

「わしは、まだ100歳にはなつとらんよ。」

と言ってその場を和ませて下さり、存在感は十分です。また、男性ご長寿第1位の

K さん(94歳)は、「人は礼に始まり礼に終わらなければ・・・」

と、必ず一礼されてから出入口を通られています。

有言実行される K さんの真摯な姿に、

職員は毎回感動しています。

敬老会では、おやつに鶴亀が刻印された

お菓子とお抹茶を召し上がっていただき

皆様のご長寿をお祝いさせていただきました。



【くもん学習療法】

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。

頭の体操中、0 様とコーヒーのお話をしました。

「豆を挽くといい香りがするでしょ。コーヒー好きにはたまらない！」
いつも物静かな 0 様がとても嬉しそうな顔でお話してくださったので、スタッフがコーヒーミルとコーヒー豆を用意しました。



一生懸命手でハンドルを回すと、
コーヒー豆が挽かれていきます。
挽いたコーヒーを嗅いで
「いい匂い！」
と何度も香りを確かめていた 0 様。
喜んでいただきスタッフも嬉しい
気持ちになりました♪

《つめすぎ注意！買い物ゲーム》

9月5日（月） テイサービス

今日は楽しいお買い物♪

レジ袋の中に商品を入れていきます♡
ただし・・・2kgまで👛

そうです。なんでもつめればいいのではありません。
きっちり2kgまで。

2kgに近いチームが
勝者です♡

「まだまだ入るんじゃない？」

「それは重そうだよ👛」



「どれをいれようか・・・」
「これ入れるとちょうど
いい重さじゃない？」

「どんどん入れてくよ～」
さすが女性陣チーム。
買い物に迷いがありません。



今はスーパーにも男性の方がたくさん来ていますが、昔は買い物はもっぱら女性の役目でしたね。
さあ、みなさん たくさん買って、重さはどうだったでしょうか？楽しみですね。

【認知症ワンポイントアドバイス】



「まだまだできることがある」

認知症だからと言って「もう何もできない」と決めつけないで。家族の支えがあれば、時間がかっても、たとえ不完全でもまだまだできることがあるのです。

《スリッパ飛ばしに挑戦》

9月14日（水） テイサービス

運動療法の玄関が秋になりました🍁



せんたくばさみをモニュメントの
ようにしてみました👛

芸術の秋ですね🍎

芸術の秋もいいですが、やはり体も動かそう！
運動の秋です！夏祭りで好評だった「スリッパ飛ばし」
に再挑戦です👛

スリッパ飛ばししているんな地域で開催されていて、
メジャーなスポーツ？なんです👛



「それっ！」
飛ばすだけでなく、狙ったかごに
いれます👛
足首のやわらかさと膝から下の
足の振り上げがポイントです。
椅子に座って行うので、助走が
できないぶん、勢いだけでなく足
の力も必要となってきます👛

単純なようで奥が深い……

「残念～👛」

なかなかむずかしいですね👛
これからどんどん涼しくなって、
過ごしやすくなる反面夏の疲れ
がでてきて体調を崩しやすくな
ります。

しっかり食べ、しっかり動き、
しっかり寝て、元気にハーブに
来て下さいね♡

コスモスと赤とんぼ

秋ですね🍁

こちらも秋です



《釣い》

9月16日（水） グループホーム ゆいまある

朝晩が若干涼しくなってきた今日この頃ですが、
皆さまお元気でお過ごしですか？☆

ゆいまあるブログ担当ヘルプマンです👛

私も以前はよく友人と釣りに出かけていました。
堤防釣りでは飽き足らず、船でも行きました。

ゆや知なんかもよく釣りに行きました👛

あの釣れるのを待っているときのボーっとしている
時間がまたオツなんですよ👛

ただ年を取るごとになぜか船酔いがひどくなってき
て、最近は友人に足手まといだと言われ、誘われな
くなってしまいました……👛

カンのいい方はもうお気づきですよ……

ゆいまあるでは釣りをおこないました～～～👛

と、言っても海までは行ってませんよ！



釣る魚に命を吹き込んで
くださるS平様👛これは
かなりのアジャストです👛

魚を狙うF子様と
Sキ様👛その表情
はまさに釣りキチ
三平です。👛



釣り上げた魚はスタ
ッフK藤さんが、しっ
かり締めてくださ
います。

私も締められない様に気を付けます👛