

人手不足が続いているが、「急がば回れ」。じっくり待って良い人に来ていただきたい。

テレビのリクルートCMを見て思う事。仕事や結婚相手などでここにはない他の「青い鳥」を見つけるようたきつけて、不安をあおってリクルートさせる手口のような。契約成立のたびにリクルート会社にチャリンと金が落ちる。つまり、仕事や交際相手が代われば代わるほど、リクルート会社は儲かる仕組みだ。そのためには現在の状況に不満や不安を持たせ続けなければならぬ。だから洗脳するためにくり返しCMを流す必要がある。

**良い点悪い点をよく考え、うまく利用することが大切だ！！**

今の自分に合う相手や仕事を捜す際に「条件の良さ」だけを求めるならば、そもそもきりが無い。絶対に「上には上がある」から。短い自分の活動能力の高い期間（若さといっている）を、捜し物だけに費やすのは勿体ないのだ。むしろ求められる仕事や相手に対し、自分の潜在能力を選択的に開花させる努力をさっさと始める方が本人にとって有益だ。ありもしない「本当にしたい事」を考える暇があったら、まず周りからの「これやって」というリクエストに、にこやかに応じた方がよい。自分の能力適性についての自己評価より、周りの人の外部評価の方が多くの場合正確だから。それをくり返す中で後で振り返って自分の「適性」が見えてくる。

はじめ、自分で「難しい、できない」と思っていた事を、いつの間にか達成している。それは後になってみないと分からないことだ。

最初に自分で自分の「適性？」を規定してしまうと、それに合わない仕事環境や人間関係（夫婦関係も）は全て「ストレス」となり、そこから逃れる方向にのみ、心のベクトルが向かう。そもそも本人の狭い自己規定にピタリと合てはまる場所など、この世には存在しないところから物事を考えた方が、生き易く生活し易いと常々思う。

いかがだろうか。

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

## 【運動療法デイサービス】

秋も深まり過ぎしやすい季節になりました。健康の維持は毎日の運動から継続して身体を動かすことが大切です。



運動療法デイサービスでは、小集団体操を行っています。運動にはストレッチ体操・歩行・食事動作訓練・移乗動作訓練・更衣動作訓練等様々な体操があります。毎日6人前後の集団で10分程度行っています。周囲の方達も一緒に加わり運動をしてくださっています。

これからもご自身の体力を低下させない様に運動を続けていきましょう。



## 【ケアマネージャー】

今年も残すところ3ヶ月となりました。年齢を重ねるごとに時の流れが速く感じませんか？それもそのはず！主観的に記憶される年月の長さは、年少者にはより長く、年長者にはより短く感じる心理的現象（ジャンネーの法則）が起きているのだとか。しかも、0歳～20歳までと20歳～80歳までの体感時間は同じくらいとのこと。（※諸説あり）とても恐ろしいですね…

子どもの頃は初めて経験することばかりで新たな出会いや発見がありましたが、大人になると新しい経験をする機会が減り、マンネリ化してきます。新しい出会いや楽しみを求めて行動することが、充実した時間を過ごすことにつながります。

無邪気だった“あの頃”のように、好奇心を持つことはとても大切です。

## 【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。

皆さん、納豆はお好きですか？

毎朝決まって召し上がる方も多いと思います。関西の方は納豆をあまり食べない、と以前はよく言いましたね。しかしM様は関西生まれではなく違った理由で納豆を食べなくなったそうです。「昔は納豆を食べていたけど、馬っこの中で発酵させて納豆を作っていたことを知ってから食べなくなったんだよ」



なんでも、大豆の発酵する温度が馬の体温と同じだそうです。面白い理由で納豆を食べなくなったM様でした。