

予想通りの猛暑、が過ぎて秋の風。

今夏、沖縄久米島と香川小豆島を自転車走行した。日本の島の多くは団子みたいに海からポッコリ持ち上がり、海岸から急な山登り後の頂上だ。だから、サイクリストには辛くて嬉しい。

前者は長径 10km、後者は 15km。途中自販機やコンビニで麦茶を仕入れ、1日 3L～5L。急な坂道は押して歩くも、粘れば必ず頂上につき、その後涼しい下り坂が待っているため、期待感が共通だ。

久米島では、ヤジャーガマ(洞窟)、ミーフガー(子沢山崖)、具志川城跡、比屋定バンタ、宇江城跡、アーラ浜でシュノーケリングにて熱帯魚三昧。車が少なく、山間の集落では、おじいおばあ昼寝が、開けっぴろげの古い沖縄民家の居間に見えた。

小豆島では霊場(八十八か所もあるのです)と尾崎放哉記念館とオリーブ公園。二十四の瞳映画村、マルキン醤油(醬の郷)を見た翌日、寒霞渓まで急坂を登り、農村歌舞伎と中山千枚田を見学。途中、名物手延べそうめんに立ち寄り、地ビールをゴクリ。いずれも自力で到達したためか、その周囲の景色(海の色、木々の緑、蝉の声、入道雲など)がくっきりと思い出せる。

体を酷使うことで、目前の様々な問題が脳の中でいつの間にか整理され、旅の終わり頃には前向きでシンプルな結論に達する。そんな経験がある。おそらく自動車旅行では味わえないだろうなあ。だからこんな旅行が止められない。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【訪問看護】

毎日暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

私が訪問看護に入職して約3ヶ月が経ちました。今までは病棟での勤務だったので、病気に対しての治療の看護をしてきました。しかし、訪問看護では病気に対しての治療も大切ですが、その中でコミュニケーションをとりながら相手の気持ち・必要としていることなどを考えて看護しなければいけないというコミュニケーション能力の大切さを教えてもらいました。いつもと違う変化や気づきを、一人の考えだけではなく、他スタッフと共有して看護してるところがハーブ訪問看護の魅力だと思っています。

【運動療法デイサービス】

ちぎり絵で作った魚釣りゲームを楽しんできました。10年も使っていたので、ボロボロになり、この度新しい魚を作りました。

魚に詳しい利用者様と共に皆さんで色付してから厚紙に貼り、ハサミで切って・・・大作に取り組みました。とてもリアルな色使い、写真と見間違えてしまいそうです。

ハーブの昼食や、よく見る魚を“26種類”、“280匹”！釣り堀に放流。ハーブのゆるキャラ『ちむロン』もいますよ！竿を握りしめ、釣り糸を垂らし、大小さまざまな魚を釣り上げ腕前を競い、楽しんでいただいています。



【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。

7月から新しく学習(頭の体操)を始められたT様。まだ二か月ですがほぼ毎日デイサービスに来所され、頭の体操を行う事で日々笑顔が増え、会話もなめらかになってきました。

また、昔の話もよくしてくれるようになり、楽しまれている様子が見えます。

数字盤も30→50へすらすら。100のコマになるのも、もうすぐと思えるくらい楽しまれています。頭の体操に取り込まれる事で「日常生活の質」が向上できれば私達も嬉しく思います。



スタッフブログを毎週更新中！

ハーブ内科 検索



発行元:医療法人ハーブ内科皮フ科
株式会社ハーブライフケア

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