



## 新年のご挨拶

石川智信

皆様あけましておめでとうございます。

昨年は当院にとっても、私個人にとっても、副院長(私の妻)の突然の病気は大きな衝撃でした。この間、患者様方には診療時間の変更で多大なご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。さらに、ご不便をおかけしたにも関わらず、多くの方々から励ましといたわりのお言葉やお見舞いを戴き、ただただ涙がでる思いでした。この場をお借りして心より御礼申し上げます。

幸い副院長も一命を取りとめ、現在は後遺症を克服するために、毎日懸命のリハビリに取り組んでおります。道のりは長いですが、皆様の温かい激励の気持ちにお応えして、再び診療の場に立つべく頑張っていくことと思います。

ただこれからのリハビリには、家族の協力が欠かせません。私もできるだけ妻に寄り添う時間を確保したいと思います。まだ入院中ではありますが、本人も私達家族も、外泊時に、「自宅で過ごすことのかげがえのない素晴らしさ」を心底から感じています。一方で今回の出来事は、在宅療養を希望される患者様やご家族を支援することの大切さを再認識させてくれました。当院の理念である 24 時間の在宅支援を行うことと、家族を大切にしたい私自身の気持ちとは簡単に両立できるものではありません。これからの在宅支援診療所は、3~4 名の医師が一緒にやらなければ、過労で倒れる医師が増えるばかりでしょう。しかしながら、救急を担う勤務医の不足が問題になっているように、在宅を 24 時間支える医師の絶対数も不足しているのが現状です。

そんな中、今年の 3 月からは、当院の理念に共感してくれる医師が一人、仲間に加わってくれることになっています。3 月からは、以前の診療時間に戻せるだろうと考えています。

私達は運命のくじを自らひくことはできません。どんなに努力しても思いもかけない病気で倒れることもあります。しかしながら、努力することで確実に予防できる病気があることも事実です。禁煙や肥満の是正などが多くの疾患の発生予防に貢献することは、明らかにされています。

今年は私達職員一同、当院がこの地域で果たすべき使命を再認識して頑張る覚悟です。皆様も、ご自身とご家族の健康を守っていくことの大切さを今一度認識していただき、生活習慣病の予防にもう一步踏み出すことができる年になりますよう祈念申し上げます。

今号の題字は、デイケアご利用の田中明子様を書いて頂きました。



# あけまして おめでとう ございます!

医療法人社団 三友会より

新年のご挨拶を申し上げます。

今年もよろしくお願いいたします。



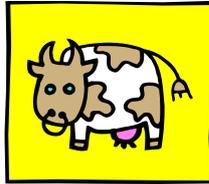
受付

今年の窓口はいつものお局3人でスタートです。地域の皆様に愛されるよう、思いやりを心掛けて参りたいと思います。今年も宜しくお願い致します。



外来看護師

皆様が笑顔で元気になれるようなリハビリを行っていただけるよう、スタッフ一同力を合わせて頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。



旧年中は何かと有難うございました。本年も“笑顔と体力”で皆様をサポートできます様日々精進して参ります!!



リハビリ

平成21年は、経済不安・雇用不安などのさまざまな問題を抱えながらのスタートとなりました。本年は、昨年からの暗いニュースを吹き飛ばすべく、職員一同 互いに切磋琢磨して、医療サービスの向上を図っていききたいと思います。



いしかわ内科  
デイケア



巡回デイサービスセンター

「ご利用者様・ご家族様本位、個々の尊厳を大切に…」の方針を目標にスタッフ一同、心をこめ支援してまいります。今年も宜しくお願いいたします。



いしかわ居宅介護支援事業所

平成生まれの人が成人式をむかえる今年。明治・大正・昭和と幅広い世代の方々と関われることに感謝し、今年も走りまわります。宜しくお願い致します。



巡回

皆様に満足していただける食事作りを目標に、職員一同頑張っています。今年も宜しくお願いいたします。

## ～認知症ってどんな病気？～

『最近、なんだかおかしいぞ・・・／あれ？娘の電話番号何番だったっけ？確かに暗記していたはずなのに・・・財布を探すことも多くなった気がするし、きちんとしまったつもりなのに見つからない。／今朝は妻が「同じ事を何度も聞かないでよ」と言っていた。／何度も質問した覚えは全然ないのに。／歳をとれば記憶力が衰えるとは思うけど、それにしてもちょっと気になる・・・』

誰でも歳をとると、もの忘れを自覚するようになります。多くの場合は老化に伴う自然な現象なのですが、中には「認知症」の疑いがある場合もあります。「自分は認知症かもしれない」と疑ってみるのは、とても辛いことです。認めたくない気持ちもあるでしょう。そこで、セルフチェック表を参考にちょっとためしてみませんか？

- 1、今日の日付や曜日がわからないことがある
- 2、覚えていた住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 3、何度も同じ事を言ったり聞いたりする
- 4、買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- 5、ものの名前がでてこないことがある
- 6、置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 7、慣れた道で迷ってしまうことがある
- 8、ささいなことで怒りっぽくなった
- 9、ガスや火の始末ができなくなった
- 10、今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- 11、本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- 12、財布や時計などを盗まれたと思うことがよくある
- 13、会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 14、だらしなくなった
- 15、体の具合が悪いわけでもないのに、何もやる気がおきない

