



4月になり暖かくなり花粉症もピークを過ぎ、引き籠りの生活からアウトドアに移行する季節です。外来の患者さんで、主に東南アジアに転勤する働き盛りの男性が増えています。海外勤務とは全く縁のない私は、大変だなと思う反面羨ましかったりする。確かに医療施設は日本に比して貧弱だが、日本に居た時より健康になる人がいる。10kg 減量して高血圧と糖尿病を克服した方も居る。日本より野菜や魚の摂取量が多く、歩く距離も増え、週末のアウトドア生活も充実しているためのようだ。『生活習慣病』とはやはり正しい表現だと思う。健康に良い『和食』は昭和 50 年頃の食事であって牛肉自由化が進みファストフードが広がった現在の食事ではない。沖縄はそれが本土に先行して進みついに寿命を大幅に縮めた。

国内の居心地の良い情報だけでは『ゆでガエル』のように気付いた時には瀕死状態の場合がある。そこに海外の現実を体験する意味がある。海外赴任の無い私は長期の休みはできる限り海外に出かけたい。遊びというより歩き回って視察する旅行だ。すぐに役に立たぬが、私の生き方に影響を与えてくれるはずだと信じている。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

運動療法テイサービス

3月6・7日の2日間に、おやつ作りで『おこしもの』を作りました。生地を型につめ込む作業は皆さん一生懸命で、黙々とされていました。20分ほど蒸し、できたてを砂糖醤油で頂きました。初めておこしものを作る男性の利用者様も『美味しいね』と笑顔で召し上がられていました。



回想法テイサービス



3月といえば、ひなまつり。ということで、今年は皆さんに『ハーブ雑』になっていただきました。

かわいいお雛さまから、男性がお雛さま、女性がお内裏さまに変身される方もいて

『可愛い』『似合ってるよ』『カッコいい』などの声があがり、皆様の笑顔と笑い声の溢れる時間となりました。

学習療法ひとくちメモ

☆学習療法で行うコマ並べの効果☆

- ① 前頭前野の活性化
- ② 手先の運動
- ③ 眼球運動
- ④ 集中力アップ!



U様「これのおかげで数字がスラスラ読めるようになった！」

ゆいまある祭りのご案内

5月26日(日)13時～15時

グループホームゆいまあるで、お祭りを行います！お花ポットや五平餅などのチケット(無料)がほしい方は職員までどうぞ！(4月30日締め切り)【送迎はありません。】

発行元

医療法人ハーブ内科

知多郡久比町横松宮前 67

(株)ハーブライフケア

TEL 0569-49-2752

FAX 0569-49-2753

学習療法の詳しい情報をホームページでご覧いただけます。

各部署の学習療法フォト日記も公開中。

ハーブ内科

検索