

ハーブだより

今回の発行でハーブだよりがめでたく100号を迎えることが出来ました。

第1号が今から8年前の12月に発行され、その間に内容や形式も随分変わりました。今までのハーブだよりを見直してみると、その時々話題になっていた事が分かります。季節行事や世の中の話、厨房さんによるクッキングレシピ等も掲載した事もありました。これからも楽しい話題を載せていきますので、どうぞ愛読ください。



やっと暖かくなりました。今年ほど春の待ち遠しい年は無かったのではと思います。さて、中国北東での数10m先が見えない大気汚染(PM2.5)が話題ですが、スモーカーはPM2.5よりさらに毒性の高いガスの充満した数m先も見えぬ室内で、毎日一時間半(1本5分×20本)は

深呼吸しているに匹敵するという事実をご存知ですか? 先日は東京でのCOPD(慢性間質性肺疾患)の勉強会で学びました。たとえ数10年前に喫煙しても、タバコの影響は残り、次第に肺が破壊され肺の働きが低下し、若い方は咳、痰、高齢者は息切れが出現する。スモーカーは外来にて行う呼吸機能検査の結果、肺年齢が高い。つまり肺が老化したという事。顔の皮膚は乾燥し、目口周囲のシワが増し、唇色が紫となり(血液酸素が低いため)老けて見え、一目でスモーカーと分かる。発癌を含めたタバコの悪影響を知り、昔は「タバコをひかえるように」と患者さんに遠慮がちに話していたが、最近は「止めてください」と話せる。大切なのは「何故吸いたいのか」をしつこく自問する事。禁煙するとはタバコによって補っている何か(気晴らししている何か)を他の手段で解消する事だから。今回で、ハーブだよりは100号を迎えました。皆様のお役にたつ話題や楽しい話題を引き続き提供していきたいと考えています。よろしくご愛読くださいませ。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊



第100号
3月号



★勝手になんでもランキング★

ハーブでの色々なもののランキングを上位3位までを紹介!!

【好きな昼食メニュー】

- 第1位 カレーライス
- 2位 巻き寿司&稲荷
- 3位 お刺身

★カレーライスはダントツの1位!

【おやつ作り人気ランキング】

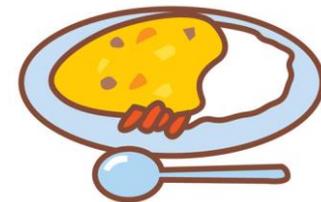
- 第1位 たこ焼き
- 2位 ぼたもち
- 3位 五平餅

★みなさんたこ焼き大好きですね

【好きなレクリエーション】

- 第1位 風船バレー
- 2位 おやつ作り
- 3位 ベンチサッカー

★風船バレーは盛り上がります☆



カレーライスはスタッフにも大人気!

《お知らせ》

運動療法デイサービスでは4月からお誕生日月にスタッフからのお祝いの気持ちも込めて、“利用者様のお願い事を叶えます!”と称してご希望の場所にお出かけを予定しています。外出だけでなく、やりたい事等その方のご希望に答えます!ただ叶えるだけではなく、その時までみなさんには何か1つ目標を作ってもらい、それに向かって頑張ってもらおう応援していきます。いくつになっても素敵な誕生日を迎えてくださいね!