

例年、花粉症かインフルエンザかの季節だが、今年は新型コロナウイルス感染症一色だ。

本日2月24日、政府は「ここ 1~2 週間で瀬戸際」との見解を示した。感染者数のグラフはうなぎ登りゆえ、いずれ身近に拡がると考えるべきだ。

当院では2時間ごとの換気、正しい方法でのマスクの装着、アルコール消毒(手、指)を始めた。身の回りのあらゆる物にウイルスが付着し、そこに触れた指で目、鼻を擦ることが感染させる最も危険な行為だ。

仕事中、後に手洗いし、指先をアルコール消毒し、マスクを外さぬことが基本。同時に人の密集する場所を極力避けること。また、相手はウイルスゆえ、インフルエンザと同様、体の免疫能力を高めることで発病率を下げられる。

それにはまず、早く寝ること！誰が考えても健康に良い食事を摂ること！（個人的には和食、魚、野菜、果物、納豆、ヨーグルト、生姜、多種類混合のお茶、などなど）3食のうち、特に朝しっかりと食べて、代謝(体温)を上げることだ。

それから、運動すること！スロージョギングを毎朝20分ほど行うことを勧める。できれば筋トレも。(筋肉を増し、代謝と体温を上げてウイルスを排除する)禁煙もぜひ行って欲しい。

私は、このウイルスは感染拡大を抑えきれず、いずれ新型インフルエンザのように身近な病気になるのではと思う。インフルエンザにかかる人とかからない人が存在する。とするなら、仮に感染しても発病しないか、発病してもすぐに治るよう自ら「体力」を養っておくことが必要だ。

皆様、是非是非ご自愛を!!

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊



スタッフブログを毎週更新中!



ハーブ内科 検索

発行元:医療法人ハーブ内科皮フ科  
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67  
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753

## 【運動療法デイサービス】



今、デイサービスでブームになっているのが「ジグソーパズル」。20ピースの物から60ピースの物まで、風景、動物など色々な図柄があります。自ら取りに行き一人で楽しめる方、隣の席の方と仲良く相談しながら取り組まれる方、少ないピースから始め、段々難しい物にチャレンジされる方、その人それぞれのスタイルで楽しんで下さっています。

私たちはこれほど楽しんで取り組んで下さるとは予想していなかったので、とても新鮮な気持ちです。

今後、新しい図柄、ピースの数を増やし更なるチャレンジ、デイサービスで過ごされる楽しみの一つになると嬉しいです。

## 【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。

頭の体操は簡単な読み書き、計算、数字盤とコミュニケーションで一日に20~30分で行われています。時々「問題が簡単すぎる」とか「もっとたくさんやりたい」と言われることもあります。しかし、高齢者の脳の活性化には負担をかけすぎない内容と時間も重要とされています。毎日少しずつ長く続けることに意味があります。



## 【訪問看護】

訪問看護は、6月に1人、11月に2人の看護師が加わり、現在7人体制となりました。入職して早くも5ヶ月が経とうとしていますが、皆さんに“ありがとう”と声をかけていただけることを励みに、日々勉強させていただいています。先日、デイサービスにいらっしゃっている利用者様に窓越しに笑顔で手を振ってもらい、とても嬉しかったです。まだまだごこないことや、利用者様・ご家族の方に教えていただくこともありますが、一人ひとりの思いに寄り添い、住み慣れたご自宅でその人らしく前向きに生活できるように看護提供をしていきたいと思っております。