

阿久比町の健診とコロナの「解禁」で、外来が忙しくなってきた。引き続き注意深く対処します。

## 3月以降の経験

- ①Zoomによる会議。声の聞きとりにくさ、ハウリング(?)、同時の資料の確認困難など、まだまだ。全員が慣れるしかないか。
- ②薬品会社の会場講演会がWebに置きかわった。もともと医学本を机上で読み学ぶ習慣ゆえ、会場講演会は気分転換にもなり、集中でき、行き帰りの時間を差し引いても学べるメリットがあった。Webだとやや集中力が低下する。質疑応答もしにくい。face to face の有り難みをしみじみ感じた。
- ③読書。毎日医学書院の症例集を読み込んで、内科の病気を学んだ。

また、おすすめは、出口治明の「還暦からの底力 - 歴史・人・旅に学ぶ生き方」だ。製造業が牽引した経済成長が、少子高齢化で完全に崩れた現在と、これから先の、国・会社・個人などが変わるべき在り様が、理詰めでもわかりやすく書かれている。特に学校卒業以後の一生の勉強(教養=知識×考える力を養うこと)こそがその人の人生を「おいしく楽しくする」という考え。読書により、優れた先人の思考パターンや発想の型(プロセス)を追体験することが、人を理解したりうまく仕事をするために不可欠と主張する。納得本だ!

状況がいろいろ変化しても心と体を柔軟にして、来るもの拒まず、去るもの追わず、自然体で流されつつ、目前に集中し解決努力を怠らない事。

それからこんな言葉も。

環境があなたの行動にブレーキをかけるのではない。

あなたの行動にブレーキをかけるのは、ただ1つあなたの心だけなのです。

これも心に残った。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



スタッフブログを毎週更新中!

ハーブ内科 検索



**【運動療法デイサービス】** 今月のオヤツ作りは毎年この時期【わらび餅】になっています。鍋にわらび粉を入れコトコトと煮たてながら、透明になるまでかきまぜます。とても力があるので、利用者の皆さんかわるがわる『えらい〜』と言いながら、二の腕の振袖をフリフリ頑張って作りました。出来立てを氷水で急冷して一口大にちぎり、すり鉢ですったきな粉をたっぷりかけて、最高のお味でした!!!『作りたてを初めて食べたよ』



『柔らかくて美味しいね』と...。コロナ禍の中、梅雨のじめじめを吹き飛ばす【ハーブ名菓 冷やしわらび〜餅】でした。

## 【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。

本日の教材は「初詣」についてでした。今日の日付と見比べ「もう正月から半年も経ったんだね!早いね!」とびっくり。『初詣では何を願うするんですか?』とお聞きすると二礼二拍手一礼をして「家族のみんなとハーブの皆さんが健康で暮らせますように、っていつもお願いするんだよ」と教えてくださいました。『ハーブの皆さんのことまでお願いしてくれるなんて...!』と職員みんな感激した学習のひとつコマでした。



## 【訪問介護】

梅雨明けも間近となりました。皆様お元気にお過ごしでしょうか。訪問介護では新しいメンバーが増え気分一新、梅雨のじめめとした気分も吹き飛ばすかのようにフレッシュな気分で7月を迎えました。これから夏本番、熱中症が怖い時期ですね。熱中症と聞くと炎天下の屋外で発生しているイメージが強いかもしれませんが。しかし実際には住居が圧倒的に多く発生場所のトップ3の第1位だそうです。私たち訪問ヘルパーはご利用者様が熱中症にならない様に水分補給のサポートは勿論ですが、温度計、湿度計の準備をし室温をお知らせし換気をさせて頂いたり、衣類の着こなし等、熱中症にならないよう予防法をお伝えし、改善できるところのアドバイスをさせて頂いています。私たちと一緒に今年の夏を乗り切りましょう。