



冬の寒い寒さになってきた。暖冬の予測だが、急な気温低下が風邪を引き起こすので皆様御用心！

ここ数年で発売された(される)薬で期待大なのは下剤(便秘薬)だ。たかが便秘と言うなかれ。「食べる寝る出る」の一部でも乱れると、体には相当なダメージなのだ。

従来の①便を柔らかくするタイプ(カマグ等)、②腸を刺激し動かすタイプ(大黄、センソサイド等)に加えて、上皮機能変容薬と呼ばれるアミティーザ®、リンゼス®、胆汁酸再吸収抑制によるグーフィス®、便を膨張させるラクツロース、ソルビトールなど次々と市販。患者さんの便性や回数に応じて2種類以上をうまく組み合わせることで、今まで以上の快適な排便が可能だ。

私自身は野菜(ジュースを含め)とジョギングのせいかトイレに入り「スルリポン」だ。(長くなるのは漫画を読むため)

おすすめの裏技がある。ウォシュレットの水流をMAXにして肛門から直腸に逆流させることでの水洗腸。これが素晴らしく効く！ただし、上位の新機種は水勢が上品で弱い。廉価版の方が単純に勢いがあり効果的のようだ。

開腹手術で大腸を見ると意外とペラペラの皮一枚。貯留便の毒性物質が腸上皮から再吸収され体中を回り、体の異常を引き起こすことが容易に想像できる。体調不良、食欲不振、不眠、皮膚病など、意外と便秘が悪化要因になる。心当たりの方は一度外来にて御相談くださいませ。

ハーブ内科皮膚科

理事長 竹内 秀俊

## 【くもん学習療法】

ハーブの頭の体操はいつも利用者様が過ごしているフロアの一角で行われています。

スタッフと利用者様の学習風景がとても楽しそうに見えるのか？



「私も参加したい」と申し出る利用者様が增加中です。その意欲が素晴らしい！そして皆様の笑顔が私たちスタッフの喜びとなります。これからも頭の体操スタッフ一同がんばります。

## 【回想法・学習療法デイサービス】

デイサービスに畳のスペースがありますが、「もっと快適にしたいね😊」と利用者様と話し合いました。



なんだか雑然と物が増えてこんな感じだったからです。

これはこれで居心地は良いけどなあ...

という利用者様のご意見も少しありましたが(笑)

断シャリも兼ねて整備してみたら...

まあ! 何ということでしょう💡 こんなにすっきりとリラクスクーナーが出来上がりました!!



空きスペースも出来たので、畳の上での機能訓練も出来そうだと機能訓練指導員も張り切っています。

皆さん💡 リラクスと、リハビリと、メリハリをつけながら頑張りましょうね♥️

## 【介護事務】

グッと寒さが増す時季に突入ですね。しかし12月といえば、なにかとせわしく外出も多くなる時期でもあります。日頃の手洗い、うがい、マスクなどの対策に心掛け、これからやってくるインフルエンザに備えたいものです。

最近、介護事務では待ちに待った新人スタッフ2名を迎え事務所の中はホットな空気になっています。医療、介護共に内容も日々改正されるので私も新人さんと一緒に勉強を重ねなくてはついていけません。これから新たなメンバーで事務はパワーアップをめざしスタッフ皆でがんばります。

## ちむロン♪クイズ

ちょっと一息、頭の体操♪

下の文字は何と読む? ※答えは裏側にあるよ!



①



②





スタッフブログを毎週更新中！

ハーブ内科 検索

## 「今年もやりました！ ハーブ運動会」

11月5日(月) 運動療法テイサービス

秋はやっぱりこれがなくっちゃ…

### ハーブ運動会！

今年も赤・白チームに別れて熱い戦いを繰り広げます。毎年聞かれる「私…走れないけど大丈夫かしら…」もちろん大丈夫！ 皆さんに楽しんでいただけるような競技を準備しております😊



最初の競技は「輪通し」手首の回転を上手に使い、輪を送っていく競技です。手首をひねりつつ、隣の人に素早く輪を渡しつつ…忙しい！

次はスプーンの玉おくり。輪通しを少しレベルアップした競技です。これは玉を渡す側ももらう側も緊張する瞬間があります。「なかなかむずかしいね…」「そーとやらないかんね」

勝利の女神はどちらに微笑むのでしょうか？今年も赤組でしたおめでとうございます！



## 「菊」

11月11日(日) グループホーム ゆいまある

ゆいまあるブログ担当ヘルプマンです😊皆様秋と言えば何を思い浮かべますでしょうか？食欲の秋、読書の秋などなどいろんな秋がありますが、私の秋は花を愛でる事です🌸やはり花を見ると心が癒されますよね😊ゆいまあるでも秋ならではの花を見に行きました～！



たくさんの菊に圧倒されるM様とH子様😊この日は寒かったので真冬のようなスタイルのK子様😊この後はいつものごとく喫茶を楽しみました😊

## 「懐かしいお話シリーズ」

11月6日(火) 回想法・学習療法テイサービス

テーマは”家族・兄弟”

私は3人兄弟で第2人。お姉ちゃんか妹がいたらなあ〜と今でも思います…。兄弟ケンカするといつも”おねえちゃんなんだから…”と怒られてました😡皆さんは、どんな家族、兄弟でしたか???

★末っ子だったので私に甘かった。4人兄弟で1人男の子。父親がよく転勤し上の兄弟は親戚に預けたが私は連れて行ってもらえた。

★年の離れた弟がいるよ。親子くらい離れてる。よく弟の世話したよ。乳母車に入れておしてあげた。

★家族の為に料理はよく作ったよ。煮物かな。7~8人のご飯作って。だで父も母も長生きしたから、嫁に行きたくても行けやへんよ…💧ご飯作らないかんね😊

★母は字が読めなかったから、自分が学校へ行って読めるようになってから夜よく本を読んであげた。それで読書が好きになったと思う😊

★兄弟は7人。姉が1人おった。あとは兄ちゃんばかり。コマをやって遊んだ。卯坂だから、うさぎはいたよ。畑荒らして逃げてく。にわとり飼ってたよ。

まだまだたくさんお話しを載せたいところですが、こちら辺りにしておきます🎵🎵🎵次回は、何のテーマを載せましょう～😊😊😊お楽しみに！

## ちむロン♪クイズの答え

① 急がば回れ

急いで物事をなしとげようとするときは、危険を含む近道に行くよりも、安全確実な遠回りに行くほうがかえって得策だということ。

② 耳学問

自分で研究して得た学問ではなく、人から聞いて知った学問。