

コロナによるマスク強制と、40℃近い熱波による記録的な暑さ。その記念として9月のハーブだよりを書いた。(今年だけのはずだから…と思いたい。)

個人的には、マスクとフェイスシールドを片手に、九州の筑後吉井から日田、そして和歌山から南紀白浜の熊野古道紀伊路を自転車で走った(というか登った)。

こめかみから熱湯が吹き上がる頭痛と、繰り返す足のこむらがりやりに悩んだ。電解質、ブドウ糖、塩、アミノ酸を補給し、深部体温を冷やすことが重要。コンビニでのしょうゆうどん、森永ラムネ、野菜ジュース、ヨーグルトに加え、大量の冷えた麦茶に助けられた。感謝。塩だけではだめなのだ。

歳時記から、「暑さ」が実感できるいくつかをぬき出した。

「万象に影をゆるさず日の盛」 相馬遷子

真上から照りつける直射日光の厳しさ

「待つものの静けさにみて蟻地獄」 桂信子

京都の古寺ののき先で、無数の蟻地獄を見た。唯静かに獲物を待っていた。

「たちのぼりみなみのはてに雲はあれど てる日くまなきころの大空」 藤原定家

炎天下の街のはるか南に見える入道雲

「きりきりと紙切り虫の風ふかく」 加藤楸邨

紙切り虫をつかまえるのは、決まってけだるい夏の午後だ

「蝉の音も煮ゆるがごとき真昼かな」 蘭更

いよいよ耐えがたい蝉の声

「炎天や死ぬば離るる影法師」 西島麦南

私が死ぬ瞬間に、私の影法師は永遠に立ち去ってしまう

「窓一つ捉へ西日の燃えさかり」 清崎敏郎

窓のひとつに反射する、西日の強烈さ

「夏痩せて嫌ひなものは嫌ひなり」 三橋鷹女

体重減少の患者さんに「食べてね」と言っても難しいんです。

がつんと暑い夏を経るからこそ秋の涼しさが心に染みる。

夏に鍛えるからこそ秋冬での持久力を獲得できる。

マスコミは避ける事ばかりを推奨するが、さにあらず。

是非是非、次の未来を克服するために日々の鍛錬をお忘れなく。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



【運動療法デイサービス】



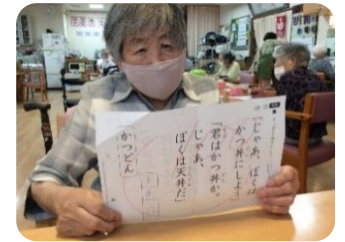
猛暑が猛威を振るい、コロナウィルス対策をしながらデイサービスで過ごしていただいています。そんな中、8月12日、夏祭りを楽しんでいただきました。ゲームは「スーパーボールすくい」。短い時間に小さなスプーンでどれだけ移せるかを競います。2人で対戦するので少しドキドキ、ハラハラしながら、その目はすでに勝負師。もう1つのゲームは「輪投げ」です。

これには、おやつのかき氷の順番がかかっています。勝ったチームからおやつのかき氷をお出しします。人気は宇治金時ミルクでした。甘くて冷たくて心も体も満足。懐かしい昔を思い出していただけたと思います。

【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。

本当は空欄に「かつどん」と書くべきですが、彼女は「天井」と書きました。とても微笑ましくて♡彼女は天井の方が好きだったようですね。学校では×ですか？ くもんの頭の体操では○です。本当は書き直しも可能ですが…



そのまま話を続けると実は天井よりもウナギ丼が好きとの事(笑)。昔、おじいさんが山の田んぼに行った時にウナギを捕ってきて料理してくれたのが忘れられないくらい美味しかったそうです。

【訪問看護】

訪問看護師になって約1年が経とうとしています。約半年前からひとり立ちをしています。訪問した際の利用者様や御家族様のお言葉・笑顔に日々助けられています。看護師としてはこうした方がいいと思っても、それが必ずしも正解ではないということ学び、日々訪問看護のやりがいを感じています。皆様が住み慣れたご自宅で安心して過ごすことができるように関わっていきます。ウィズコロナ生活の中で、私はパン作りを始めようと本を購入しました。購入してからまだ1回しか本を開いていません(笑)。目標は今年中にパンを作ることです。