(祇園デイサービス)



### \* 早期発見は可能です

いかがでしたでしょうか？チェックした項目の合計はいくつになりましたか？このチェック表だけで認知症か判断することはできませんが、早期発見は可能です。6項目以上に心当たりがある方は専門の医師に相談してみるのもいいでしょう。早めの診断を受ければ早めに治療を開始することができます。勇気を持って、専門の医師を訪ねてみてください。

## チューブ体操のすゝめ

チューブ体操は、柔らかいゴム製のチューブを引っ張ることで筋肉を刺激し、肩のこりをほぐしたり、腰痛や関節痛の防止・解消、ウエストをすっきりさせる、ヒップアップなど、様々な目的に合わせて行うことができる体操です。また、チューブひとつで手軽に始められ、座ったままでも行えます。

デイケアでは「MKの会」を発足し、毎週火曜と木曜にチューブ体操を行っています。

MKの会は、会長増田氏のイニシャル「M」、リーダー香月氏の「K」をとり、名付けられました。また「ますます(M)健康(K)になる」という願いも込められています。この会は現在約10名で構成されていますが、座ったままで行う基本的なコースを作成し、楽しみながらトレーニングを行っています。会員からは「普段は動くことが少ないから、身体を動かせることがいい」「運動は苦手だけど、この体操にはなんとかついていけます」などの声が聞かれています。

チューブ体操は長く続けることによって大きな効果が得られます。忙しくて時間がとれない人や毎日すると疲れが出るという人は一週間に2～3日のペースでも効果が期待できますので、体調に合わせて行ってみたいはいかがでしょうか。

(リハビリテーション科)



## デイケア



### 花壇を始めました！！



いしかわ内科の駐車場敷地内に花壇があることを皆さんはご存知ですか。デイケアでは、昨年秋、利用者の方々とスタッフが一丸となり花壇作りを行いました。

花壇作りを始めるにあたり、利用者さんと一緒に園芸店や宮崎神宮内にて開催された植木市などを見て回りシクラメン、花咲くスミレ、パンジー等、季節に合った苗や球根を選んできました。

苗や球根の植え付けのときには、普段の生活の中では土に触れる機会がない方にも声かけを行い手伝って頂いたのですが、自然と表情が明るくなりとても生き生きと作業されていました。現在、植え付けをしてから約二ヶ月程が経ちましたが、花壇にはとてもきれいな花々が咲いています。そして今はまだ芽が出ていないので分かりにくいですが春には30色のチューリップが咲く予定になっています。これからもデイケアでは四季に応じた花壇作りを行っていきたいと思います。



### 音楽療法



デイケアでは毎月一回、音楽療法士の小森加奈子先生をお招きし、「音楽療法」活動を行っています。音楽療法が楽しみで臨時利用する方も増え、毎回20名ほど参加されています。小森先生の伴奏に合わせ、歌を唄ったり楽器を演奏したりと、とても賑やかな雰囲気です。歌は利用者さん誰もが知っている、昔懐かしい曲ばかりで「リンゴの唄」「二人は若い」「星影のワルツ」など、たくさんの懐メロがデイケア室に響き渡ります。その曲名を見るだけで「懐かしいね。」「よく唄ってたね。」と盛り上がり、まるで若かりし頃に戻ったような、生き生きとした表情がみられます。そんな利用者さんの姿を見ることで、私たちスタッフもやりがいを感じ、また昔の唄を知るだけでなく、歌や音楽を通して利用者さんを知り、更には世代を超えて向き合える関係を作れたらと思っています。

(音楽療法へ参加ご希望の方は、スタッフへお声をお掛けください。)



### 初詣

利用者さんとデイケアスタッフで宮崎神宮に参拝に行きました。



皆さんが今年一年も  
健康でありますように!!

今回は、**高脂血症を防ぐ食事**について、話をしたいと思います。

高脂血症の8割以上に、多くの生活習慣に関連した原因が重なって発症してきます。その原因は、大まかに、遺伝的な原因のほかに、過食、高脂肪食、運動不足などの悪い生活習慣や、それによる肥満があげられます。つまり、食事から原因が一番多いのです。高脂血症を防ぐには、まず、食事に気を配って、食生活を適正に保つことが重要です。

### ＜高脂血症を防ぐ食事の基本＞

1 偏らず、「**栄養バランスのよい食事**」を。  
2 摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ。3 飽和脂肪酸（おもに獣肉類の脂肪）1に対して不飽和脂肪酸（おもに植物性脂肪や魚の脂）を1.5～2の割合でとる。

4 ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとる。  
5 高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を控える。  
6 中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、お酒を減らす。

通常、食事からコレステロールをとりすぎても、食事からたくさん入ってきたときはコレステロールの合成が減り、それでも多すぎる場合は、肝臓などにためる働きが体内にあり、血中コレステロールは一定に保たれています。ただし、高コレステロールの人は、このシステムに乱れが生じてコレステロールが蓄積しやすくなっていますので、食事からとるコレステロールを減らすことが大切になってくるのです。

