



豪雨洪水後の酷暑。死者も多数あり。ご冥福を祈ります。

先月、ムツゴロウ(畑正憲)の事を書いたところ、「どの本が良い？」と質問を受けた。好き好きなのだが、あらかじめ取り込む大量の理系の読書知識をしなやかな文系の知恵で処理し、現場にこだわり、緻密に観察しつつ、徹底的に体当たりだが、柔軟に立ち向かう。だからかなりの危険でも怪我せずにやり抜ける。ここがミソ。

そんな生き方が書かれた本が好きだ。「ムツゴロウの自然教育」「人間教育」「野生教育」「人生読本」など。「ムツゴロウの人生上達の術」は具体的な指示書として最高！

現場でじたばたするのは、私の習性に近い。外来も在宅も旅行でも趣味でも。涼しい部屋に坐って人に指示する仕事より、油照りの現場で、ただし自分の意思で動き回る方が好きだ。レンタカーを借りるより、人力脚力で迷いながら調べながら旅行する方が断然面白い。あらかじめ情報を集め、自分の興味にピタリと一致する何かを集積しておけば、空いた時間にすぐに行動できる。ここ20年で会得したやり方だ。

問題は、時間が限られていること。でも限られているからこそ集中できる。塞翁が馬。暑さに困るなら、動き回って熱汗かけば冷水シャワーとビールがうまい。貴重な時間を浪費せず有意義に過ごしたいものだ。



ハーブ内科皮フ科  
理事長 竹内 秀俊

## 【ケアマネージャー】

夏真っ盛り。高齢者世帯のお宅に訪問すると、たびたび部屋の中が熱でこもっていることがあります。しかし、ご本人は暑さを感じていない様です。そういった時は、了承を得て窓を開けるなどして対応させてもらっています。

毎年、多くの方が熱中症にかかっています。高齢者は、体温調節機能の低下で発汗の減少や暑さを感じにくくなっています。基本的なことですが、水分をこまめに摂り、室温は 28 度を超えないようエアコンや扇風機の活用をしましょう。湿度も体力消耗の原因になります。除湿も適度に行うことが重要です。

日頃から、適度な体力づくりと栄養バランスの良い食事を摂り、この夏を乗り切りましょう！！

## 【回想法・学習療法デイサービス】

「認知症介護実践者研修」に参加しています。

2ヶ月に及ぶこの研修で、講師の方々に一貫して「生活そのものが穏やかに、その方らしく過ごせるように」と教えていただきました。また、スタッフからも「その場のしのぎの解決方法ではなく、問題の本質を見つけられるよう頑張ります」と力強い言葉も出ています。私たちは、不安でつい立ち上がったり、どこかへ行こうとされたりする方に対して、まず不安な気持ちが忘れられる方法を考えがちです。でももし「何がその方を不安にしているのか」を見つける事が出来たらご自宅での生活にも大きな安心感に繋がられるのでは…

その想いを忘れずに毎日考えて、工夫して、実行して行きたいです。



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。

## 【くもん学習療法】

笑顔のとても素敵なAさんは、今年94歳になられます。「頭の体操どうですか？」と私たちがお誘いすると、頷かれ笑顔で取り組んでくださいます♡

平成28年9月から始められたのですが、年齢を重ねてもそれまでと変わらず、教材のレベルを維持されています。また、数字盤のコマを並べる早さもキープしています🤩 とてもすばらしいです♡

最近はもっと表情も良くなり、ニコニコ笑顔だったり、ぷっ！と吹き出したりと表情豊かです🎵



また楽しく頭の体操してくださいね♡





スタッフブログを毎週更新中！

ハーブ内科 検索

## 「大流行している生活リハビリ」

7月19日(木) 回想法・学習療法デイサービス

「三角を積み上げる」という生活リハビリに取り組んで頂いています。

牛乳パックを三角に切って積み上げるだけの単純なものですが、これが大人気！です。



とにかく高く積み上げようと皆さんすごい集中力！

回りからもアドバイスの声がかかります。

そして倒れたらまわりの皆で大笑い😊

ふと気付くとこんな使い方も…六角形に組み合わせ、そこに色のついた金魚を種類別に入れて楽しまれていました🍱私達が口をはさまなくても新しい生活リハビリは色々な進化をとげていました✨



## 「カラオケ」

7月15日(日) グループホーム ゆいまある

ゆいまあるは1階・2階合同で

カラオケ大会をしています🎤🎶

様子がこちら！画面に釘付けですね！

みんなが知っている童話などを歌うことでみなさん一丸となっていていいハーモニーが聞けます。

それにこのカラオケは採点まであるんです！！

みなさんなんと……90点台をたたき出しています！！

私がカラオケでなかなか取れないのに…(笑)

素晴らしいです👍📍📍

みんなと一緒に歌って楽しい時間を過ごせるのでいいですね。



## 「夏の定番おやつ ところてん！」

7月9日(月) 運動療法デイサービス

暑い夏がやってきました！

ここハーブ運動療法デイサービスでも夏を感じさせるおやつ作り始めましたよ😊

昔なつかし、夏の定番 心太(ところてん)

ところてんって、地域によって色々な食べ方があるんですってね😊

関東地方のポピュラーな食べ方は「酢醤油かけ」

関西地方では「黒蜜」とともに、東北地方ではご飯のおかずとして食べている地域もあるそうです😊

酢醤油のほか生姜醤油、味噌をかけて食べるとの事…さらに、なんと宮城県では砂糖をかけるそうですよ😊

沖縄地方は沖縄産の「黒蜜」「もろみ酢」

沖縄産黒蜜おいしそう😊

そして、我が中部・四国地方はどうなのでしょう？

中部地方は「三杯酢」、四国地方は「だし汁」「めんつゆ」でいただくそうです😊

ところてん、おやつになったり、おかずになったりと忙しい…

さっそくみなさんに作ってもらいました😊

材料となるテングサから手作りしましたが、みなさん

には「天つき」でところてんを突いてもらって楽しんで

いただきました😊

とても涼しげでいいですね🎵

やはりさっぱりするお酢でいただきますか？

今はスーパーでふたあけてすぐに食べれるようなところてんばかりが売ってるけれど、たまには昔懐かし

「天つき」でによきーんつついてみるのも粋ですね😊

蒸し暑い夏の涼しいひと時でした😊

