

ハーブだより

第208号

2022



冬の北京オリンピックの影響か、今年は雪山に遊んだ。

研修医の頃はユーミンの歌を聴きながらスタッフとスキーに泊まりで出かけたが、ここ10年はとんちで行ってなかった。

ただし今年はスキーではなく雪山歩きた。夏秋のハイキングの延長だが、寒い冬を暖かく有意義に過ごせる。北上するにつれ増す雪景色。道路の黒が白くなり、スノータイヤでも車が滑り始める頃に到着し、着替えてアイゼンを装着後、出発。途中カンジキに履き替え、新雪に踏み込み、しっかり汗をかく頃には澄んだ青空のむこうに、遠く雪をかぶった山々を望む。胸いっぱい深呼吸すると体内の不純物が全て吐出されるようで、まことに心地良い。

登山と呼ぶには程遠い低山だが、それでもこの爽快感。

日頃のストレスが大変とよく言われるが、私にはまず「無い」。理由は、おそらく臨床医学（現場での患者さんの診断と治療）が大好きだから。話を聞いて理解し、原因を考え必要な検査を行い、鑑別診断する。より効果的な治療から始め、反応を見て変更し、ベターな状態を作り出す。医療スタッフとの協力も楽しい。不明な点は後で調べて対処することで向上する。うまくいった時の患者さんの笑顔と充実感は何ものにもかえ難い。

自宅に帰ってしばらくはぼーっとするが、いわゆる疲労やストレスとは違う。好きな事に集中して熱中できた心地良さだ。経験した人には理解頂けると思うが。

熱汗を流しながら酷暑に走るように、凍てつく寒さを感じながら真白と真青の世界を歩いてみよう。先の事はわからない時代だからこそ、今できることに熱中するような生活を送りたいと思う。

移り行く季節がその事を思い出させてくれる。本当にありがたいと思う。

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
株式会社ハープライフケア

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

【回想法デイサービス】

午後からの集団体操では、ラジオ体操を行い、その後筋力 up の体操、ボールを使った運動を皆さんで数を数えながら元気良く行っています。頭を使う手指の運動。右手グー、左手パー、これを右手左手入れ替えていきます。グー・パーより難しいグーとチョコキ。途中であれ？パーになったり……。考えながら指を動かし終わったときには、難しかったけど「みんな一緒に頑張った」と笑顔になります。これからも楽しく続けていきましょう。



【ゆいまある】



2月のメインイベント「節分」

「鬼だ！鬼だ！」と大きな声と赤鬼、青鬼の登場に目を丸くして驚かれる入居者様。「鬼は外、福は内」と童心にかえて豆まきをしました。

「子供の頃は家族そろって豆まきをしました。懐かしいです。歳の数より一つ多く食べられるのが嬉しかったです。」「男の人が鬼の役をしました。」「炒った大豆ではなくて落花生をまきました。」など懐かしいお話をたくさん聞くことが出来ました。

3月は「ひな祭り」です。季節の行事を入居者様と一緒に楽しんでいきたいです。



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。

【くもん学習療法】

ある日【おくどさん】という話題で90代のお二人と話をしていると、岐阜の山間ご出身のHさんは「私の母親が病弱だったので小学生の頃からご飯炊きをしてたんだよ」「火力が強いから短時間で炊きあがるんだよ、美味しいよね！」かたや東北の海辺ご出身のSさんは「私は見たことあるけど



やったことはないね～」「父親がサラリーマンだったから転々としてたからね！」とお互いの話を聞きながら何十年前にタイムスリップしたようでした。同年代の方でも環境が違えばいろんな人生ドラマがあるのですね。この【頭の体操】の何気ないおしゃべりタイムが私は大好きです♡