

10月後半から秋晴れの日が増えて、心地よい季節だ。

私が勉強した安城更生病院小児科の同窓会や、地域医師会の食事会があり、研修医時代の頃を話した。当直した翌日、外来して寝ずにまた当直。多くの先生方の印象だ。

体力と、知らない病気に対しての知的好奇心にまかせて病院にへばりついた。

その後制度が変わり過重労働の問題もあり、現在はそうでもないらしい。

私の次男が来年から医師研修するため、情報を集めている。

「義務に追われて徹夜続きで働くこと」のメリット・デメリットは、本人が目的を持ち主体的に行うか、そうでないかによって異なる。だから一概に言えないが、それまでの20数年間の人生を通して、自分の適性を知り生きる目的を考えてきた人は、正しい情報を集め、自分に合った仕事や職場を見つけやすい。その部分は自己責任だと思う、ゆえに常に修正可能だ。

現在の若い人の労働問題は、大学(高校)卒業間際に、初めて仕事について考え準備不足のまま就職してしまう事が原因の一つだと思う。

子供には一生懸命働いて徹夜した翌日の、朝日の清清しさ(すがすがしさ)を是非経験して欲しいと願っている。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【訪問看護】

数年前、知多半島をバイクで旅した時に見た、夕日に染まった田んぼに電車が走っている風景がとても印象的だった。昨年、知多半島の真ん中らへんに診療所もある訪問看護ステーションを探していたら、ハーブにたどりついた。

他の土地から来た私だったが、この4月から訪問看護部門で働かせてもらっている。

以前も訪問看護ステーションでの勤務だったが、自転車での訪問だったので、それを車にかえるのが一番の不安だったが、1からこの仕事を覚えるのも年々適応力が落ちてくる中で大変だった。仕事は未だにスローペースだが、みんなに支えてもらってようやく6か月が経過しようとしている。そしてあの日見た風景が今では身近なものになっている。

## 【運動療法デイサービス】

10月12、13日の2日間、運動会が開催されました。

選手宣誓に始まり、ラジオ体操で準備運動

種目は物おくり4種類、綱引き、棒倒し、スタッフの雑巾レースです。

写真は棒倒しの場面です。中央に立てた棒にお手玉を当て倒すゲームです。

限られた時間で赤、白チーム何回倒せるか、お手玉を投げる利用者様、落ちたお手玉を拾うスタッフ入り乱れ、力を合わせました。棒に狙いを定めているはずがお手玉を拾うスタッフに命中！！

皆、勝利をかけてなりふり構わず受け取っては投げ、拾っては渡し競技に集中！

結果は初日は赤チーム、2日目は白チームの優勝。

開催中ずっと笑いにあふれ、翌日は腹筋の筋肉痛にならないか心配になったほどです。



## 【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。

頭の体操をペアで行っている時に、とても話しが盛り上がる時があります。ご実家が近いと言われる男性 Y さんが、「ハトは空気銃で撃つと気絶して落ちてくるんだ」と言われると、「そうそう空気銃でよくやったね」と S さん。



お二人の会話がはずみ、今までハト・カエル・スズメの肉を食べた。と、今ではあまり食べない肉がたくさん出てきました。ちなみに私も食べたことがあるスズメは骨だけだから美味しくないらしいですよ。

# ハーブ内科皮膚科ホームページ 紙面版

ハーブ内科 検索 [スタッフブログを毎週更新中!](#)

## 《ベテラン主婦には適いません》

10月13日(木) グループホーム ゆいまある

初めまして。前回の紹介にもありましたブログの助  
人、G藤です！

今回から月1のペースで更新をお手伝いするこ  
にになりました。

宜しくお願いします！

さて、日々の生活に家事は切っても切り離せない  
ものですが、どうしても得手不得手はありますよね。  
僕は食器洗いやモップ掛けなどは出来るのですが、  
細かい作業になるとなかなか上手いきません…。  
特にアイロンがけや縫物が苦手です！

ゆいまあるでは毎日使う雑巾を作ったり、ほつれた  
衣類を手直ししたりと、裁縫は欠かせない作業の一  
つです。

ですが、小学校の家庭科の授業から躓いていた僕  
に繕い物など出来る筈もなく、そういった作業は全て  
ベテラン主婦のお姉様達にお力を貸して頂きます！



真剣な目つきで糸を通すK山様。

暫く格闘されたあと「兄ちゃ〜ん」とお呼びがか  
かったので、そこだけお手伝いさせて頂きました🥰

あとはもう、慣れた手つきで素早く雑巾を縫い上  
げ下さいました。

いつもいつも、本当に助けられてばかりです！

## 《今年もやります！運動会 その①》

10月19日(水) テイサービス

🌟今年もやります 運動会！



まずは準備運動から🍊  
しっかりと体が温まってな  
いと動けませんし、けがの  
もとです！来たるべき決戦  
の為に心も体も準備しまし  
よう🐱

最初はトイレトペーパーの  
芯送りゲーム🎂

みなさん赤白にわかれ、一  
列に並んでいただきます👏  
一列にならんだらロープを  
のぼしトイレトペーパーを  
ロープに通し、順に送って  
いくゲームです👏

どんどん送っていきますよ〜  
みなさん職人さんのように送  
りが早いです👏



向かって右側の方は御年  
101歳です！

女性陣のリーダーとして  
頑張っています👏



赤組優勢ですよ！もうすぐ  
ゴールだ🏁

まだまだ運動会は続きます！次はなんの競技でしょう？  
お楽しみに…

## 《防災訓練》

10月19日(水) テイサービス

🌞晴天の中、防災訓練がありました

「火事です〜🚒！」という呼びかけでスタート



今回は普段皆様が過ごされているフロア横にある  
厨房から出火🔥の想定です  
普段出入りする入り口は厨房横にある為  
全員がフロア出口から外へ出て  
スロープを下り芝生の広場まで避難します



防災訓練に参加頂いた方は  
車椅子の方、歩行の方含めて全15名

5分弱で無事避難が終わりました

「今日のように、落ち着いて行動しましょう」

とお話して防災訓練を終了しました  
ご協力ありがとうございました👏

## 【認知症ワンポイントアドバイス】

「家族の役割」

家族が一番そばにいて本人の状態をわかっている人、  
症状などしっかり医者など専門職に伝える事が大事。  
薬の効き目・副作用などよく把握する。本人を支える  
ヘルパーなど介護者の関わり方にも目を配る。医者や  
専門職任せにしないこと。

家族の目がセカンドオピニオンです。

