



久しぶりに東山動物園に家族で出かけた。

朝からポカポカ陽気で、半袖半ズボン、それでも暑いくらい。

正門から順番にひと回り。途中でビールを飲みながら木陰で手作りの昼食。うまい！

子供連れ家族やカップルを久しぶりにたくさん見たなあ、という感じ。

動物の印象としては、

## ①イケメンゴリラ 『シャバーニ』

睨みを利かせ、急に素早い動き。間違いなく観客を意識してるぜ。

## ②カバ、コビトカバ

大きいのと小さいの。でかい口に歯が4本(?)どうやって食べ物を噛むの？

## ③2頭のキリン

草食動物がいかにも旨そうに草を食べるのを見ると、ワシも喰いたくなる。

## ④ヤブイヌ

2頭の姉妹が仲良く連れ立って歩きまわってます。

## ⑤カリフォルニアアシカ

川の字の日向ぼっこ。可愛ゆい…！

## ⑥インドサイ、クロサイ

鎧のような外見がゴツい。クロサイの2本のツノが鋭くて、紙も切れそう。

## ⑦スマトラトラ 『ダマイ』

顔の模様と鋭い視線が印象的。

焦らず生活している彼らを見て、感じる所多いに有り。

ただし多くが絶滅危惧種で心配だ。



ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

## 【グループホーム ハーブゆいまある】

ハーブゆいまあるでは、入居者様とスタッフが大きな家族として一緒に暮らしています。「互助」「共生」「尊厳」を理念とし、それぞれが協力して暮らしています。

認知症ケアの一環で「タクティール」というものを行っています。厳密に言うと少し違うのですが簡単に言うとマッサージのようなものです。スタッフが軽く、優しく入居者様の背中や足、手に直接触れて1対1でコミュニケーションを取ります。

その時に、入居者様は普段あまり仰らないような事も相談してくれたりします。また、「いつもありがとうね。本当にありがたいわ」など感謝の言葉をいただけたら嬉しいです。スタッフもその言葉でモチベーションが上がり、まさにWINWINの関係が築いていきます。

## 【運動療法デイサービス】

4月12日！！『ペッパー君』が運動療法デイサービスに遊びに来てくれました。

利用者様は初めて見る“動くロボットのペッパー君”に興味深々！！

「こんにちは、ペッパー君です。今日はいい天気だなあ〜」と、少しなまりのある流暢な日本語を話したので利用者様一同ビックリ！！



ペッパー君のすごいところは、会話をするだけではなく画面を通して一緒に頭の体操をしたり、ゲーム、運動、そして冒険したり！

手を大きく広げて林をかき分け、そして川を渡るために足を大きく上げて…。いろいろな場面に体を動かす要素が取り入れてあり、工夫してあることに感心しました。

最後はキレッキレの「ペッパー警部」を踊ってくれるなど、楽しい時間はあっという間に過ぎてしまいました。また、機会があれば遊びにきてもらいたいと思います。

## 【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。

春本番！スタッフでも眠く感じる中、どうしたらしっかり目を覚まして学習に取り組んで頂けるかを工夫している今日この頃です。時間を変えてみたり、学習前にクイズを出してみたり…。ある利用者様は、どうやら午後のコーヒータイムの後にいこうと、しっかり取り組んで頂ける事がわかって来ました。

そんなある日の学習中の会話です。

「前に富士山に登ったよ。私は途中までで、お兄ちゃんとお父さんは頂上まで行った。降りて来たお兄ちゃんたちが、『大変だったからお前は行かなくて良かった〜』って言ってたよ」と、笑顔が満開のくもん学習の時間となりました。

(写真) 数字盤を行っています



スタッフブログを毎週更新中！

ハーブ内科 検索



## 「今日は体力測定！」

4月16日(月)運動療法テイサービス

今日は年4回、季節ごとに行っている「体力測定」週間といたしましょうか🎵

### まずは握力

皆さん職員の「さん、はいっ！ぎゅーっ！」の声と一緒に測定器を握って見えました。

### 次は片足立ち！

どこも掴まずにしっかりと床に片足を付け、立ってられる時間を測ります。みなさん背すじをピンとして姿勢よく立ってくれました。



### 最後はT・U・Gテスト

T・U・Gってなんだ？

T(とうさん)U(うごいて)G(ゴールまで)の略ではありませんよ！

timed up & go testの略です。歩行能力や動的バランス、敏捷性などを総合的に判断するテストとして考案されたもので、一般的には転倒リスクの高い方を判断するのに有用なテストとされています。

とんがり感が少し写ってますが、あのカラーコーンまで歩いて回って同じ位置に戻り、何秒かかるかタイム計測します。



とても軽快に歩いてみえますね！歩く姿勢もバッチリです。

最後まで同じペースでいい姿勢で終了🎵

次回は夏の始まりに行きます🎵

日々の体操をしっかりやって体力増進・維持に努めましょう📍  
私もがんばるぞ！

## 「回想法テイサービスの新しい仲間です」

4月14日(土) 回想法・学習療法テイサービス

数日前に、回想法テイサービスに新しい仲間がやって来ました。何だかわかりますか？



答えは天然のドジョウ！  
10匹捕まえた知り合いの方が持って来て下さいました。そこで…皆さんにもドジョウについて色々お聞きしてみました。

★ドジョウは竹でできた筒を田んぼに沈めておくと捕まる😊  
焼いてたまりをつけて食べたよ。おいしかった。戦後だよ。

★網でつかまえた。焼いて食べたけどどうまくなかったよ🐟

★ドジョウはよく捕まえたよ。沢山おったもん！小川に。網で捕まえた。食べた事はないよ。しばらく家で飼ったよ。

★ドジョウはたくさん捕まえた。買ってくれる人がおるの。家に持って帰ると家の人売り行く…。おこづかいは、もらったかな…？覚えがない。食べた事はないよ。

★ドジョウは田んぼのあぜのところで捕まえた。鍋で煮て食べたよ。

そういえば、どじょう屋さんありますね…。良く知られるのは、柳川鍋・どじょう汁など。

ちなみに利用者の皆さまには、捕まえて食べないように…！とお願いしてあります。

生活リハビリの一貫として金魚同様、エサやり、水替えなどお世話を手伝ってもらってます。

普段は、私たち含め利用者の皆さまたちの癒しの存在？仲間？となり人気者です❤️

いつかは金魚とドジョウの同居、混泳を目指してみようかな。

## 「手作りおやつ 白玉パフェ」

4月20日(日) グループホーム ゆいまある

みんなで手作りおやつ  
今日は白玉パフェ作りです。  
白玉をこねる所からスタートです。  
きれいに丸めて下さいました。



パフェの中身は寒天、そして、



みかん、バナナのフルーツにチョコケーキ🍌  
自分で食べれる分を思い思いにトッピングされています。

これで完成🔥🔥🔥  
とっても美味しそうに出来ました。  
たった3分で皆さん完食🎵  
美味しいものはすぐになくなってしまいます。  
またみんなで美味しいものをつくりましょうね。

## ハーブ内科皮膚科 開院20周年記念川柳

職員が日頃の利用者様たちを想いながら作りました。  
人気があったものをご紹介します。

つばめ来る ハーブ軒下 別荘地  
(回想法テイ E.H.)

行ってみたい 場所を聞かれて  
まずトイレ  
(回想法テイ A.Y.)

