



早朝の手足の冷たさと、外来のインフルエンザ患者さんの悪寒からは冬の気配がまだまだ。特に豪雪のニュースを見るときはおさらだが、昼の日差しの暖かさや春一番の情報、身近ではデイサービスに飾られた雛人形から春の到来を感じる。オリンピック真最中の華やかな舞台上で活躍する、選手達からのエネルギーをもらい、そこに至るまでの肉体的な努力と孤独に打ち勝つ精神の力を思うと頭が下がる。次は自分が実行する番だと思う。また、受験合格発表の報告を聞き、日々の学びの成果だと祝福の気持ちでいっぱい。寒く固まった心と体がやっと解放される季節。今年は寒さが付け足しのように長くて、しびれを切らしていたから。

北窓をひらく誰かに会うように (今井杏太郎)

春風や闘志いだきて丘に立つ (高浜虚子)

正月元旦は心が引き締まる一方で、  
3月1日は心と体が解放される一年の  
始まりだと思ふ。

玄関で靴を履き、戸を開けて一步踏み出し  
歩くだけで、体中が活性化できる。

気軽に何かを始められる季節の始まりだ。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊



## 【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。

幼馴染で小学校、女学校、就職先まで一緒だった二人が  
ハーブのデイサービスで再び出会いました。  
今日も頭の体操をしながら懐かしい思い出話、戦時中の  
疎開先で千曲川の景色を見ながら「帰りたい」と二人で  
泣いた話など感動的でした。ちなみにお二人は背が高いの  
にかけっこは仲良く「ビリ」だったそうです。



発行元: 医療法人ハーブ内科皮フ科  
(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

## 【運動療法デイサービス】

昼食後は、皆さんに肺炎予防、口臭予防目的で歯磨きをしていただいています。

入れ歯やブリッジの方ははずしてご自分で洗います。  
上手くブラシが当てられない方はスタッフがお手伝いをして  
います。ご自分の歯がいくら残っている方は  
いつまでもご自分の歯でお食事をしていただけるよう、  
看護師が歯の模型を使って歯ブラシの持ち方(えんぴつを  
持つように)当て方、磨き方をお伝えしています。  
入れ歯の方も義歯をはずし、歯茎のマッサージをしてさっぱり  
していただいています。



## 【訪問看護】

昨年2月より訪問看護師として働き始めて一年が経ち  
ました。おひとりおひとりとじっくり向き合うことのできる  
訪問看護に興味を持ち、自分の成長のためにも新たな  
職場で頑張りたいと思い就職しました。毎日緊張の  
日々でしたが、皆様の笑顔や言葉に支えられながら働く  
事が出来ています。まだまだ未熟ですが、  
利用者様・ご家族様に寄り添い、  
安心した療養生活が過ごせる支援が  
出来るよう日々勉強し、  
努力していきます。これからもどうぞ  
宜しくお願いいたします。



## 【ハーブ内科皮フ科開院 20 周年記念 川柳】

職員が日頃の利用者様たちを想いながら作りました。  
人気があったものをご紹介します。

❁ 老夫婦 いつも寄り添い 素敵だな

(外来 Y.H.)

❁ 利用者へ 若さの秘訣 そっと聞く

(回想デイ N.W.)





## 「今年もやります！ 鬼退治」

2月15日(木) 運動療法テイサーサービス  
早いもので2月中旬を過ぎて、もうすぐ3月…  
今年も鬼退治の様子をご紹介します🎵  
今年は何とグレードアップというかスペシャル  
というか、赤オニさんと青オニさんとお多福さんが  
デイサービスに来てくれました💡



オレンジの髪がとっても可愛い赤オニさん！  
手に持っているのは金棒でしょうか？



青オニさん！

こちらは青い髪がとってもクールな青オニ  
黒い金棒 痛そうですね…



さあ、豆まきの開始です🔥  
心の中にある邪気を追い払え💡  
身体に住み着いている邪気を追い払え💡  
肩の調子はいかがでしょう？  
森羅万象 全ての鬼に勝つためには  
この試練をのりこえなければ！

正面に見えるのは道の駅で野菜売ってる  
おばちゃんではなく、何を隠そうお多福さん💖  
たくさんの福をわけてください🎵 私にも🐾  
たくさん豆(今回はお手玉)をなげて身も  
身体もほっかほかになったことでしょう🐾  
きっと心の邪気も、身体の邪気もみなさんの熱い炎に巻かれて  
消滅したにちがいありません💖 来年も元気に鬼退治しましょう🎵  
鬼が去れば春が来る🐾 あったかい春 待遠しいですね🎵



## 「生活リハビリの変化」

2月10日(土) 回想法・学習療法テイサーサービス  
毎日それぞれの課題に沿って取り組んで下さっている  
生活リハビリ。少しずつ進化して来ています。まずは  
「自分が以前出来た事をもう1度」  
からのスタートです。  
例えばお掃除大好きだった利用者様  
はデイサービスのお掃除を進んで  
やって下さいます。そしてこの頃は、  
自分の為ではなく誰かの為に  
取り組まれる方が増えています。



おやつ片付けは皆さんの分も💖  
次の写真は帰りの準備の時間に  
他の方の席を巡回しては困っている方の  
靴のファスナーしめを手伝われている所です。  
「自分の為にできる事」  
に取り組む



「誰かの役に立てること」  
皆さまの笑顔と自信の原動力は  
こんな日常から生まれるのだと  
教えて頂いています。

## 「レクリエーションと機能訓練のつながり」

2月9日(金) グループホーム ゆいまある  
今回は真面目なお話を少々…  
現在ゆいまあるでは車椅子で生活をされる方の  
割合がとても高いです。車椅子が必要となるまでの  
経緯は様々ですが、もう一度ご自分の足で自由に  
歩いていただけるようになったらなあ。と強く感じます。  
人間は普段使わない機能がどうしても衰えていく傾向  
にあります。これは利用者様にも言える事です🐾  
毎日何もせずに暮らす事はどうしても様々な機能が  
衰えてしまいます。  
そうならないためにも  
日々の生活に何か  
取り入れなければ…  
例えば、右の写真は釣り竿に  
結んだ糸と魚の絵を書いた  
ものに磁石をつけて釣りを  
している写真です。  
ゆいまあるでは人気のあるレクリエーション😊  
皆様真剣に楽しく取り組んでくださいます😊



この中にも先程お話しした機能向上・維持へ繋がる要素が  
含まれています。  
○椅子に座り、前傾姿勢で釣りをを行う事で自然と足で  
踏ん張ります。→下肢筋力の維持、向上に繋がります。  
○自分の釣り竿についた磁石と魚についた磁石がくっついて  
持ち上げる。  
→普段体操で腕を高く上げない方も自然と腕を上げて  
くださいます。 →可動域が広がります。

こういった  
レクリエーションも  
可動域を広げる効果が  
含まれています



1番は**利用者様に笑顔で楽しく過ごしていただく事**  
ただ機能訓練(体操)を行い機能の維持や向上を目指す  
のではなく、『楽しさ』の中にこっそりと忍ばせたレクリエーション  
をこれからも考えて提供していきたいと考えております😊