

「暖かい年末」から一転しての寒い朝。やっと師走とを感じる12月。

3匹の子犬も元気で毎朝運動場でのランニングにも慣れた。認知症予防目的で走りながら川柳を作り口ずさむ。「白黒まっ茶 青柳いろいろ うちの犬」「犬グソを残してならじ朝のRUN」「寒い朝 10分後には暑い朝」いくらでも出てくる。

今年のルチンワークとして名作をこなす事も始めた。各種文学全集、DVD集を揃えたが、好きなものから始めようとすると迷い、時間の無駄だ。第一巻からヨーイドン。結果「ホメロス」「東方見聞録」「森鷗外集」「提中納言物語」「DVD世界遺産ローマ集」をまず同時併行となった。どうせ名作だから、じっくり読み見れば得るものは多いはず。しかし、すべての最終巻にたどりつのに20年はかかりそうなので急がねばならぬ。

私は慣れるのに時間がかかる人間なので生活の中にルチンワークを作るやり方が性に合っている。目の前の実務に没頭するため急な予定の作成変更弱い。(仕事では優秀な事務員、看護師が助けてくれ感謝だ。)だから過去の苦い失敗もあり、来年の予定も今年中には立てて、早期の予約をするようにしている。明日世界が終わるなら今日何をするかと問われたら、「今日やるべき事を順番に集中して行う。」と答える。意外と淡々とこなすのではないかと思う。そこに心地良さを感じることに気付けたのは、自分にとって悦ばしいことだと思っている。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【外来】

インフルエンザが流行する季節となりました。ハーブ内科皮フ科ではインフルエンザの予防接種を受ける患者さんがピークを迎えています。毎年流行の中心は、排菌して12月下旬から3月下旬。ワクチンは注射してから免疫ができるまで3~4週間かかるので、早めの予防接種をおすすめしています。これまで、インフルエンザワクチンが対応していたウイルスはA型2種とB型1種でしたが、今シーズンからB型がもう1種類追加され、B型に対しては守備範囲が広がりました。

ワクチンの予防効果は、成人で70~90%、高齢者は約45%、たとえ発症しても重症化を防ぐという効果もあります。ただし「ワクチンを打ったから」という油断は禁物。予防の基本、外出時にはマスクを着用し、うがい・手洗いを徹底して行い、元気に過ごしましょう。

【学習療法デイサービス】

実りの秋、食欲の秋。日中は温かく、朝晩がひんやりして、そろそろ冬支度をする時期になりました。

先日、グループホーム・ハーブゆいまあるの敷地内で芋掘りをしました。皆さん楽しんで芋の蔓を引っ張って、たくさんのサツマイモが収穫できました。



後日、秋空の下、焼き芋パーティーをして熱々の焼き芋をいただきました。また、手作りおやつの日にはサツマイモで茶巾絞りや鬼まんじゅうを作りました。お芋をつぶしたり、材料を混ぜたりと、皆さんと協力して美味しいおやつが出来上がりました。

【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。

皆さんは、パンを初めて食べた時のことを覚えていますか？私はパンが大好きですが、初めて食べた時のことは全然覚えていません。

学習者のMさんが高等科の時に生まれて初めてパンを食べた時の話をしてくれました。

京都・奈良の旅行中にやわらかいクリームパンをご友人と食べたそうで、“世の中にはこんなにおいしい食べ物があるのか！”と思うほど感動したそうです。他の食べものを初めて食べた時のことはほとんど覚えていなくても、この時食べたクリームパンは今でもずっと忘れられないそうで、懐かしそうに話してくださいました。

この日思わず帰りにクリームパンを買って帰りました。おいしかった♡



ハーブ内科 検索

スタッフブログを毎週更新中！

今月のおすすめブログは11月24日の『ボーリング大会』です。ぜひご覧ください♪

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