

インフルエンザが流行り出しました。ご自愛くださいませ。昔は世界や身の回りの変化に鈍感だったのですが、近頃は災害、紛争、経済の変化などが寄せて来る波のように、ダイナミックに身近に影響するのだと実感します。良い波に乗ったはずが、突然押し戻される。「三步進んで二歩下がる。」医院や介護施設内でもそれが起こる。そこで少しでも安定化するため、スタッフやリーダーの役割や責任を明確化し、多くの頭脳で知恵を出し合い、連絡を密にするための院内会議を、1月から始めました。これで3つの各レベルごとの全体会議となり毎水曜夕方が埋まります。その他各部署ごとに利用者さんに関する話し合いが月一回なされています。短時間かつ有益で進歩を実感する集まりにしたいものです。ビジョンと方向性を共有することが重要。私個人としても仕事、家族、健康、遊びが充実するよう年初の計画を立てました。振り回されるのが人生かと思いつつ、しぶとく抵抗して生きていきたいものだと考えています。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【訪問看護】

インフルエンザの流行とともに、マスクの着用が必要となっています。利用者の方には表情がわかりにくく言葉も聞き取りにくいとおもいます。笑顔を目で感じてもらえ、大きな声を心がけていきます。



うがい・手洗いでしっかり予防しましょう

## 【運動療法・学習療法よっころしょ】

1月11日に毎年恒例の「餅つき大会」がありました。準備は万端！と思い、炊飯器を開けてみると途中で炊飯器が壊れてご飯が炊けていないというトラブルにみまわれました。しかしご飯が炊けるまでの間、皆さんの昔の餅つき話をたくさん聞かせて頂き、楽しいひとときを過ごす事が出来ました。しばらくして無事にご飯が炊け、餅つき大会を行うことができ、「よいしょ！よいしょ！」と元気な声が響いてきました。その後はあんこ、大根おろし、きなこと3種のお餅を美味しく頂きました。2月は節分会があります。来月の行事も楽しみにしててくださいね。



## ☆学習メモ☆

## 【前頭前野を活性化するには】

学習療法の提唱者である東北大学の川島隆太教授(任天堂DSのゲーム脳トレを監修された方)は、前頭前野を鍛えるということで認知症の症状を改善することが出来る、という仮説をたて、どのようときに前頭前野を活性化するかを調べました。前頭前野を活性化するには、①簡単な計算をしているとき②音読をしているとき③数を数えるとき④字をかいているときなどがあります。⑤人とコミュニケーションをしているとき⑥寝められたときがあげられます。反対に考え事をしているときやクラシック音楽などを聞いてリラックスをしているときは以外にも前頭前野は活性化しないのです。

(図1) 簡単な計算をしているとき (例:  $2+3, 5+8$ )



(図2) 複雑な計算をしているとき (例:  $54 \div (0.51 - 0.19)$ )

