



今冬一番の寒波のため積雪があるかもと。年に一、二回の風物詩だ。

年末から駐車場の整備で忙しかったが、旧駐車場の整備も含めてやっと完成。農地転用申請から始めて1年近くかかった。生存の要の農地だから転用には厳しい制限がある。職員一同有難く使わせて頂く。

この冬の寒さで室内の時間が増え、スマホいじりが増した。次から次へと短い文章と画像を見るが頭に残らず、時間だけが無駄に過ぎることに気付いて止めた。大学の頃に熱中した麻雀をiPadで始めた。点棒計算は友人に任せていたため無知だ。役と点数を一から学んでいこうと思う。奥が深い。折り紙とあやとりの本を購入し、暇を見つけて遊び始めた。折り紙はかなり複雑に進歩しているが、あやとりは10本指と1本の紐から生ずるためか入り易い。スラスラ出来るようになって、いつか孫にも教えてやろうと思う。(すぐに教えられる立場になるかもだが。)

今冬よく読んだ本は内田樹と吉岡秀人。内田樹はフランス現代思想、合気道、教育論、政治学、映画論な

ど幅広いテーマを縦横無尽に論じており、いつのまにか30冊近く読んだ。この言葉は納得！のページに赤線を引いて折っていったら、本が1.5倍近くにふくらんだ。そうやって著者の考え方がわたしの一部になって行く。吉岡秀人はミャンマーで医療活動を続ける「ジャパンハート」の設立者。医師。その行動力と人を救う熱意が、心に火をつけてくれる。内田樹も吉岡秀人も、まず人に与え贈ることで、その後いつの間にか自分が豊かになると強調している。また、目の前の仕事に面倒がらずに没入を繰り返す事で、才能が開花するとも言っている。是非心掛けていきたいと思う。

外来で元気だと思える高齢者の多くが畑仕事を行っている。頭を使って体を動かして、作物の成長を見守って、最後に実りを頂く。そのサイクルが心と体に悪いはずがない。もう少しの辛抱で暖かい春になる。私も父母を手伝って、休日に今年も少しずつ畑仕事を行うつもりだ。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【運動療法デイサービス】

2023年明け、早一ヶ月が過ぎました。年の初めに干支と血液型を組み合わせた占いで「**亥年のB型**」1位でした☆彡

デイサービスの管理者森田がドンピシャ「**亥年のB型**」です。その運気を頂き、コロナも寄せ付けなくらいに元気な森田と同じ亥年の補佐・佐々木。親子程の年の差がありますが、年の功とイマドキ若者のいいとこどりし、バラエティー豊かで経験豊富なスタッフが集まった運動デイサービスを盛り上げていきますね！

今日も利用者様の笑顔が見たくて頑張ってます。



ハーブ内科 検索

スタッフブログ  
毎週更新中!

## 【訪問看護】

本格的な寒さになりましたが、年も明けいよいよスギ花粉の時期到来です。

花粉症というと春のイメージがありますが、1年を通して飛散しています。花粉症は、免疫の過剰反応により引き起こされることが分かっています。免疫力を整えて体調管理することが大切です。

免疫力を上げる対策として、食物繊維(わかめ・ひじきなどの海藻類やイモ類、きな粉、干しプルーンなど)や乳酸菌(ヨーグルトなど)を含む食品を摂取して腸内環境を良くすると、アレルギーが腸から体内に入りにくくなると考えられ花粉症状が緩和すると言われています。また、緑茶や青魚も効果があるそうです。花粉症持ちの方はツルツル素材の上着を着用して室内に花粉を持ち込まず、自分で出来る免疫力UPをしてこれからは備えましょう。

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