

熱帯夜が終わり、やっと涼しげな虫の音が心地良い季節となった。湿疹・アトピーの患者さんにとっての辛い時期が終わりつつある。

私が初めてアトピーを診たのは小児科医としてスタートした約30年前。当時小児科医は食事アレルギーを過大視し、皮膚科医は皮膚そのものの劣化を原因とみなした。大人のアトピーを経験し、どちらも正しいがそれ以外の環境や生活習慣も影響すると今の私は考える。

性ホルモンの足りない乾燥肌の小児が偏った食事を摂ることでの悪化。成人を含めた、清潔で快適すぎる環境による皮膚上皮の弱体化(乾燥化)や、有酸素運動不足、夜更かしの習慣が引き起こす上皮再生の阻害。各個人により原因の比重は様々で、「誰が考えても健康によい生活」を目指すことで改善でき、その点で生活習慣病と根が同じだ。ただしスキンケア(1日2回のシャワー、1日1回の石けん)と保湿軟膏の1日2回塗布や、正しいステロイド治療、プロトピックの使用など治療のコツ・ポイントがある。

それぞれが各季節と成長年齢によって変動する点が難しいが、理詰め治療に取り組むことで、軟膏さえあれば自己コントロールが可能となる。ハーブの医師・看護師は患者さんにそこまで到達して頂けるよう説明を繰り返しているつもりだ。皮膚病は内臓疾患の一步手前を表す鉱山のカナリアのような側面を持つ。水虫の程度から糖尿病を発見する場合も多い。皮膚科は意外に奥が深いと思う。

ハーブ内科皮膚科 理事長 竹内 秀俊

## 【訪問看護】

今年の夏は、今までに経験したことのない暑さで、エアコン・扇風機がフル活動していました。

まだまだ暑い日が続いていますが、幾分か朝晩が涼しくなってきました。訪問させて頂き、「暑い、暑い」と言いながらも笑顔や笑い声を聞くとパワーをもらえています。

昼間は、まだまだ油断できず、夏バテ・熱中症に注意が必要です。十分な水分とバランスのとれた食事、質の良い睡眠を心がけ、残暑を乗り越えましょう。

## 【運動療法デイサービス】

運動療法デイサービスではお盆休みを機に室内に目新しい物が増えました。その一つに腕を伸ばすリハビリポール(滑車)があります。

背中や腕の関節にこわばりのあるA様に体験して頂きました。ご本人も驚いていましたがとっても楽々と腕が真上にピンと伸び、背筋もすっきりと伸びていました。他の方々にも体験して頂き、喜びの声が聞こえています。

他にもアクティブペダルでの足こぎ&手漕ぎで手足の関節をほぐし、自転車漕ぎ(ニューステップ)で重力をかけての運動にも取り組んでいます。

午後からはセラバンドやボールを使って内筋を鍛え、レクリエーションのゲームではその成果を発揮できるようなゲームを企画して参加して頂いています。

布団で横になってばかりいると、筋肉も無くなり歩く力も弱くなり、すぐ転ぶようになってしまいます。そうならないよう楽しく筋トレし、夜はぐっすり眠り、健康寿命をのばして行きましょう！職員一同心掛けて一緒に取り組んでいます。



before



after

## 【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(学習療法)と言うと、読み・書き・計算だけを想像される方が多いと思いますが、くもんの学習療法はコミュニケーションを大切にしています。



スタッフ一人と学習者様2人での学習形態が脳の活性化にもっとも効果が高い事が確かめられたそうです。

他者への関心を持ち、社会性を取り戻すこと。また、楽しい会話によって意欲が高まり、より効果が期待できます。



### 「サマーボランティア」

8月8日(水) グループホーム ゆいまある

毎日毎日とけるような暑さが続いておりますが、みなさまお元気でお過ごしでしょうか？☀️  
ゆいまあるブログ担当ヘルプマンです🐼

夏は開放的な気分になりますがみなさまは無理してないですか？🤔

私はちょっと無理に日焼けしすぎて肌がとんでもなく荒れてきました😓

海で眼球が水着の女性を追わないようコントロールしていたら、体を日差しから避けることを忘れてしまったのです。自業自得ですね🌊

さてとにかく夏といえば原初の解放。原初の解放といえば…やはり祭りといったところでしょうか🎪

祭りといえば…勘のいい方はとっくにお気づきだと思いますが…

ゆいまあるでは夏祭りをおこないました～🎑



金魚すくいを楽しむE之様とさりげなくフォローを入れるスタッフのTR脇さん。地元の高校生もボランティアで参加してくださり、今年も大変盛り上がりました。

### 「今年もやります！ハーブ夏祭り」

8月17日(金)運動療法デイサービス

今年もこの季節がやってきました、ハーブ夏祭り～！

そして阿久比中学校の職場体験の生徒さんいらっしゃい！

今年もチーム戦で「輪投げ」「さかな釣り」「スリッパ飛ばし」の3種競技をたのしく行いました😊

まずは…「輪投げ」

狙ったところに輪っかを投げる、昔懐かしの競技です😊

得点を稼ぎたいなら高得点を書いてあるところを両方かぶるようになげます😊



狙いを定めてそれ！！

阿久比中学校の生徒さんにも手伝っていただきました  
個人総合得点を計算してもらっています🐼

次は「魚釣り～」

磁石を折り紙の魚の口についているクリップにつけて引き揚げます🐟

紐がからまったり、磁石がお隣さんとくっついたりしてこれが結構難しい😊



さらに次は「スリッパ飛ばし」

ハーブ夏祭りの定番競技(レクリエーション)です



得点が書かれた3つのカゴの中にスリッパを足で飛ばして入れていきます🐼  
おおきく足を振り上げて～えいっ！

みなさんお上手です😊  
見事得点ゲットです🍀

### 「本日の作品」

8月2日(木) 回想法・学習療法デイサービス

暑い毎日が続きますが…☀️

デイサービスでは毎日皆さまが何かしらの生活リハビリに取り組みられています。

作品作りも日常の光景となってきました。

そこで、今日の作品をご紹介します🐼

デイサービスに何年も前から置いてあった

観葉植物のポトス🌿

実はこれ、ずっと成長が止まっていたのです。

が、ある方が生活リハビリで水をあげ続け、その度に微笑みかけてくださったところ、

なんと急激に成長してきたのです🐼

そこで、又別の利用者様が

こんなに素敵な支柱を

手作りして下さいました

こうして、今日も回想法

デイサービスは利用者様

と職員の笑顔がいっぱいの

空間となりました🐼🐼

ありがとうございました🙏



### ケアプラン作成、新規の方の相談受付中

介護が必要と感じたら、まずはハーブのケアマネジャーにご相談ください！

ご家族様、ご利用者様のご希望に沿いながら、皆様らしい生活を送ることができるよう、お手伝いをさせていただきます。

ご連絡は、

ケアマネ直通 0569-48-7151 まで。