



もう師走。今年は自分は何を成したのだろうか？  
コロナ患者さん対応とワクチン接種に明け暮れた一年間だったが、生活習慣病（高血圧・糖尿病など）の指導や患者さんの多様な主訴に応えられたのか。時間に追われて対応ができなかったのではないかな。反省しきりだ。

高血圧の冬のアドバイスは、減塩と運動量を減らさない事。寒いと温かい汁物が恋しくなる。誰も塩など舐めないが、お湯に溶かせば旨いと感じて飲んでしまう。（カップラーメン一杯の塩は6.5g！！）対策は鰹節などの「だし」や、生姜やわさび、七味唐辛子など「スパイス」をうまく使う事。例えば、納豆に上記を加えてかき混ぜれば、あら不思議。醤油無し（つまり塩分無し）でも「ごく旨納豆」に変身する。ちなみに食物繊維としてはグラノーラやオートミールといった全粒穀物が秀れており、便秘症にも最適。植物蛋白の宝庫の豆乳をかけて、朝食にするのが良い。（保存が効くのが便利だ）「鍋」は野菜が多くて健康的と思われているが（？）、スープを飲み干したり残った肉油汁を翌日の「おじや」にして平らげると、明らかに高塩分かつ高カロリーだ。（うまいけどね）

次に日本に梅雨と寒い冬が無ければもう少し健康になれるかも。というのはその二つによって、せっかくの外歩き、散歩の習慣が途絶えてしまうから。冬の早朝に暖かい布団から出て、脱いで着替えて歩く。考えただけで寒過ぎて布団から出たくない。私個人としては、梅雨の雨の日でも寝起きのTシャツと短パンそのまま、草履を履き帽子を被って濡れるにまかせて走る。（どうせ汗まみれになるし）冬は防風の素材の薄手の上下を夜間寝巻きとして使い、朝布団から出てそのまま走る。冬風さえ防げば結構暖かいのだ。いずれも帰ってからのシャワー、朝風呂は格別だ。（言いたいのは、冬の運動量を減らして欲しくないという事だが……。）

来年をどんな年にするのかは今年からの準備にかかっている。自分の知力と体力を維持向上させるのが大前提だ。各々が是非工夫して頂けたらと思っている。

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！

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

## 【外来】

桜やつつじなどの草木が咲くはずのない季節に花開くことを「帰り花」というそうです。これから小春日和が過ぎ苛烈な寒さの冬が来るけれど、また季節はめぐり暖かな空気が満ち花の蕾はほころび春が帰ってくる。帰り花はそんな風に春をひと時思い出させてくれる幸運の花だと思います。

ハーブに勤めはじめ半年が過ぎました。発熱外来や予防接種など毎日慌ただしく過ぎていく中でも、そのようなあたたかな気持ちで皆様に接してまいりたいと思います。

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。

## 【くもん学習療法】

青森県出身のH様と北海道出身のN様が今日のペアです。下北半島で漁師をしていたH様とお父様がヤツメウナギ漁師だったN様の歌声にニコニコのH様。

「昔はよく大酒を飲んだよ！」と懐かしそうでした。漁師だからってたくさん魚を食べていたわけじゃないよ！売らなきゃだからね。マグロ漁師ではなかったんだよね、オレは…（笑）北国の会話はまだまだ続きました。



昔のことを思い出すのは脳の刺激になります。



## 【運動療法デイサービス】

ゆく年くる年どんな年？今年もあと一ヶ月となりました。DSでは今年もT様におはながみで干支の壁飾りを作って頂きました。来年は卯年。うさぎは穏やかで温厚な性質であることから家内安全。その飛躍する姿から飛躍向上を象徴するものとして親しまれていました。よってT様が作って下さった可愛いうさちゃんもDS皆様の安全と飛躍向上を見守ってくれることでしょう。

今もなおコロナ禍において厳しい毎日が続きますが、明るく元気に皆様と共に笑顔で乗り切っていこうとスタッフ一同思っております。



よいお年をお迎えください

