

酷暑とコロナによる外出自粛のため、慢性病の高齢者の健康コントロール不良が気になる。特に下肢筋力低下とふらつきが目立つ。そこで外来では、食事前のテーブルに両手をついてのスクワット(しゃがんで立つの繰り返し)を奨めている。毎食前10回から始め30回まで。心配ならばイスからの立ち上がりでも可。膝を痛めず転倒の危険もなく、1か月も繰り返せば膝と股関節の筋力が増し、立ち上がる際のふらつきも減る。既に下肢筋力が弱っている高齢者には、畳からの寝起きを止め、ヘッドレストと肘掛け付きのお気に入り安楽イスを早めに調達することを奨める。畳の生活だと、しんどいと坐らずつつい寝てしまい、腰背部の筋力が失われる。その点、うたた寝のできる安楽イスの坐位生活は日々、腰背部筋を鍛えてくれる。赤ん坊と同じで「寝る」「坐る」「立つ」「歩く」の順番が大切で、1日「寝て」ばかりの人は急に「立ち」上がればふらついて転倒する危険が増す。坐って行える手仕事、読書、テレビ(?)など、寝たままでは行えない楽しみを増やしておくことが大切だ。

つくづく思うのは、行動せねばならぬ習慣が多い人ほど健康だという事。昔なら百姓かも。コントロール不能な自然を相手に知恵を絞り、体を動かしてなんぼ。「鬱」になる暇が無い。「小人閑居して不善をなす」の通り、考えても解決せぬ事を考えても、どうどうめぐりなだけ。ろくな事が無い。

禪の修業で徹底的に掃除させるのも同じ理由だ。便利な生活を追求して暇をもて遊ぶくらいなら、不便の日常生活にどっぷり漬かり様々な課題に対してじたばたする方がより健康的かも。

最近読んでいる「森田療法」で私が納得した事だが、不況下で生活のためやらねばならぬ、やらされている仕事については、恐らく別問題だろうが、不安神経症や鬱の傾向の方には参考になる生き方、考え方だと思う。

ハーブ内科皮フ科  
理事長 竹内 秀俊



スタッフブログを毎週更新中! [ハーブ内科](#) [検索](#)

発行元: (医)ハーブ内科皮フ科・(株)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

## 【回想法・学習療法デイサービス】

急に風が秋めいてきましたね。今年も敬老の日がやってきました。回想法デイサービスでは、9月21日と22日に敬老会を開催しました。今年はコロナ禍の中ですが、楽しく安全に敬老会を行うため、職員は換気・消毒・飛沫感染防止など衛生対策を徹底しました。飾り付けは、利用者様の出番です。大小の紙で、紅白の折り鶴を



作っていただきました。十数羽の鶴を天井から吊り下げると、秋風にゆらゆら揺られて、お祝い気分を盛り上げてくれました。



## 【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。

今年の初めから学習療法をはじめられたM様です。近頃は学習療法にもだんだんと慣れてきて学習中のコミュニケーション



でも笑顔が増えました。良い声で教材を読んでくださいます。「良い声で読めましたね」というと「そお!うれしいわぁ」と笑顔でした。また、愛犬をとてかわいがっておられ、犬の話題が出ると「〇〇ちゃん(愛犬の名前)元気かな?」「とっても可愛い」とたくさんお話して下さいます。



## 【外来】

今年は今までにないほど暑い夏でした。受付にて皆様からお預かりする診察券、保険証からも外の熱気が伝わってきました。涼しい待合室でお待ちいただきたかったのですが、コロナウイルスの感染を防ぐために、午前・午後それぞれ1回ずつ10分程窓を開け換気させていただきました。ご協力ありがとうございました。これからは毎日に寒さが厳しくなっていきます。換気の際には冷気が入ってきます。コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウイルスにも罹患しやすい季節です。マスク、手洗い、予防接種、可能な限り予防に努めて、ご自身のお身体を守っていただきたいと思います。

新しい日常と世間で言われています。今までとは違い制約が多く、窮屈に感じられるかもしれませんが、一度しかない人生です。楽しみましょう。