

先日、鎮痛剤の勉強会のため大阪に行った。

秋の大阪城公園を早朝ジョギングし、頭をスッキリさせた後に参加。

体の痛みは2つに分類される。1つは局所の痛みで「ねじって腫れた。膝が痛い」という類。主に抗炎症剤(ロキソニンが有名)が効果的で、火に水をかけて冷やすイメージでわかりやすい。もう一つは、痛みの感覚が脊髄・脳に伝わり、神経伝達物質を介して増減されるもの。慢性的な痛み刺激によって痛み感覚のループが作られ、局所の炎症が消失しても痛みが残る。帯状疱疹痛が有名で、少しやっかい。

治療薬は、ノルアドレナリンやセロトニンなどの神経伝達物質を制御する、例えば「抗うつ剤」。同じはずの痛みが、楽しく過ごす時間では弱く、気が滅入ると強く感じられる事は皆さん経験があるはず。各種薬剤でコントロール可能だが、本人の心と体の持ち用で痛みが変化するというのがミソだと思う。

開業して思うのは、考え方が前向きで建設的な人、幸せを感じられる人は、体が虚弱であっても意外と長生きする。逆に後ろ向きで欠点ばかりに目が行くタイプは、初めは体が丈夫であっても衰弱しやすいようだ。

私は、人の死を何度も見てきたせいか、「どうせ自分は死ぬのだから、つまらぬこだわりを捨てて暮らすのが良い」と腹の底で思っている(ようだ。)

それが正しいとは言わぬが、小事に拘泥する人は人の生き死にの場面に立ち会うことで、考え方が変わるかもしれない。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【ケアマネ】

季節の変わり目で皆さま体調はいかがでしょう？リオオリンピック、パラリンピックも終わり次の4年後は東京オリンピックですね

4年後の選手の笑顔、国民の笑顔をたくさん見る事ができるといいですね。この先の4年は長いですが、1日1日の積み重ねが大切になってきます。ケアマネー同目標を持って日々精進していきますので、皆様と一緒に歩んでいきましょう。

【回想法デイサービス】

毎年敬老の日を前に、デイサービスのご長寿番付表の書き換えを行っています。女性ご長寿第1位のNさん(101歳)は、番付表をご覧になりながら「わしは、まだ100歳にはなつとらんよ。」

と言ってその場を和ませて下さり、存在感は十分です。また、男性ご長寿第1位のKさん(94歳)は、「人は礼に始まり礼に終わらなければ・・・」と、必ず一礼されてから出入口を通られています。

有言実行されるKさんの真摯な姿に、

職員は毎回感動しています。

敬老会では、おやつに鶴亀が刻印されたお菓子とお抹茶を召し上がっていただき皆様のご長寿をお祝いさせていただきました。



【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。

頭の体操中、0様とコーヒーのお話をしました。

「豆を挽くといい香りがするでしょ。コーヒー好きにはたまらない！」いつも物静かな0様がとても嬉しそうな顔でお話してくださったので、スタッフがコーヒーミルとコーヒー豆を用意しました。



一生懸命手でハンドルを回すと、コーヒー豆が挽かれていきます。挽いたコーヒーを嗅いで「いい匂い！」と何度も香りを確かめていた0様。喜んでいただきスタッフも嬉しい気持ちになりました♪

《つめすぎ注意！買い物ゲーム》

9月5日（月） テイサービス

今日は楽しいお買いもの♪

レジ袋の中に商品を入れていきます♡
ただし・・・2kgまで👛

そうです。なんでもつめればいいのではありません。
きっちり2kgまで。

2kgに近いチームが
勝者です♡

「まだまだ入るんじゃない？」

「それは重そうだよ👛」



「どれをいれようか・・・」
「これ入れるとちょうど
いい重さじゃない？」

「どんどん入れてくよ～」
さすが女性陣チーム。
買い物に迷いがありません。



今はスーパーにも男性の方がたくさん来ていますが、昔は買い物はもっぱら女性の役目でしたね。
さあ、みなさん たくさん買って、重さはどうだったでしょうか？楽しみですね。

【認知症ワンポイントアドバイス】



「まだまだできることがある」

認知症だからと言って「もう何もできない」と決めつけないで。家族の支えがあれば、時間がかっても、たとえ不完全でもまだまだできることがあるのです。

《スリッパ飛ばしに挑戦》

9月14日（水） テイサービス

運動療法の玄関が秋になりました🍁



せんたくばさみをモニュメントの
ようにしてみました👛

芸術の秋ですね🍎

芸術の秋もいいですが、やはり体も動かそう！
運動の秋です！夏祭りで好評だった「スリッパ飛ばし」
に再挑戦です👛

スリッパ飛ばししているんな地域で開催されていて、
メジャーなスポーツ？なんです👛



「それっ！」
飛ばすだけでなく、狙ったかごに
いれます👛
足首のやわらかさと膝から下の
足の振り上げがポイントです。
椅子に座って行うので、助走が
できないぶん、勢いだけでなく足
の力も必要となってきます👛

単純なようで奥が深い……

「残念～👛」
なかなかむずかしいですね👛
これからどんどん涼しくなって、
過ごしやすくなる反面夏の疲れ
がでてきて体調を崩しやすくな
ります。
しっかり食べ、しっかり動き、
しっかり寝て、元気にハーブに
来て下さいね♡



コスモスと赤とんぼ
秋ですね🍁
こちらも秋です



《釣い》

9月16日（水） グループホーム ゆいまある

朝晩が若干涼しくなってきた今日この頃ですが、
皆さまお元気でお過ごしですか？🌟

ゆいまあるブログ担当ヘルプマンです👛

私も以前はよく友人と釣りに出かけていました。
堤防釣りでは飽き足らず、船でも行きました。

ゆや知なんかもよく釣りに行きました👛

あの釣れるのを待っているときのボーっとしている
時間がまたオツなんですよ👛

ただ年を取るごとになぜか船酔いがひどくなってき
て、最近は友人に足手まといだと言われ、誘われな
くなってしまいました……👛

カンのいい方はもうお気づきですよ……

ゆいまあるでは釣りをおこないました～～～👛

と、言っても海までは行ってませんよ！



釣る魚に命を吹き込んで
くださるS平様👛これは
かなりのアジャストです👛

魚を狙うF子様と
Sキ様👛その表情
はまさに釣りキチ
三平です。👛



釣り上げた魚はスタ
ッフK藤さんが、しっ
かり締めてくださ
います。

私も締められない様に気を付けます👛