



最近読んだ本でオススメの2冊の紹介です。

【中高齢者向けとして】

「老活の愉しみ」 常木 蓬生 810円

精神科医で作家が著者。

平均寿命と健康寿命の差が約10年間。つまり死ぬ前10年間が不健康でいわば「寝たきり状態」。その期間を縮めるために流行りの終活ではなく、老活に力を注ごうというわけ。

①精神的不調は、身を忙しくすることで治す

病状を人に言わない、見せない、悟られないようにし、身を忙しくするのが治るコツ。

②この世で大切なのは癒

歯周病を治し誤嚥性肺炎を防ぐ。歌を歌って喉の運動。

③筋肉こそが日本を救う

一人当たりの筋肉量が100g減ると年間医療費が1人30万円上昇する。

④眠るために生きている人になるな！

寝る前のテレビを止め朝日を浴びて歩く。高齢者の熟眠はたかだか3時間。あと2時間はウトウトでよい。

⑤脳は鍛えないと退化する

若さを長く保ち続けるには、①所属しているグループが多いこと②外出が多いこと③人生に張り(義務)が多いこと。

⑥食がすべての土台

「まごはやさしいよ」。

(豆・胡麻・わかめ(海草)・野菜・魚・椎茸(きのこ類)・芋・ヨーグルト)

⑦酒は百薬の長にあらず

酒は抑うつ気分を増す。

⑧タバコは命取り

⑨笑いが人を若くする

⑩痒みと痛みの克服

⑪健康の正しい知識と応用力

⑫入浴とふさわしい住まいの工夫

入浴によるリラックス効果が抑うつを予防し、認知機能低下を防ぐ。

⑬人とのつながりは命綱

⑭認知症になっても生きつくそう

学び続けることが予防になる。

多岐に渡る内容がきちんとまとめてあります。御一読はいかがでしょうか？

【若中年向けとして】

「もし部下が発達障害だったら」 佐藤 恵美 1000円

この題名、「部下」だけでなく「上司」もありと思う。

発達障害には「自閉症スペクトラム」と「注意欠如多動性障害」があり、生まれつきの脳機能のアンバランスから生じる。それぞれの有無で人は4つに分類できる。学生時代までは目立たないが就職して社会に出ると周囲からの要求が変わり、職場での対人関係や業務遂行における「トラブル」として顕在化する。いずれも正常から異常はグラデーションで境界ははっきりしない。

「どうもうまくいかない」といったトラブルのある人は自分がどこにあてはまるかを知り、自ら変わる努力が大切。周囲の人の理解も必要だ。

非常にわかりやすく説明され、対処法まで書かれておりオススメの1冊だ。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【回想法・学習療法デイサービス】

11月は甘党にも辛党にも嬉しいイベントがありました。ひとつはスイーツバイキングです。デイサービスの厨房さんのお手製、かわいいミニデザートをご用意しました。好きなデザートを選んで、おかわりもOKで、男女問わず喜んでいただけました。もうひとつはビールで乾杯！です。

ノンアルコールビールで、昼食時に11月生まれの利用者様の誕生日をお祝いしました。お好きな方は「ノンアルコールも意外と美味しいね」苦手な方は乾杯の真似だけですが、和やかな雰囲気でしたよ。次回のイベントも、企画中です。お楽しみに！



【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。



頭の体操時、昔の懐かしい話もします。K子さんは15歳の時、東京に三年半修行に行かれたそうです。休日に友人と「銀ブラ」(銀座をブラブラ歩く)したとき、写真を撮ってもらったんだよ~との話を聞いて「写真が残っていたら見せて」とお願いしたところ、忘れずに持ってきてくださいました。今から80年前の写真です。

着物を着てさっそうと歩く姿がほんとにステキです。今もステキですよ♡写真はセピア色になっていましたが、心の中はカラーですよ、K子さん！！

【介護事務】

今年の9月から、月2回程度ではありますが、院長の往診に同行しています。

それまでの介護事務の仕事の中では、患者様ご本人との接点がお電話でお話するくらいしかありませんでした。往診同行は、患者様のお顔を直接拝見できる貴重な機会です。また、院長の診察を間近で見ることができ、大変勉強になっています。

今後は、往診や訪問診療でも、ICTや電子カルテの活用が課題となっています。微力ながら、少しでもお力になれるよう頑張りたいと思います。

正しいマスクの着用



スタッフブログを毎週更新中！

ハーブ内科 検索

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