



平年並みの寒さとなったが、つい先日までの暖かさとの差が大きく、体が慣れていない。3年間のマスク生活のため多くの気道感染から免れ、免疫が低下した反動で、インフルエンザを始め発熱を伴う感染症が多発している。手洗い、うがいは引き続き行い、是非御自愛下さい。

先日、晩秋の山口、萩を嫁さんと旅行。特に萩での明治維新前後の歴史群像や、製鉄を含む世界遺産を見学した。徳川幕府により萩という離れ小島に封印させられた長州人の怨み、パワーが幕末に爆発した。時代の流れを客観視でき、志のため行動し命を捧げた吉田松陰の姿に感銘を受けた、松下村塾の志士らが立ち上がり時代を大きく変えた。人口4万（東浦町より小さい）の町にこれだけの歴史遺産が集中する場所はまず他に無かる。奇跡的だ。

なぜ松陰がこれだけの人材を育てられたのかずっと疑問だったが、彼の手紙を博物館でじっくり読んで少しわかった気がした。「私」＝私利私欲が感じられないのだ。さらに、正しい事をきちんと話せば、必ず周りにはわかってくれるという、人間に対する確固とした信頼があった。だから自分が死んでも、松下村塾の弟子が必ず志を引き継いでくれると信じていた。命をかけた彼の熱意と迷わぬ行動力が、若い弟子達の心に火をつけ激しく燃え上がらせたのだ。松下村塾に集った若者全員が、最初から優れた才能を持っていたわけではなく、師である松陰の行動を目の当たりにして、志を全うする大切さに気付き、努力し続けたことで自分たちの才能を磨き上げた。

年齢を重ねた私はそんな松陰の生き方と、その弟子の努力の両方に学び続けたいと思った。自分の志は何かを年末年始に考えてみよう。充実した生活を送る一助となると思う。

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

【ゆいまある】

11月に入りようやく過ごしやすい秋らしい気候となって参りましたね。ゆいまあるでは夏のような強い日差しがなかなか収まらなかった為、長らく外出を控える状態が続いていましたが、外出し易い季節に入りましたので利用者様とお買い物外出、そして畑での野菜作りを行いました。

お買い物は天気の良い日に宝来ひろばへ行ってきました。午後に外出したので果物などの商品は半分程の数になっていましたが、それでも利用者様は久しぶりの買い物外出という事でとても喜んで下さいました。

ゆいまあるの駐車場隣の畑で野菜作りを始めました。職員、利用者様、ご家族様が協力し立派な畝ができ上がり、大根やほうれん草、スナップエンドウなどを植えました。立派な野菜に成長したらゆいまあるの食卓に並び予定です。

利用者様も『どんどん大きくなるよ、いっぱいお水をあげないとね。』と満面の笑顔でした。



【訪問看護】

7月から訪問看護師として働いている土井です。

今回はストレッチの必要性和、ご自宅で椅子に座って行うストレッチをご紹介します。

筋肉は年齢を重ねると縮んで凝り固まり、弾力を失っていきます。ストレッチをすることで柔軟性を取り戻し、筋肉の老化を防ぐことができます。また、転倒やケガの防止、リラック効果もあります。

次に、椅子に座って行うストレッチを一つご紹介します。

- 1.椅子に浅く座り、片方の足を伸ばします。
- 2.伸ばした足に向かって20秒ほど身体を前に傾けます。
- 3.ゆっくり姿勢を戻します。
- 4.反対側の足に交代して、再び20秒ほど身体を前に傾けます。

※2~4の手順を繰り返して左右で2セット行います。

無理のない範囲でストレッチを行い、健康でケガをしにくい身体を目指しましょう。