



例によって梅雨明けを待っての早朝からの強烈な「セミ」シャワー。離れた我が家ですら。ましてや家を木々に囲まれた近所の方々の寝不足はいかばかりか。早起きに徹して「健康的だ」と笑うしかないかな。

夏の習慣に自宅、ハーブ、畑の草刈りが加わった。高齢化したうちの父母の仕事が減らすため。

草刈り機を左右にぶん回し、枯草剤を撒き畑の雑草をひっこ抜く。数日後枯れて黄色になった雑草の中に、逆に既に10cm近く伸びた奴もちらほら。元気だね。人間も負けてはいられません。

今のところ熱中症患者は例年より少ない。コロナ禍の室内生活のためかな。胃腸風邪、皮フ病も印象が薄い。とはいえ、コロナワクチンと町健診のため外来業務は慌ただしい。新しい外来スタッフをまじえて頑張っている。

ハーブの職員さん(約80人)が、より高いレベルで患者さん利用者さんに接する事ができるよう、問題点を早期に見つけ出し、考え、対処し、改善するための体制を模索してきた。

現在、各部署の調整役、副調整役が集まる「全体会議」、数年先を見据える「荒舵会議」(あらかじかいぎ: 荒海を正しく乗り越えるための舵)、具体的な方向性を決める「五人会議」など。話し合いを通して1人よがりでない、職員さんに納得してもらえようとする運営を目指している。

人手不足の折り、各職員さんそれぞれが持つ多様な力を発揮し結集して、前向きに仕事ができるよう知恵を絞っている。

重要なのは「基本的な部分の価値観が共有される事」で、その他はいろいろあって良い。

ただし価値観を共有し納得し合うためには途方もない時間と言葉のかわし合いが必要で、これが最も難しいのだ。ぼちぼち気長に伝え合うことが大切だ。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【外来】



毎日暑い日が続いています。夏バテ要注意の時期になりました。

一般的に食事・睡眠・栄養のバランスを整える事が大事！とありますが、なかなか難しいものです。

そもそも夏バテは冷房等による冷えから内臓の働きが鈍り、自律神経が乱れて疲労蓄積。だるい、肩こりの原因に。上着を着て冷やしすぎないように。有酸素運動も取り入れてみましょう。冷えたビール、冷たくて美味しいかき氷等も飲みすぎ食べすぎ禁物。胃腸の冷えで機能低下。下痢、胃もたれにつながります。

夏こそ温かい食物・汁物と組み合わせて冷やしすぎないように。

入浴もシャワーだけではなく湯船に浸かって血行促進。

夏バテに効果的な豚肉・まぐろ・鰻・豆製品・夏野菜も取り入れて猛暑に負けない身体を作りましょう。

【運動療法デイサービス】



デイサービスでは機能訓練士の指導のもと、色々な運動に取り組んでいます。その中の1つに『ニューステップ』という機械で、手足を使って全身の有酸素運動(心肺機能の向上)と無酸素運動(筋肉の強化)を楽な姿勢でかつ安全に行っています。

麻痺のある方でも行えて、椅子が回転するため車椅子の方でも乗り降りしやすくなっています。利用者様各自に合った負荷と時間で、皆さん朝からいい汗をかいてみえます。その後ハーブ畑に入ってサッパリして、美味しい昼食を召し上がって一日過ごして頂けたらと、スタッフ一同願っています。

【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。

昨年の秋からくもん学習を始めたT様。始められたころに比べて、音読の声が大きくなり、文字の書き取りは画数の多い漢字にも挑戦され、計算は銀行勤めをされていただけあって完璧！T様の学習の様子を見学されていたのはS様。T様の頑張りをおそばで静かに応援して下さっていました。見学、体験は大歓迎です。



そのS様から職員にお手紙をいただきました。俳句が添えられていたので紹介させていただきます。

「母上の 植えてたまいし 夏椿

今年も咲いて 夏はきにけり」

「スタッフの やさしきことば 身に受けて

今日もしっかり 生きてゆきたし」

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

ハーブ内科 検索

スタッフブログ
を毎週更新中!

