

新緑の季節の到来。芽吹きの香りを吸い込みながらの散歩を始めてみては？

癌年齢を越えた80歳以降に急に目立つ病気は、心房細動と大腿骨頸部骨折です。

心房細動は動悸が主症状の不規則に打つ不整脈。胸の不快感や息切れを訴えて来院。聴診と心電図にて診断。放っておくと心不全や心臓血栓から脳梗塞を起こすことがある嫌な病気です。高齢化に伴う心臓の老化ゆえ避けられないが、薬も進歩しており、脳梗塞と動悸をかなり予防・改善できます。ぜひ外来へ。

問題は大腿骨頸部骨折で、骨粗しょう症と筋肉減少のため太腿の根元で骨が折れてしまう病気。転倒時が多いが、少しの尻餅でポキンの人もいます。歩くたびに体重がかかり痛むため、手術せねば車椅子か、寝たきりになる怖い病気。予防はとにかく日頃から骨と筋肉を強くするしかない。というわけで、肉と魚と牛乳を食して毎日しっかり歩くことです。(長い前ふりでした)女性に多く、若い頃からの食事の偏り、シミを気にして運動不足などが将来の疾患につながるため心配です。骨粗しょう症の薬はあるが、飲むだけでは不十分です。どうか皆さま、引き続きのご自愛を！

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【回想法・学習療法デイサービス】

4月16・17日は毎月恒例の「手作りおやつ」の日でした。4月は『桜餅』。本格的に道明寺粉であんこは“こしあん”、葉の塩漬けでくのみました。

葉は筋を取り除いて食べやすく工夫しました。皆さんご自分の分はご自身で作られたんですよ。良い香りで食欲をそそられたのかあつという間に完食！ もっと食べたいな、またやってねと感想をいただきました。来月は実践的回想法も兼ねて『押し寿司』に挑戦予定。スタッフは未経験なので利用者様に教えていただきながら作ります。



## 【訪問介護】

階段を一段一段のぼるとき、重い荷物を持ったとき、自然と発する言葉が増えました。その中に「どっこいしょ」があります。

何気なく使っていましたが、この言葉は「六根清浄(ろっこんしょうじょう)」が訛ったもので、「目・耳・鼻・舌・からだ・心」の六根を清らかにすることです。かつては霊山に登るときに唱えられ、それが音便化し「どっこいしょ」になったと最近知りました。

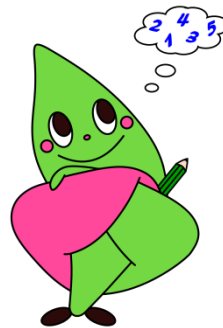
大切な情報をただしく判断でき、清らかな心で利用者様のお宅に訪問できるよう、今日もどこかで「どっこいしょ」とつぶやいています。

## 【頭の体操コーナー】

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。

学習療法の支援スタッフは介護職ではありません。2つのデイサービスで活躍中の送迎スタッフのI氏。デイサービスの支援スタッフで唯一の男性です。

女性の学習者さまからは「息子と話してるみたい」とか彼を下の名前で呼ぶほど親しんでくださっています。「今までで印象的だったのは童謡を読まれるのではなく自然に歌われた事、昔の道具の話をもとに懐かしそうに話し出され、昔慣れ親しんだものは自然と身についているんだと感じました。またそれがコミュニケーションの始まりになった事です」



ハーブキャラクター『ちむロソ♪』



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