

ハーブだより



巳年にちなんで自宅の2匹の白～肌色ヘビを外来入口に展示したところ、予想以上に好評だった。冬眠中のゆったりした動きとペロ出しが可愛いとのこと。

名前を募集したら、

“白巳くん、ホワイトペロちゃん、ナムちゃん、ペロ美、ハク、平巳、玲巳、シロベイ、スネ太郎、ペコリン、巳美、白巳牙”などなど、楽しい名前が40以上集まった。私の独断で大きい白色に「ペロン」、小さめの肌色に「マロン」とさせて頂き、名無しの15歳(?)にやっと名前がついた。皆様ありがとうございました。

ちなみに自宅には小犬3頭(名前あり)と金魚2匹(名無し)が居る。金魚は去年ホームセンターで1匹300円くらいで購入。

毎朝の少量のエサと、週1回の専用ポンプでの水換えで、約2倍の大きさに成長した。窓際の小型水槽内を普段は静かに泳ぐが、私が近付くと食べ物欲しさ(?)に動きが増す。可愛いもんです。コンスタントでほど良い手のかけ方が、動物の長生きにつながるのかもしれないと思う。

先日、長野の野沢温泉の外湯めぐりに出かけた。50cm以上の積雪に加え、止まぬ雪の中、地図を片手に宿屋を縫う迷路のような細い道を、前日夜と翌日早朝に歩いた。元気な若い外人スキーヤーが多く、外湯めぐりは少数派。硫黄の香る湯気に包まれた湯殿。入浴後、次の湯屋までの雪道で少し体を冷やして毎度のんびり入浴。来てよかったなあ。ただ雪国は高齢者が住むにはちと辛いかも。せっかく春～秋に自然に包まれて歩き足腰を鍛えても、ひと冬室内に隠るうちに衰えてしまうから。100歳の長寿の秘訣として、しっかり運動するグループと、日常生活でこまごま動き回るグループではほぼ同様の長生き効果があったとのこと。

おそらく1年中閉ざされる事なく(例えば農作業)、動き回れる環境の方が老体には良い。その点知多半島はホント住みやすいところだ。

その恵まれた「地の利」を生かして、高齢者には元気に体を使って頂きたいもんです。

(雪で転倒する心配も無いし。)残りの冬を寒いと縮こまらずに、エイヤッと外出しませんか!春の息吹を発見できるかも。



ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



【運動デイサービス】

2025 第243号

(機能訓練)



滑車、ニューステップの運動を日々頑張っています!



<DRX AD パーフェクトバリア ボディミルク>

この乾燥の時期にピッタリの化粧品を紹介します。

DRXは、病院、クリニックの専売品です。

保湿に優れており、肌に優しいので生後3ヶ月から使用できアトピー性皮膚炎の方にもおすすめです。

乳液になっているので、べたつきがなく、伸びもよいので広範囲に使用できます。長時間保湿を保つことが出来ます。乾燥により、白く粉っぽくなる方、かゆみのある方、ぜひお試しください。



当院

価格 税込

1650円



Instagramご覧ください
★フォローおねがいます★

発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753