

ハーブだより

2022 第 212 号



毎年その時期を迎えて初めて、季節の特徴に気づき「はっ」とする。
今は日差しの強さと蒸し暑さ。忘れていたこの感覚に…期待!!待ってました!!

外来では湿疹患者さんが増加。内服薬と軟膏のオンパレードだが、是非皆さんに伝えたい事があります。多くの皮膚病(湿疹が多いが)は、生活習慣病と同様「**誰が考えても健康的な生活**」をすると改善します。皮膚病は重篤な内臓病の前駆症状かも。食事、排泄、睡眠、特に運動。スロージョギング 1日15分など、有酸素運動により出る汗が、皮膚を守る皮脂を増加させ、皮膚と内臓の健康が保たれます。私の相言葉。「玄関で靴を履いて外を1周回るだけだから簡単だよ」「花や木々や、鳥などの動物を年中季節を感じ楽しむ、1周20分早足で歩ける自分の道を見つければ、それは一生の財産ですよ。」梅雨の雨の日は雨音と、天からの雨粒を顔で感じれば、生きている実感があります。(大げさかな)皆様には是非おすすめします。

《閑話休題》

ここ1年、中部～九州の「小京都」を自転車で走っている。最近では大分杵築、兵庫丹波篠山、福井越前大野。いずれも主要駅から数10km走り、1日がかかりで市内探訪、迷いつづぐるぐる走ること土地勘が身に付き忘れない。阿久比と同じ人口3～4万人の街には生活感があふれ、親近感を覚える。「小京都」という名前はおかしい。京都と違い権威主義的でないためだ。今年後半からは東北方面に足を伸ばしてみたい。

現地に深夜に到着するまでの電車の中は、集中的に読書できる貴重な時空間だ。最近では武道家・思想家の内田樹や僧侶の釈徹宗の本を読んでいる。同級生と異なり定年とは今のところ縁のない私が、引き続き当施設の医療と介護レベルを維持する為には、脳ミソをクリアにして人の話を聞き取れる忍耐力を保たなければならないと思う。患者さんやスタッフからポイントを引き出す直感力を養うために、学ぶ努力をするのが良い。「学び方を考える事」を行い続けたいと思う。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



ハーブ内科 検索

スタッフブログを毎週更新中!

【くもん学習療法】



学習療法のすうじ盤にならって、ペットボトルのキャップで五十音のコマ並べを手作りしました。余暇時間に並べて楽しんでいただいています。考えて並べることで頭の体操にもなりますが、ペットボトルのキャップを挿んで並べることで指のリハビリにもなります。並べ終わったあと、あいうえお、かきくけこ…」と読んでいると、フロアにいる他の入居者様も一緒に声を出されて賑やかな時間になることもあります。

【回想法デイサービス】

回想法では、毎月お楽しみおやつの日があります。どの日に当たるかは、ご利用日お越しいただいてからのお楽しみ。前は、エビ・タコ焼きパーティーでした。そして年に4回メフォスさんとコラボ考案のスイーツバイキングがあります。



6月は開催月でした。たまたまお誕生日の方がご利用日ということもあり、皆さんでお祝いを兼ねて美味しく頂きました。今回のスイーツは、フルーツポンチ・抹茶プリン・ミニシューの餡子添えの3種でした。皆さまの美味しいお顔を見せて頂くと次は何にしようかな?と考えてワクワクしています。

【外来】

入職して5ヶ月程が経ちました。

皆様にはとても良くして頂き、日々の業務にも慣れてきました。

現在外来ではコロナワクチン、発熱外来、町の特健診などが通常診療と重なり、バタバタしてしまう事がありますが、スムーズな連携を心掛けていきます。まだ至らない部分もございますが、早く成長できるよう頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

梅雨も明け、暑い日々がやってきました。熱中症、脱水症などに気を付け、夏バテをしないように夏を乗り切っていきましょう。

発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科 所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
株式会社ハーブライフケア TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753