

夏本番だ。時期によって急増する病気に「めまい症」と「帯状疱疹」がある。気圧の関係かな。前者の「めまい症」には耳の平衡感覚異常による「ぐるぐる型」と、高血圧やうつ・不安症による「ふわふわ型」、低血圧・心臓疾患による「目の前暗くなる型」などがある。多いのは「ぐるぐる型」で、特に良性頭位変換性めまい。スイカ割前のぐるぐるで目が回り嘔気するのと同じ。車酔い・船酔いも同様。背景に耳神経の老化と運動不足がある。「船酔いしないためにはどうするの？」と患者さんによく問うが、答えは「舟に乗って慣れればよい」です。フィギュアスケート選手も日頃回っているから嘔気しない。大人もラジオ体操して、ブランコに乗り日々鍛えることが予防手段だ。

夏バテ(熱中症)も同じで、暑さに慣れればよらしい。水分摂取後、毎日20分間ジョギングすれば効果テキメン。シャワー後の爽快感は他に代えがたい。

というわけで、クソ暑い俳句をいくつか。

- ◆ 蟬の音も煮ゆるがごとき真昼かな 関更(らんこう)
- ◆ 炎熱や勝利の如き地の明るさ 中村草田男
- ◆ 油照(あぶらでり)逃げ場なきこと空気にも 宮津昭彦
- ◆ 炎天や人が小さくなってゆく 飛鳥田嬢無公(れいむこう)



ここまでにしとこうか。

私も今夏、自転車で瀬戸内のしまなみ海道を渡り、四国を東へ走る予定。気を付けます。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【外来】

長年勤務していたクリニックを退職して4月から入職し、早いもので3カ月が経とうとしています。そこで改めて外来看護の役割をみつめなおしました。

外来では毎日何十人と患者様が受診され、症状に応じて円滑な診察の介助をし、ドクターと上手くコミュニケーションを図り、患者様に寄り添う役目だと思っています。

今の私には、まだまだ未熟な点が多いので、今後沢山の経験を積んで、日々向上心を持って努力していきたいと思っています。 よろしくお願ひ致します。

【回想法デイサービス】

毎日暑い日が続いています。

夏休みに入り、我が家の高校生・中学生の3人の子供達は、毎日部活に忙しくしています。3人分の麦茶・スポーツドリンク・氷を持たせるのに、私も毎朝熱中症にならないようにと作っています。

回想法では利用者様にも熱中症にならないよう、クイズをお出ししたり、DVDを観ていただくなどを考えております。

職員もしっかり水分補給をし、暑い夏を乗り切り、皆様に元気をお届けしたいと思っております。



【くもん学習療法】

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。

毎週金曜日にご利用になるNさん。なっ なんと！！101歳なんです。

頭の体操も参加して頂いています。



頭の体操にお誘いすると

「わしは頭がバカバカだもんでなあ〜」

と、いつもご謙遜されます。

いざ始めると、文章をスラスラ読まれ、文字盤も迷うことなく同じ数字の所にコマを置かれていきます。

その姿にいつも感動です。会話もとても楽しく、毎回一緒にやらせていただくのを楽しみにしています。

《川柳ご紹介 その2》

6月20日(月) **デイサービス**

先日ご紹介した川柳

とっても好評でした

回想法デイサービス以外の他の部署の

スタッフからも続編は??!!

とせつつかれたので

ご紹介させていただきます



- 白魚の 儂き夢を 食い尽くす
- 水仙に 鼻先つけて 深呼吸
- 百歳も 6万いたら 並の人
- 外出を するたび心が 晴れ晴れと
- 今にして あの誘惑に 未練あり
- 伏せ目がち 計算づくの まつ毛かな
- 香水の漂う無人のエレベーター
- 日本人 行列好きは パンダから
- あのパンダ 背中にチャック ないかしら



どうでしょうか

私は個人的には

伏せ目がち 計算づくの まつ毛かな

にグッと来ました

女を感じるドキッとする作品

ではまた次回をお楽しみに~

《七輪を使った事ないお嬢様?》

7月14日(木) **くもん学習療法**

今日の頭の体操はN様とH様です。

「七輪使った事ないのー?」「お嬢様だねー!!」

と私におっしゃったN様

「下の四角い所の開け加減で、火が強くなったり、弱くなったりするんだよ!」

と教えてくださいました。

「マンガで見た事ありますよ。サンマ焼いてて、猫に取られるとこ。(^^;」

と私。二人とも、大爆笑(≧▽≦)

「ちゃんと見とらんとね、一匹足りんと今夜の食事が困るわー!!」

「足りなきゃ、半分ずつだな?(o^^o)」とN様

「こっちの魚の方が大きいよー、どっち選ぶ??」

と私が言うと、

「どれどれ?、ホントだわー、(笑)」

なんて話をしてる間にお昼ご飯の時間になってしまいましたー(o^^o)

さて、今日のメニューは何だったかな?



《なつかしいお話しの会》

7月5日(火) **回想法デイサービス**

今日も回想法デイサービスでは

なつかしいお話の会がありました

今日のテーマは

「昔、病気の時どうしていたか?」

を皆さんに伺いました。



👤 マムシを潰けてもしもの時に備えた。キズにつけた (86歳 男性)

👤 リヤカーか自転車に乗せて先生の所に連れて行った (73歳 女性)

👤 私の頃は往診だった (93歳 男性)

👤 火傷は「ゆきのした」を塩でもんで付ける (82歳 女性)

👤 よもぎは切り傷に良い
薬の入れ替えの時に紙フーセンをもらった (83歳 女性)

👤 昔は「富山の薬売り」置きぐすり (82歳 女性)

オロナインや、正露丸、赤チンも常備薬として大活躍だったみたいです

昔は、病院に頼らずに自分達で生き抜く智恵が優れていらっやとつくづく感じます。

【認知症ワンポイントアドバイス】

「つらくあたってしまう」

認知症の家族がつい「つらくあたってしまう」。

「一番困っているのは本人」とよく心得て、完璧でなくてもよりよい介護を目指しましょう。

