



第56号

三友会だより

平成23年10月20日発行
宮崎市神宮西 1-49-1
TEL : (0985)32-2234
<http://www.sanyu-kai.jp/>
発行者 石川 智信



貴方より 1 日だけ長く生きていたい

石川 智信

「お・や・す・み・な・さ・い」。麻痺した上肢の痛みを訴える妻に、肩を揉みほぐしてやると、おやすみコールが発せられる。今日も1日、目一杯リハビリを頑張った妻に、「坊や、よい子だ、寝ねしな」と、漫画日本昔話の主題歌を歌いながらベッドへ送っていく。しばらくして覗くと、すやすやと寝息をたてている。20 年以上前に子供たちを寝かしつけていた頃を思い出す。あの頃、この子供たちが一人前になるまでは元気でいなければと強く念じていた。一方で万が一自分が倒れても、妻が後のことはすべて段取りよくこなしてくれるだろうと安心もしていた。だからこそ、24 時間緊張を強いられる在宅医療に全精力を傾けることができていた。

我が家の神棚を飾る花の入れ替わりは少々面白い。散歩の帰り路にあるスーパーに立ち寄って、花を買ってくるのが妻の役割になっている。ただ杖をつきながらでは、指で挟める程度のわずかな花しか持てないため、毎日少しずつ買ってきている。ある日、赤いかわいらしい花が一輪だけ活けてあった。ちょっと寂しいかなと思っていたら、翌日には黄色い花がそばに寄せてあった。さらに翌日にはピンク色の花が仲間に加わり、神棚は華やかな雰囲気になっていった。「こ・れ・で・よし!」と、誇らしげに神前に手を合わせている妻に、きっと写真の中の母もエールを送ってくれていると思う。

片手では、できなくなったことがたくさんある。散歩中に噴き出す汗を拭うハンカチを、ポケットから出すのがもどかしいようで、服の袖口で拭いている。だから毎日上着を洗濯する必要がある。仕事で遅くなって帰る私を待つ間、冷蔵庫の野菜を左手で不揃いに切り、皿に盛っている。そこに私が買ってきた惣菜を添えて遅い晩御飯を一緒に食べる。「やっぱり・家・で・食べるのは・いいね」と、家事能力のない私を励ましてくれる。

「こ・ん・やは、どーお?」と訊く妻に、「今夜は、会議はないから早く帰れるよ」と答えると、満面に笑みをたたえて、「わーい、よ・かった」とはしゃぐ妻の姿を見ていると、すべての仕事をやめて、ずっとそばにいてあげたいと思う。

しかしながら私たち医師は、病める人々のために自分の時間を捧げることが当然であるという教育を受けている。その習性を代えることはなかなか難しい。ぶつぶつ文句を言いながらも、身体は反応して患者さんのもとに向かってしまう。妻も医師として自分や家族の大切な時間を、患者さんのために割いてきた。だからこそ、私に仕事をやめてとは、決して言わない。

いつか訪れる別れの日、私は妻に看取ってもらうつもりであった。今は思う。最後まで一緒に居続けたいと。しかしそれが叶えられないならば一日だけ、私を生きながらえさせて欲しい。そして妻が最後まで微笑みを持って生きることを支え続けたいと。



『敬老の日』

祇園デイサービスセンター 管理者 田原公彦

今年も敬老の日の恒例として、全国の100歳以上高齢者数が公表されました。

9月15日時点で前年比3307人増の4万7756人となり、41年連続で過去最多を更新したそうです。(うち女性は4万1594人で全体の87.1%)

宮崎県でも9月現在での100歳以上の長寿者数は609人(男85人、女524人)と年々増加しています。(昨年は544人、平成20年496人)

私の勤務する祇園デイサービスセンターは10月1日現在、60名の登録者のうち、90歳以上の方が15名(うち男性は1名)おられます。最高齢は104歳の女性の方です。以下、97歳が2名、95歳が1名、94歳が2名と続いています。

