

熱狂したラグビーワールドカップも、日本が南アフリカに負けて心にポッカリ穴が開いた。試合終了後の「ノーサイド」は、あれだけの肉弾戦だからこそ。全力を尽くした充実感は勝ち負けを超越し、同じ仲間に変化させる。そもそもいがみ合う体力が残ってないかも。私も年に何度かは徹底的に消耗してみたいな。体がゼロになる時、心もゼロになる。その後、新しく注がれる何かは全身を一変させてくれるだろう。

外来で、生活習慣病の方に「体を動かしましょう」と話すと、「疲れているから」「年だからねえ」との返事が多く、積極的でない。うーむ、溜まった疲労物質が運動によりwash out、洗い落とされて「疲れ」が取れるのに。

どちらかと言うと、女性は「おしゃべり」により心のストレスを吐き出すことを望み、男性は体を動かすことを選ぶようだ。

ストレスは人を成長させるため必要だが、溜めずに解消させねばならぬ。それにより新しいストレスを受け入れる余裕が生まれ、さらに成長できるから。だから「ストレスが無いのが良い」は間違っている。ストレスを避けて同時に消す方法を積極的に求め実行し、次なるストレスに「どんと来い」と言えるようでありたい。そんな経験をしたか否かは、その人のその後に大きな影響を与えるだろう。

【追伸】 果敢にぶつかり合う選手を見て、ふとした疑問。彼ら1日何枚湿布を貼っているの？

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【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。

学習療法では、その日使った教材を使ってコミュニケーションをしています。

最近よく会話をして下さるKさん、最近された小さい頃のお話です。



「いなごを捕まえて筒に入れた」「いなごは焼いて食べたことあるよ。味付けは忘れたけどね」等々。

このように一人一人、どんなお話がその人の回想を引き出されるのか、色々な単語を出して、そのらしさが取り戻せたらと思います。

【グループホーム ハーブゆいまある】

ゆいまあるでは毎年花火大会を行っています。入居者の皆様も「そろそろ花火やるんでしょ？」と聞かれるほど楽しみにして下さっています。

今年用意した打ち上げ花火、噴出花火は30本。目の前で打ち上る花火の煌めきに皆様「おおー！」と歓声を上げておられました。

最後は手持ち花火で締め括りです。線香花火をしながら、「昔は線香玉を誰が長く落とさないでいられるか競ったよ。懐かしいね」と言われる方や、「キラキラしてて宝石みたいだった。綺麗で良かったよ」と声をかけて下さる方も。

花火が終わった後、入居者様が「準備大変だったでしょ。綺麗な花火ありがとね」と笑顔で労いの言葉をかけて下さいました。

この笑顔の為にこれからも頑張ろう、そう思える一夜となりました。



【運動療法デイサービス】



デイサービス今のブームは「文字盤」です。これは、ペットボトルのキャップに貼ってある漢字と同じ文字を、盤に書いてある「96文字」の中から探して置いていくものです。

キャップに文字を貼る為、画用紙に○を型どり、切り、貼りつける作業を皆さんに行っていたいただき作り上げました。今は4セットがフル活動中で、合計384個のキャップが上手くりサイクルされました。

文字の配列は縦横の熟語になっていて皆さん“なるほど〜”と感心しながら読まれています。一人でやる方、お隣の方と協力しながらなど真剣に取り組み、段々と早く完成出来るようになりました。今後新バージョンも登場予定。

スタッフブログを毎週更新中！

ハーブ内科 検索

