

この冬の感想は、「寒かったあ」だ。

毎朝のジョギングで、草履の足指が冷えて痛くなり、しもやけ患者さんが急増した。(外来では「紫雲膏」という漢方軟膏を処方するも、血流が改善せねば治らず、結局、春を待つしかなさそうだ。)

正月に浜名湖で初日の出に祈り、砂浜で太平洋の波風に吹かれた。野島を写真に収め、うなぎ養殖場を歩き回り、神社と蜜柑山に登った。歩けば内から暖かくなり冬風が顔のほてりに心地良かった。

次男のすすめで琵琶湖南の石山寺と三井寺を歩いた。(これから西国三十三寺をぼちぼち歩くつもり)石山寺の珪灰石の上に立つ多宝塔、紫式部が源氏物語を書いた『源氏の間』を見学。三井寺では広い境内に立ち並ぶお堂を見て晩鐘を鳴らした。底冷えした池の氷はかなり分厚くて、立って歩けるほどだった。歴史博物館で「麒麟がくる」特別展示と大津の歴史を学んだ。古からの歴史があるも、狭い土地のため遺跡が埋もれてしまうのが残念だった。大津絵を見て、帰り道に信楽に寄り焼き物を楽しんだ。

冬の旅は寒さを徹底的に味わうか、南に暖を求めるか、だと思ふ。本当は雪山に行きたかったが、吹雪の天気予報に負けた格好だ。しかし家族と出掛けるのはしみじみ楽しいものだ。(もちろんコロナ対策万全で！)

最後に春に向けての俳句をいくつか。

青空のその深淵へ冬木の芽 **金子 青銅**

晴れ上がった深い藍色の冬空。その空に向かって芽を掲げ始めた木々の力。

春を待つおなじところに鳥けもの **桂 信子**

自然の運行によって生かされている人間と鳥や獣。春を待つ思いに違いはない。

よきことの一日脚の伸びしこと **京極 紀陽**

日照時間が伸びたということを素直に喜ぶ、健やかな気持ち。

皆様もうしばらくの辛抱ですよ！！春はもうそこまできていますから。

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

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

【運動療法デイサービス】



2021年年明け最初のレクリエーションは『県名すごろく』サイコロを回して、止まった県名の名所・名物などを答えてもらいながら進めます。北海道で止まると登別温泉・札幌時計台・ホッケなど沢山の答えを出して下さいました。それもそのはず答えて下さった利用者様は北海道出身の方！

さすがです！続いてサイコロを回しますと岩手は私の出身地だよ、岐阜なら金華山と自分の故郷を懐かしみながらゲームは進みました。「ハーブGOTOすごろくゲーム」で日本一周を想いめぐってもらいました。

【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。

御歳98才のMさんと95才のKさんはいつも元気に頭の体操に参加して下さっています。

ある時小学1年生の頃の思い出を伺ったところ、『若い男の先生で、みっち



ちゃんと呼ばれていたよ』『女の先生で杉浦(旧姓)さんと呼んでくれていました』『1クラス50人位いたかな…』そこで出身の地が同じなのでお二人とも乙川小(半田市)でしたか？と問うと『そうだよ！』と、なんと90年前にお二人は同じ校庭で遊ばれていたんですね～今こうして同席されていることがミラクルで、ハーブのご縁を感じたひとときでした。

【外来】

昨年からのコロナの影響で、いつもは伊勢神宮へ初詣に行っていましたが、今年は近所の神社へ行きました。人もそれほど多くなくゆっくりと参拝ができ、たまにはこういうのもいいなと感じました。

来年はコロナが終息し遠出をしたり会食のできる以前の様な生活ができることを祈るばかりです。

正しい手洗いの方法

- 手をぬらし、せっけんを泡立てる
- 手のひらをよく洗う
- 手の甲を伸ばすようにこすり洗い
- 指先と爪の間を念入りに洗う
- 指を1本ずつ、指の間も洗う
- 親指も手のひらでぬじるように
- 手首忘れずに、最後は流水で十分すすぐ
- 清潔なタオルやペーパータオルで水分を拭き取ったら完了。水道の蛇口は手を拭いた後のタオルで閉めるなど直接触れない工夫をしましょう

※厚生労働省の資料などをもとに作成