

もう12月だが、日中温かく、朝冷える。台風のせいか花粉症と喘息が多く、インフルエンザが早く広まり、急な寒さで早朝高血圧の方が増している。

毎年少しずつ異なる外来風景だ。世の景気改善のため医療・介護の求職希望者が減る中、質の向上のためスタッフが目標を定め達成する「しくみ」を作った1年だった。(まだ途上ですが)

地域の診療所・介護施設として生活習慣病、癌の発見、アレルギー疾患の治療、認知症の治療と介護に力を入れる方針を再確認した。

誰でも同じ24時間だが、それをどう使うかは本人(個人と法人)次第。有効に楽しく過ごしつつ、末広がりにレベルアップする方法をできるだけ考え実行し続けたい。それには体力と知力が必要だ。また規模の拡大も必要かもしれぬ。

自由に活動できる環境では、逆に不自由さに常に悩まされる。どうにも落ち着かぬ年末だが、来年(未来)に希望を持ちたいし、想像力を働かせて「予期せぬこと」に対して余裕をもって行動できればと願う。

今年も本当にお世話になりました。来年もよろしく願います。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【診療所】

認知症予防のための食事について

世界で認知症になる人が少ないという地域を調べたところ、その地域で良く食べられている物と関連があることがわかりました。そこから、認知症予防に効果があるとされる食べ物を紹介したいと思います。

- 納豆…よくかき混ぜるとなお良い!
- 不飽和脂肪酸を摂取する…『青魚』『オリーブ油』など
- 火を通さないと食べられない緑黄色野菜をたくさん食べる
- 赤ワインを適量に飲む…グラス1~2杯が○、飲みすぎは×

つまり認知症に効果のある食品は、そもそも健康に良い食品だということです!



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

【運動療法デイサービス】

デイサービスでの一年はあっという間です。毎月の行事やおやつ作りを通して、季節を感じながら皆さん楽しんで頂こうと、職員もない知恵をしばって頑張っています。

先日『焼き芋』をハーブの駐車場で行いました。「昔は落ち葉でたき火をしてその中にほうりこんで食べたよ」と話して下さる利用者様。今では、芋を濡れた新聞紙にくるみそれをアルミホイルに包んでじっくり焼いています。



この日も薪で火をおこしてうちわであおぎ、黒すすを顔につけながら汗だくで頑張る職員 N さんの姿がありました。ハーブの焼き芋名人です! おかげで、今年も美味しい焼き芋を頬張る皆さんのほっこり笑顔がたくさん見られました。ありがとう~Nさん来年もよろしくね!!

【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。

私事ですが、11月に結婚式を挙げさせて頂きました。そこで、頭の体操の時間とおして、皆様がお嫁に行ったときのお話をいろいろ聞いてみました☆

まず白無垢が定番だと思っていましたが、黒い着物でプロの人にお化粧をしてもらって…というスタイルが多く、少し驚きました。

意外と皆さんさっぱりしていて、嫁いでしまえばそんなにさみしい思いはしなかった様子。そして家事も、慣れていないから…と苦労することは少なかったそうです。小さい頃から助け合ってお手伝いして生活してきたことの大切さを痛感しますね。

学習者の皆様がいろいろ工夫し通ってきた道をいろいろ聞け、新生活の勉強になりました!



発行元: 医療法人ハーブ内科
(株)ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753