

初夏の訪れが、ますます待ち遠しくなった。ワクワク。

反面、6月からの診療改定でやや気が重い。

国は2年に一度その時々に合わせて診療報酬の金額を変えることで、医療機関に診療行為や経営方向の変革を求める。今回は主に診療所がターゲットで、患者さんへの生活習慣病の説明と行動変容をしっかりと求めることを要求される。要約すれば「早く寝て食事に気をつけて、運動してダイエットしましょう。そのあとに薬です」ということ。言うは易し、行うは難し。人が行動変容するには過去からの生活習慣と現在の生活状況。体と心の健康状態、生きる目標、支える家族の有無などが大きくかかわる。我々はそのに関与する必要がある。短い外来時間でどう整えていくか。さらに毎度患者さんの同意書のサインが必要だ。心してかからねばならぬ。

さて、最近のマイブーム。

#### ① 大人のパズル&クイズ

「頭の体操」の多湖輝とその仲間。(この著者のゴマブックスのわかりやすい心理学の本を以前読みまくった。人が落ち入り易い無意識の傾向を知り、目が覚める思いがした。)発想の転換を迫る楽しい本だ。

#### ② クロスワード雑誌

昼食時に見開き一問を一気に解く。頭の回転が速くなり、言葉の滑舌まで良くなる気がする。

#### ③ NHKの朝の連ドラ

外来前の15分間の楽しみ。

今は「寅に翼」、元気いっぱいなのが良い。

#### ④ NHK大河ドラマ「光る君」

源氏物語絵巻の派手な十二単の現物を、以前から見たかった。色鮮やかな衣装に驚いた。登場人物が多く不慣れなため、ガイドブックで勉強。同時に源氏物語も今年いっぱい読み通すことにした。血まみれの奈良時代からの平安を求めたの遷都。貴族が恋愛にのめり込めた平和な時代だったが、逆に怨念が渦巻く時代だったようだ。先が楽しみだ。

皆様も御自愛を！！

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



## 今月の【運動療法デイサービス】

### 【利用者様の作品】



毎年ハーブのカレンダーに  
選ばれる程の腕前です。

### 【レクリエーション】



どちらが多  
くひっくり  
返せるか手  
首の運動に  
なります。

### 【レクリエーション】



### 【学習療法】



コマ並べ。100を頑張っています。

手作業で新聞袋作成中。毎日使うゴ  
ミ袋としてとても助かっています。

### 【お知らせ】

〈令和6年度 阿久比町個別健診〉始まります。  
期間：5月20日(月)～10月11日(金)まで  
5月13日(月)から受付開始です。  
対象：阿久比町から受診券が届いた方  
今回は胸部レントゲンも当院で出来ます。是非ご予約ください。

ハーブ内科 検索