**コレステロールを上げる食品**・・・チョコレート、卵黄、即席麺、バター、ポテトチップスなど

**コレステロールを多く含む食品**・・・マヨネーズ、卵、肉、イカ、タコ、えび、レバーなど

**コレステロールを下げる食品**・・・豆腐、植物油、緑黄色野菜、果物、海藻、魚など

※ 下げる食品は積極的にとることをおすすめしますが、油や果物（糖類の含量が多い）は、とりすぎには注意しましょう。  
(看護師 岩倉清美)



### 鍋物こそ簡単・低カロリーのおかずです。

鍋物のいいところは、一回の調理でいろいろな素材を無理なく、たくさん食べられること。しかも油を使わず、味付けは薄く、簡単・低カロリーの極みともいえるお鍋です。ごちそうではなく、普段のおかずにして、寒い季節には、お鍋の出番を増やしましょう。

○鳥の水炊き ○キムチ鍋 ○牡蠣と豆腐の雪鍋 ○おでん ○みそ鍋 ○ポトフ ○シチュー・・・人気の鍋料理はまだありますが、今回は、今年話題の『カレー鍋』のレシピをご紹介します。

【材料】(4人分)

スープ

だし汁・・・1500ml  
みりん・・・大さじ3  
薄口しょうゆ・・・大さじ3  
濃口しょうゆ・・・大さじ2

水溶きカレー片栗粉

片栗粉・・・大さじ4  
カレー粉・・・大さじ2.5  
水・・・100ml



- 作り方
- ① <水溶きカレー片栗粉>を混ぜ合わせる。
  - ② 鍋に<スープ>の材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
  - ③ 残りの<スープ>に<水溶きカレー片栗粉>を少しずつ加えて煮溶かす。
  - ④ <カレースープ>に好みの材料を煮立たせて出来上がり。  
(とり肉・牡蠣・油揚げ・大根・人参・長ネギ・エノキ・もやし・うどん等)

(管理栄養士 児玉泉)

「おくりびと」

岩倉 清美

先日、「おくりびと」という映画をみました。「おくりびと」とは、亡くなられた方の体を清めたり、化粧を施したり、納棺までのお手伝いをする方として描かれていました。主人公は、突然に職を失い、ある日の求人広告の誤植をきっかけに、その世界へと入っていくというものでした。

私は、看護師として、今まで何度となく患者さんの死に立ち会ってきました。それは、看護師となった私の当たり前の過程で、なんの迷いも恐れもないことでした。その中で、十分とはいかないまでも、映画「おくりびと」に近い行為を行ってきました。映画のなかでは、人の死とは無縁な主人公が、亡くなり方もさまざまな方々の旅立ちのお手伝いをする中での葛藤、周囲の人々のそれに対する偏見・受容が描かれていました。それをみながら、死とはこんなにも荘厳なものなのかとあらためて感じました。重要で、かつすばらしい場に立ち合わせていただいているのだと。亡くなられた方の人生を思い、家族の思いをくみとり、大事にそのことに取り組んでいるのか・・・考えました。

これからも、日常・仕事のなかで出会うであろうその場面に、映画の主人公のように、いつまでも心を持ち合わせたかかわりができるように頑張りたいと思います。

## 新人紹介



## よろしくお願ひ致します



原田 秀子  
【厨 房】

趣味はお菓子を焼く事です。  
料理は好きなので、おいしい食事をお出しできる様、頑張ります。



奥野 美香  
【デイケア介護】

デイケアで働かせて頂いています。利用者の方から五目ならべを教えて頂き、只今勉強中です。まだまだ不慣れな点が多いですが、どうぞ宜しくお願いいたします。



吉村よう子  
【デイケア介護職】

10月に入社しました。  
趣味はスポーツ。特にバレーですが、最近は体が重くなり出来てません。今後、また少しずつやって行こうかなと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。



石川浩子  
【看 護 師】

10月に就職しました。毎日明るいスタッフのおかげで楽しく仕事ができています。旅行や映画鑑賞、ビーズ細工が好きです。仲良くしてください。よろしくお願ひいたします。



佐野真美  
【デイケア介護職】

日之影出身です。方向オンチなので、送迎に四苦八苦していますが、なんとか頑張っています。最近、母校の高千穂高校・剣道部の全国大会出場が決まったのでパワーを貰いました。元気がとりの私です。よろしくお願ひします。



井田光代  
【デイケア介護職】

南郷町出身の一児のママです。  
入社したばかりなのですが、二人目妊娠中です。色々迷惑をかけながら頑張ってます。これからもよろしくお願ひいたします

### 編集後記

あけましておめでとうございます。米国新大統領就任で世界を騒がせていますが、私たち三友会だより編集部も、目線を変え、いろんな方向からいろんな話題を集め、皆さんが興味を引く新聞にしていきたいと思っています。平成21年、今年も一年間よろしくお願ひいたします。