

暖かいけれどももう師走です。

私個人の話。ある日腰が痛いと感じ、数日で悪化。立ち坐りも困難となったがやや改善。遠慮なく重い荷物を持ったらギクツ。左足にしびれと筋力低下が来た。

MRIで調べたら椎間板ヘルニアで、中身が脱出してL2-3の脊髄を強く圧迫している。鎮痛剤を飲むも痛みで寝られぬ日々が続く。夜、暗闇で浮かんだのは、脊髄カリエスのため痛みが3年間苦しみ、寝たきりだが明るい俳句・和歌を歌った正岡子規のこと。痛みを客観視する言葉を考えた。

痛みの4段活用。痛い→痛のしい→<sup>いた</sup>楽しい→<sup>たの</sup>楽しい

まずは痛くても楽しい顔をした「楽しい」に自分の表情を変える。あと一步で「楽しい」になる。「まいにち修造」みたいだが意外と効く。

脱出したヘルニア塊の7~8割は自己免疫で自然消褪する。動きの悪い左足を無理やり動かせば、脳と体はそれが可能なように、邪魔なヘルニア塊を消してくれるはず。

そう考えて、以前と同様のジョギングと正しい筋トレを続けることにした。ダメなら手術(??)さあどうなる? 「い楽し」く期待している。

③あくまで私個人のやり方なので、決してマネはしないでください。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【外来】

ハーブ内科皮フ科開院当初から勤めてもうすぐ20年になります。

これまでにはいろいろな事がありました。自身の病気で入院や休養を取るなど、先生やスタッフに支えられて来ました。時には患者さんから「看護師さん病気だったの? 大丈夫」と反対に励まされたりもしました。

休日は趣味のゴルフで楽しみ、運動音痴の私でも10年以上は続いています。脳トレーニングとして始めたパソコン教室も7年目、カレンダーや年賀状作成で上手く出来た時はとても達成感があり、仕事にも活かしつつ頑張っています。

## 【回想法デイサービス】

11月10日。ハーブに登場してくれたのは阿久比町草木の寅さんです。年期の入った鞆と帽子をかぶった寅さんの登場に皆さん大喜び!

又、日本舞踊を披露してくれたお姉様たちと一緒に歌を歌ったり手拍子をとりながら楽しいひと時を過ごしました。お着物のお姉様方を見て「きれいだね。私も昔はあんな頃があったのよ!」と言。大丈夫です。今でも皆さん現役のマドンナですよ~。



## 【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。

愛知県の嫁入りはお金がかかると昔から言われていますが、最近はどうなのでしょうか?

今から60年前、東浦町から阿久比町に嫁がれたS様の嫁入り道具の話です。座布団夏用10枚、冬用10枚、高級布団に普段用布団。タンスセット(タンスの中に着物をたくさん)下駄箱(中には下駄に靴)自転車1台(その頃自転車は高級だったから持っていった人は少なかったとか...)



ご主人が牛車で嫁入りの前日に運んでくれたそうです。かなり重かったでしょうね。

最近は最低限でいいのかしら? うちにも嫁入り前の娘がいるのでとても気になります。

《作品作り 1》

11月7日(月) テイサービス

午前中、入浴の他にくもん学習療法やぬり絵など、色々好きな事に取り組まれる中、Kさんは作品作りをされています  
その作品と言えば、まさにプロ! 😊 です  
色紙を細かく切って折り、それを組み合わせて形にしています

これもそう!



これもそう!



でもまだ、これらは作成途中です  
どうやら、来年の干支に関係したもののようですが  
完成品はまたここでご紹介 ♡  
お楽しみに~ ♡

《いきものがかり その後》

11月8日(火) テイサービス



回想法の可愛い子たち ♡  
金魚の事なんですけどね!!  
洗面台に落ち危うく流されそうになる... 😞  
そんなハプニングがありながらも元気に育っています ♡  
このたび、金魚鉢もきれいになり念願の藻も入りました

そして、お世話係は  
もちろん「いきものがかり」のMさん  
どうですか?  
このいとおしくて仕方ないお顔 🎵



はさみを使っての  
作業中も金魚ははなしません

うちの子達はこんなに愛されて幸せです ♡

《寒さに負けず》

11月15日(火) グループホーム ゆいまある

ひと月ぶりのブログとなります、ゆいまあるのG藤です。  
日が短くなってからは夜の冷え込みも厳しくなり、すっかり冬支度が必要な時期となってまいりました。  
寒さが大の苦手な僕は、少しでも布団に入っていたい! 外に出たくない! という気持ちとの戦いの日々ですが、ゆいまあるの皆さまは変わらずお元気です。



真剣な眼差しでモップ掛けを行うS平様。  
日頃から戸締りの確認などもしっかり行って下さる働き者です。  
そろそろ大掃除も始めなければいけませんし、我々スタッフも負けじとお仕事に励みたいと思います!

【認知症ワンポイントアドバイス】

『ルールや約束を守れない』  
認知症の人が「ルールや約束を守れない」ことについて。決まりや将来の約束は、それを覚えていることが前提です。記憶障害を伴う認知症の人は、それを守ることが難しくなります。対策は常に「今」をすること。「今日はごみ出しの日よ」「薬を飲む時間よ」と電話などで「その時」伝えましょう。

