

梅雨が近づく頃になると足先や足底の病気が増す。「水虫」や「イボ」。靴下を脱ぎ足をついっよく見してしまうためかも。

「水虫」には、指間につくものと爪下に広がる「爪水虫」があり、いずれもカビが原因。前者は塗り薬（油剤の方が、水剤やクリーム剤よりおすすめ）後者は内服薬と、ハケで爪表面に塗る水薬がよく効く。（内服に比して副作用が少なくファーストチョイスだ）「爪水虫」があると足全体の水虫菌（カビ）の供給源となるため治した方がよい。治療に数か月間必要だ。

「イボ」は「尋常性疣贅」という名のウイルス感染症で、皮下に雑草のように根を張り、表面を削ってもポロリと治らぬ。そこが「たこ」「魚の目」などポロリ型と根本的に異なる。ウイルスゆえ体が免疫を獲得するための治療が主で、

- ① 液体窒素で破壊する（冷凍凝固 2週に1回で冷凍やけどなので痛い、しかし効果的。）
 - ② ハト麦漢方、免疫賦活作用があるようだ。
- ①②を続けてもなかなか消えない場合は、麻酔して穿って取ってしまうやり方も。雑草をスコップで根ごと取り除くように。体重がかかる足底のイボは成長し、将来痛みが増すゆえ小さいうちに治した方がよい。（大きく育つと冷凍凝固治療回数が増す）

個人的には風呂上りに指間の水虫の皮をコリコリ削るのも風流で好きなのだが、大抵家族に嫌がられる。

そう言えば今年、ジョグジャカルタの洞窟歩きの際、借りた長靴を履いた2日後に既に足底に水虫のプツプツが出現。恐るべき繁殖力。こいつは軟膏でしっかり退治してやったぜ。

ハーブ内科皮フ科
理事長 竹内 秀俊

【介護事務】

私事ですが、昨年11月にハーブに入職して半年が経ちました。前職では接客をしていましたが、何か他に私にやれることはないか…と常々考えていました。そんな時にハーブの求人広告を見て、「これだ!!」とすぐに応募しました。入職してからは緊張と不安で日々自分と闘いながら、最近なってようやく自分らしく過ごせるようになってきました。まだまだ未熟ではありますが、周りの方々に助けていただきながら、少しでもお役にたてるよう、努力し頑張っていきたいと思っております。

発行元: (医)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

【回想法・学習療法デイサービス】

男性の皆さまが取り組まれている生活リハビリをご紹介します🎵

これは折り紙を細かく切って貼り絵を行って頂いています。



こちらはホワイトボードに引っ付くゴムボールを投げて頂くリハビリです。



こちらは色水の入ったしょう油入れ（通称金魚）をプラスチックのお箸でつまみ出す訓練。プラスチックなのでツルツル滑ります🐟



これらは全て機能訓練指導員が考えたメニューでレクリエーションとは別の時間に、機能訓練指導員が個別に行うメニューとなります。1対1で行う事が多いので落ち着いて取り組んで頂ける事が多く、3ヶ月に1度メニューの見直しも行っていきます。

これからも、楽しく取り組める事を念頭に生活リハビリや機能訓練の工夫をして行きたいです！

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】

学習療法の時間は一組20分くらいです。それくらいの時間が集中力を保つのにちょうど良いそうです。脳の活性化にも良いですね。皆様、とても生き生きとした表情で話をして下さいます。



次々と話題が出てきて少々長くなってしまっていますが満足そうな顔にスタッフも喜びを感じます。

5月のゴールデンウィークにデイサービス内、改装をしました。新しい学習コーナーに集中力もUP！

スタッフブログを毎週更新中！

ハーブ内科 検索