

春雨と陽気を繰り返しながら春がやってきた。

澄んだ青空のもとで少し冷えた空気を深く吸い込んで走る心地良さを満喫できる季節だ。

私が丹田呼吸を始めたのは、開業を決め医局を辞めるストレス解消のためだった。下腹に入れるように息を吸い、細く長く吐くことに意識を集中し、「今、ここ」だけに打ち込む。なかなか難しいが、今まで20年間で2回だけ「私」が消えて自分が勝手に自分となり、呼吸が勝手に呼吸したのを実感した。そうでなくても、その都度で荒立つ気持ちを鎮める効果があったと確かに思う。1日に短時間でもその機会を持つことで、心がリセットされると思う。

私のは自己流だが、道元の坐禅がそれを大成しているらしい。最近読んだネルケ無方やみうらじゅんの本に見つけた。心身症の方が増している今、外来で時々患者さんにそれを話す。「仏様を信じる」こととは全く異なる次元の心のコントロール法として価値が高いと思う。興味のある方は「丹田呼吸」をインターネットで検索してみたい。人の知恵の深さに驚くのではないかと思う。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

頭の体操コーナー

※くもん学習療法を「頭の体操」と呼んでいます。



ゆいまあるでは毎日学習療法を実施しています。私は介護の仕事始めて1年4ヶ月ほどになります。

女性の多い職場ですが、男性の私でも活躍の場は多くあります。今年の2月には学習療法育成士の資格を取得し、利用者様と共に笑顔のあふれる楽しい時間を過ごしています。資格を取得することで、より学習療法の根拠である「脳の血流を改善し前頭前野の働きを活性化させる」ということに意識しながら支援できるようになりました。

【運動療法デイサービス】



3月3日はひなまつりということで、毎年恒例のおこしものづくりを今年も二日間にわたって行いました。

三色の色生地をどこに置こうか、型から外した時に思ったようにできているか、いろいろ考えながら、皆さんワイワイ楽しそうにおこしものづくりをされていました。

蒸し上がりまでは30分ほど。なが〜いこの時間は、ひな壇ゲームをして楽しんでいただきました。ひな壇ゲームとは、手作りひな人形を五段のひな壇に正しく置くというもの。昔の記憶をひっぱりだして一生懸命取り組んでみえる様子を見て、毎年ひな人形を用意してくれる母を思い出します。そうこうしているうちに、あっという間に30分。手作りおこしもの出来上がり！熱いお茶と一緒に召し上がっていただきました。皆さんの手作りおこしものはもっちりしていてとても美味しかったですね。

まだまだ春はこれからです。すぐに終わってしまう春を今年も楽しんでいきましょう！

『介護の相談窓口』始めました！

ハーブ内科デイサービス2階の事務所に『介護の相談窓口』を開設しました。例えば…高齢でお困りの方、

介護サービスについて知りたい方、物忘れが気になる方など、お気軽にご相談ください♪



ハーブのゆるキャラ“ちむりん♪”です！

学習療法の効果や、ハーブでの取り組みをホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。

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
〒470-2206 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752／FAX 0569-49-2753