

今年の梅雨は雨が多く、ひんやりして心地よい。

外来では、町の健診の方が増し、お待たせしています。日本人の半分は生活習慣病（高血圧・糖尿病・高コレステロール血症・喫煙などによる動脈硬化症・脳梗塞・心臓病など）で亡くなり、1/3は癌で亡くなります。町の健診で分かるのは前者で、後者の発見には弱い。そのため外来の患者さんには頻度の高い癌（男性では肺癌・胃癌・前立腺癌など、女性では大腸癌・胃癌・乳癌など）の健診を同時に受ける事をすすめています。

検査の精度の高い、胃カメラ・大腸カメラ・胸部CT・超音波エコー・マンモグラフィ等を用いると、3年に一度の検査で概ね充分ですが、胃バリウム・便潜血・胸部レントゲン等では漏れが多く、頻回のチェックが必要となります。最近多いのは、せっかく胃バリウムを受けても、ピロリ菌の検査がされず除菌活動が遅れる事です。親子感染があるため知っておくべき事だと思います。また「専門医」のみを何年も受診した結果、「専門以外」の検査がされず発見時には進行癌である場合もあります。医師の責任半分、患者本人の責任半分。「生活習慣病」の予防が「生活習慣の改善」である一方、「癌」の予防は「早期発見」です。早期発見ならば治るはずの癌も、進行した後では命にかかわります。

是非、漏れのない健診をおすすめします。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【訪問看護】

訪問看護師として働き始め3年経ちました。訪問看護の難しさは、患者様やご家族様との距離感をどう保つかということでしょうか。言葉使い一つ取ってもそうです。打ち解けてきたと思って友達に話すような言葉をうっかり使ってしまったら、ご不快を与えてしまいかねません。関わる姿勢としても、入り込みすぎでは適切なケアができないこともあるし、突き放してしまえばケア自体が成り立ちません。一人ひとりに応じて適切な距離感を保っていくところに、難しさも面白さもあるような気がしています。「私がいるのは治療ではなく生活の場」ということと思います。患者さんの日常生活における“登場人物”の一人として居宅を訪問し「患者様の生活」の一部となって、一緒になって生きていくという感覚です。急性期病棟の経験が長い私は、せっかちな性分もあって、ある意味サツと片付かない慢性期の看護が苦手でした。でも今は、訪問看護の簡単に片付かないところに面白さとやりがいを感じています。

## 【運動療法デイサービス】



運動療法デイサービスでは毎朝、朝の挨拶をさせていただき時間を設けています。その際「月刊デイ」という雑誌に掲載されている『今日は何の日』を4月からご紹介させていただいています。一日過ごして頂く間、時に触れ「今日は何の日でした？」と声をかけて思いだしていただいたり、話題にしたりしています。

先日13日は“鉄人の日”（1987年のこの日、プロ野球・広島東洋カープの衣笠選手が2131試合連続出場の世界記録を樹立した日）をご紹介した所、「今日ラジオでウナギの日って言ってたよ。絶滅危惧種にウナギが指定された日だそうだよ。ラジオから聞こえてくる話がデイサービスとおんなじようだなと思って聞いたんだ」とある利用者様が教えて下さいました。利用者様にも浸透してこうやって教えて下さると大変うれしく思いました。

お帰り前の“よっころしょタイム”にも「今日は何の日でしたか？」とお聞きし、記憶力のトレーニングにもなっています。職員も便乗して記憶力を鍛えさせていただいていますが実の所、利用者様の方が効果大のようです。



## 【くもん学習療法】

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。

ゆいまあるには東北出身者がたくさんいらっしゃいます。結婚や、仕事を機に阿久比町に引っ越しされてみえた方が多いのです。こちらのお二人も岩手県のご出身です。

「釜石出身ですよ。海の近くだったからお魚が新鮮で美味しいのよ」

「温泉と言ったら花巻温泉だね。気持ちが良いよ～」みなさま遠いふるさとを思い出して色々なお話をしてくださいます。

またお話聞かせてくださいね。



スタッフブログを毎週更新中!

### 《川柳ご紹介》

5月31日(金) **デイサービス**

回想デイサービスのご利用者さまの中に川柳が大好きな方がいらっしゃいますそれはそれは素敵な女性です昭和の初めのほうのお生まれですがおしゃれで粋で凛とした生き方にいつも憧れます以前からご紹介したいと思っておりましたが人様にお見せするのは恥ずかしい…との理由でなかなかOKをもらえませんでした、この度ようやくご本人からご承諾を頂きましたでは素敵な作品を お楽しみ下さい頭より ブラシの方が 毛が多いヘアブラシ 癖で持ったが すぐに置き歯を磨く 老いの一徹 残5本泊ませた 人の歯ブラシ買う夜更け照れくさい 歯ブラシ二本 並んだ日 他にも…大正琴 又始めたいね 口だけは反省を するようになり サル並みに念のため 恋の種火は とってある どうですかぐっと来ませんか まだまだありますがもったいないから… 続きはまたこの次に～

### 《笑いは幸せの源》

5月17日(火) **くもん学習療法**

東海地方も梅雨入りし、暑い日肌寒い日とありますが皆様いかがお過ごしですか？ハーブでは毎日脳の健康の為「頭の体操」に取り組んでいますこの日の「頭の体操」にご一緒したのは頭の体操のプリンスこと I スタッフ学習者様のお二人はハーブで出会った Mrs.Y 様と Mrs.N 様やはり気になるのは身体の調子… N 様: あがってから調子がわるーていかん 突然の N 様の発言に I スタッフは



Y 様: 女は大仕事するでなー お産の話に突入してしまい Y 様: 昔は産婆さんが来てくれて男の人はなんでもきんでウロウロするだけだったわなあ 私は産婆さんの所に行って産みよった

実はお二人同じ産婆さんにお世話になったことが会話をしているうちに判明 こんな出会いもあるんですね I スタッフ: 何も言えませーん タジタジしている姿にお二人は大笑い



皆さん最近、こんなに顔をくちやくちやにわらった事がありますか？

そして…



こんなに穏やかなお顔をされるんですよ 私はご一緒に一番嬉しい瞬間です

### 《とってもお上手です》

5月7日(土) **デイサービス**



王様の冠みたいです

手先の運動のための「せんたくばさみ」も思考を変えてやってみると、こんな芸術的な「作品」に仕上がりました



ちょっと見えづらいですが、セリフを書きとてくださった方がみえました

とてもほほえましい場面です。親子でホタルを捕まえたり、お父さんに子どもが「見せて～」と甘えたり…。ご自身も幼少期こんな風にホタルをつかまえたのでしょうか。今はなかなかホタルは見つかりませんし、いたとしても親子で捕まえたりすることは少ないでしょうね…。これからもみなさんの芸術作品ご紹介していきますね

### 【認知症ワンポイントアドバイス】

「同じものをいくつも買ってしまう」

同じ物を求めるのはその時々で本人にとって必要なものだから。それを理解した上で「叱らない、問いたださない」カバンや石鹸など物の場合は、事情を話してお店に買戻してもらおう事も一つの方法です。食べ物は賞味期限をよく確かめて本人の口に入らないように気をつけます。