全国、宮崎県、職場、どのデータをみても長寿の方々が増えており、当然その裾野である高齢者が増えているということになります。

デイサービスにいられている90歳以上の方々の共通点は3つあります。よく寝ること、よく食べること、そして、よく笑うことです。15名の方々に夜が眠れないとか、安定剤を服用されている方はいません。ほとんどの方はデイサービスで昼間はしっかり覚醒しており、夜はぐっすり眠っているそうです。よく眠ると言えば、116歳まで長生きされた本郷かまとさん(鹿児島県徳之島)、最晩年には2日寝て2日起きるという生活をしていたことは有名です。そして、亡くなる日の午後5時過ぎ、眠りの周期に入ったまま二度と起きることはなく永眠されました。2002年に伊仙町の名誉町民に選ばれたときのインタビューで長寿の秘訣を問われ「くよくよしない！」ことと言ったそうです。

当施設の90歳以上15名のうち2名の方は全介助、4名の方は声掛けやわずかに手伝ったりしますが、皆さん好き嫌いもなく、口からしっかり食事を摂っています。最高齢104歳の方はとてもユーモアがあり、ご自分でもよく笑うし、冗談を言っては私たちを笑わせてくれます。他の方々も皆さん笑顔がとても素敵で、ユーモアがあります。

ユーモアと言えば、ギネスブックにも認定された元世界最長寿、泉重千代翁はギネスブック編集者の訪問の際のインタビューで、好きな女性のタイプを聞かれ、「やっぱり年上かのう…」と答えた話は有名です。また、長寿姉妹で有名だったきんさんぎんさん、姉のきんさんの好物は赤身魚、妹のぎんさんの好物は白身魚、百歳でテレビCMに起用されたり、CDデビューしたり、徹子の部屋や「笑っていいとも！」にゲスト出演したり、NHK紅白歌合戦に応援ゲストとして出場したり、アイドル並みの活躍をされました。そんな多忙な生活により認知症が改善し、下肢筋力が向上し、髪が黒くなったという話も嘘ではないようです。100歳になってメディアに出演するようになって大金が入った際、「お金を何に使いますか？」という問いに対して、二人揃って「老後の貯えにします！」と答えた話は今でも語り継がれています。

「元気で長生きしたい」とは誰しも思うことです。

しかし、不運にも病気になったり、
老化現象により身体が弱ったり、物忘れが始まったとしても、
よく食べ、よく眠り、そして笑顔とユーモアで周りの人たちから
愛されながら齢を重ねていければと思います。



原爆記念日によせて

山口澄夫

私は、昭和 20 年 8 月 6 日の広島に落ちた原子爆弾による被爆者のひとりです。
今年で 66 年目の記念日になります。毎年この日、広島で当時を偲び追悼記念式典が催されますが、私もテレビ式典に参加し当時を思い出しています。
当時 22 歳の兵隊でしたが、九死に一生を得て生き残り現在があることに感謝して今を生きております。

※ 毎月一回の短歌教室参加しております。
原爆記念日にちなんだ作品を紹介します。

《 原爆は ピカッと光って ドンと落ちたよ
八月六日 セミシグレの日 》



山口澄夫著『私の手を握ってください』より一部を紹介します。

私自身も相当の傷と出血で休んでは進み倒れては両手をついて呼吸を整えようよとよろけながら歩いてた。しばらく行くと土手の斜面に倒れている青年将校が手を振って私を呼び止めた。年齢は私と同じくらいの少尉だった。彼は胸ポケットから軍隊手帳を取り出すと、
「すみませんがこれを頼まれてくれませんか」といって差し出した。
私が「なんですか」というと、
「私はもういかなようです。この手帳をこの住所の所に届けてくれませんか。そして自分はここで死んだと伝えてください」といった。
見ると頸動脈に手を当てて血を止めているが、指の間からどくどくと流れる血は土手の草を真赤に染めている。顔の色もだんだん蒼白になっていく、私は一瞬とまどったが、
「私もあなたと同じようにだめかも知れません。だれか元気な人に頼んでくれませんか」
といったがなおも彼は頼んできた。私にはそれを預かる気力も自信もなかったので、その願いを振り切って去ってしまった。
私はこの四十余年間ずっと心にかかり、いつも申し訳なく、私の一生にとって大きな悔恨であり、深い心の傷として残っているのはこのことである。あの手帳はだれか他の人に託すことができただろうか、もし託すことができなくても郷里に届けられたらうかなど、今こうしてこの文章を書いているのちがあつたのなら、なぜあの時あの人の頼みを聞いてやらなかったのかと思うとざんきの念にたえない。

