



インフルエンザ大はやり。皆様御自愛を！  
開業に先立ち書店の「健康本」を買い読み漁った。  
患者さんに話すべき生活習慣病や癌に関する「言葉」  
を集め習得するため。そこで気付いたのは、企業の収入  
になる健康食品宣伝がらみの本が多かった事。

「～で治る」式の多くがそれだ。

現在もテレビ、ラジオ、雑誌の健康番組の大半は  
企業の紐付き。

確かに「最近、腰が痛い。そこで〇〇〇を1日2粒」  
に対し、「最近、腰が痛い。そこで腹筋、背筋を1日  
40回」と伝えても企業収入はゼロだ。もちろん効果は  
後者を「正しく続ける」方が高い。

NHKの「きょうの健康」のテキストを毎月読むが、  
中の宣伝はともかく解説部分は極めて良心的でわか  
りやすい。

様々な病気や健康についていろんな角度から説明し  
てある。テレビや健康バラエティ番組が増えて患者さ  
んの知識も増し、対して医師が他科の最新の医療知識  
を得るのにも役立つ。

ちなみにNHKテキストでは「100分 de 名著」  
「カルチャーラジオ歴史再発見」などを読んでいる。  
著者は研究者が多く片寄りの少ないアカデミックな  
内容に好感が持てる。

忙しい日常で学べる時間と機会が少ない事が悩み  
の種だが、森羅万象とは言えぬが様々を学び続けると  
脳内でそれらが発酵して、いずれ人生をさらに楽しく  
してくれると思う。

ハーブ内科皮フ科  
理事長 竹内 秀俊

## 【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。

頭の体操は2人ペアで行われ  
る事が多いです！  
それはどうして？

それはその人数が適度なコ  
ミュニケーションをとるの  
に良いからです。

1人だとスタッフとのオウム返しのような会話になり  
がちで、5人だとコミュニケーションが取れないので  
す。また、2人だと「そうなの！」「本当！」「一緒  
だね！」など利用者様同士会話も出来、それが前頭前  
野に良い刺激を与えてくれるのです。これからもいろ  
んな人とペアを組みお話ししたいですね。



## 【回想法・学習療法デイサービス】

お正月も終わり回想法  
デイサービスにもいつもの  
日常が戻ってきました。

デイサービスのお正月飾り  
を見て、「しめ縄は神様に  
入って来て頂く目印となる」  
「鏡もちが入ってこられた

神様が休憩する場所だからなるべく家の中のほうに  
飾るのがいい」

などと早速、皆さんから教えて頂きました。

今は2月の節分に向けて生活リハビリの一環として  
こんな作品作りが始まっています。

これは・・・鬼のお面（作成中）です。



どんなお面が完成するでしょ  
うか。

今年もまた色々な事を教えて  
頂き、たくさんの作品が生まれ  
ることを職員一同楽しみにして  
おります。

## 【ケアマネ】

先日、緊急時にどこまでの医療を（胃ろうや人工呼  
吸器など）望むのかを記入する事前指示書について学  
びました。日本人は気質的に死について話すのを「縁  
起でもない」と嫌うので広まらないそうですが、アメ  
リカでは冷蔵庫に貼るぐらい当たり前の物だそうで  
す。緊急時の事を話し合っていなかった為に、決断を  
迫られた家族が困る事もあると聞きました。

ご家族では話しにくい話題だからこそ専門職の立場  
で話し合うきっかけを提供出来たらなあと思います。  
私自身も一度夫や両親と話し合う機会を持ちたいと思  
います。

### ちむロン♪クイズ

#### ちょっと一息、頭の体操♪

#### 節分クイズだよ ※答えは裏側にあるよ！

① 節分と言えば2月3日ですが、節分は  
年に4回ある。○か×か？

② 節分にまく豆は、本来、生の豆でなく  
てはならない。○か×か？





## 「餅つき」

1月18日(金) グループホーム ゆいまある

先日ゆいまあるでは1月の一大イベント、餅つきを行いました！



重たい杵の扱いも慣れたもの！日頃の運動の効果もあってか、力強くついて下さっています！スタッフもお手伝いをさせて頂きながら、皆様に順番に餅をついて頂きます

つきたてのお餅ですぐさま牡丹餅作りです！こちらも慣れた手つきで餅を丸め、餡子で包んで下さっています



こちらではきな粉をまぶしてくださっています！真剣な様子が伝わってきますね



完成した牡丹餅はもちろん皆様に召し上がっていただきました！つきたてのお餅はとっても美味しいですね。

## 「ちょっとお部屋をのぞいてみたら」

1月23日(水) 運動療法デイサービス



一月の運動療法デイサービスの玄関です  
一富士 二鷹 三なすび そして今年の干支のインシシ君色んな元気をもらえる作品 もちろんみなさんの作品です  
ことしもみなさんの素敵な笑顔がたくさん見れるように、スタッフ一同努力してまいります。  
よろしくおねがいいたします。

## 「なつかしいお話シリーズ」

1月12日(土) 回想法・学習療法デイサービス

もうすぐ成人式ですね🎊

成人式と言えば男は、お金が掛かりませんが、女の子は一大イベント💡💡💡  
振袖という事で着物のお話です。

- 👧若い頃着物着ましたよ💕お祝い事やなんかの時。自分では着れない💦母に着せてもらった。
- 👧子供のお宮参りの時も着物着ました💡って方も何人かみえました。紋付を着て近くの神社(熱田)へ行った。
- 👧母は着物の洗い張りしてましたよ。ほどいて洗ってまた作り直す。ご自分でもやってた方も・・・
- 👧洗い張りの板何枚もあった。
- 👧お兄さんがゲップ(懐かしい言い方)で買ってくれた。ええ帯を結んでお茶やお花を習いに行った。
- 👧昔は、学校へいくのに着物で行ったよ。
- 👧作ったけど着てない💦とお話しされたのは、訪問着、振袖の仕立てをされてた方でした💧なかなか着る機会がないですよ・・・
- 👧今日着てる服は、大島つむぎだよ💕と、着物でリノベーションしたというジャケットとパンツをお召しになられて見せてくれました💕  
とってもオシャレな世界にただ一つのお洋服に生まれ変わりました💕

みなさんは、お着物・・・最近着てますか💡💡💡

## ちむロン♪クイズの答え

- ① ○(マル)  
節分とは「立春・立夏・立秋・立冬」の各季節の始まりの日の前日のことを言います。
- ② ×(バツ)  
必ず炒った豆を使います。【炒る】は【射る】に通じます。また豆は「ま・め」=「魔目」の語呂合わせとなり「魔の目を射る」ということで、鬼の目に当てて退散させるという意味があります。また穀物には、「邪気・悪魔」を掃うとして神聖な力を持つと考えられており、それを撒くことで邪気を退散させてということです。