第 35 回祇園祭り

8月20日（土）に、祇園地区の夏祭りが矢野産業さんの駐車場で行われました。

フラダンスや、バンド演奏、和太鼓の披露があり、お子さんや近所のお年よりもたくさん来場され、会場は大いに盛り上がりました。いしかわ内科及び、祇園デイサービスセンター職員も焼きそば、フライドポテトなどの出店を手伝い、皆さんにも喜んで頂けたと思います。祭りの関係者の皆様、暑い中お疲れ様でした。



第 9 回夕涼み会

9月10日（土）18時より、祇園デイサービスセンターにて家族の集いや交流をかねて夕涼み会を開催し、たくさんの方にご参加いただきました。

日頃ゆっくりと話す機会のない中で、ご利用者、ご家族、職員で介護の悩みやなどを語り合いました。また、ご家族の阪本さんによる腹話術や、実習生による二人羽織などの余興も飛び出し会場は大いに盛り上がりました。ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。



（担当）
祇園デイサービスセンター
神毛・相川

神宮西地区運動会



10月9日（日）に、今年も神宮西地区運動会が開催され、我が三友会スタッフも参加させて頂きました。日頃から、運動不足のスタッフも多いのですが、大変他の楽しい一時でした。神宮西地区の皆様 ありがとうございました。（スタッフ一同）

いしかわ内科秋祭り



10月15日（土）毎年恒例の秋祭りを開催しました。今年は、「ひょっとこ踊り」の方々も参加頂き、祭りを盛り上げてくれました。

今年は、地区の小学校の行事の関係で、子供たちの参加が少なかったのが少し残念でしたが、多くの方々に参加頂きありがとうございました。

小さな秋見つけに西都原紀行

山口澄夫

十月一日（土）いしかわ内科デイケア土曜班は、午後西都原に小さな秋を見つけに行った。引率は黒木俊輔先生、土屋さん、粂田さんほか、患者総勢十四名は車五台に分乗していよいよ出発、那珂線を真直ぐ西都原へ。西都原に着くと職員の方がお見えになり、草笛を吹いて我々を迎えてくださいました。曲は『誰か故郷を思わざる』ひょうひょうとなる草笛にしばしききほれた一瞬を過ごさせていただいた。

三時の現地でのケーキパーティーも盛大に行われた。小さな秋を見つけた楽しく有意義な一日でした。



☆ 西都原に遊んで一首

「 西都原に草笛を吹く人のあり
あいしゅうをおびて
場にふさわしく 」

良夫賢父たれ

あれは、約5年前だったでしょうか。私が、いしかわ内科のデイケア(通所リハビリテーション)に勤務していた頃に、80代の女性のご利用者に格言を頂いたことがありました。当時、仕事さえきちんと頑張っていれば、いつか立派な男性になれるであろうと考えていた私に、その方は『男が男になるということは、良き伴侶を持ち、しっかり子供を育てることですよ。私達が若いころは、いろいろと苦労が多く、大変でしたからね。・・・』と話され、間を置き『これからの男性は、一緒に支え合う、良き夫であり、しっかりと導いてあげられる、賢い父にならないとね。』と教えて頂き、『良妻賢母ならぬ、良夫賢父ですね。』と、笑いあったことがありました。

NHK の朝の連続テレビ小説『おひさま』を観ていると、昔は、生きていくことすら大変だった時代を必死で生き抜き、生活は貧しくとも明るく、かつ、温かく家族を支えていく良き夫『和成さん』に感動や尊敬の念を抱いています。

格言を頂いてから約5年の月日が経ちました。私事ではありますが、今年の5月下旬に入籍をいたしました。『良夫賢父』には程々遠い所存ではありますが、そこに近づいていけるよう努力していきたいと思っております。

このたび、入籍のご報告が遅くなり、ご利用者様ご家族の方々、ならびに職員の皆様、関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしました。この記をかりて、お詫び申し上げます。申し訳ございませんでした。

これからも、日々、公私ともに精進してまいりますので、温かいご支援とご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



祇園デイサービスセンター 吉原 貴至

★ 新人紹介 ★



医師
高城 佳人子先生

6月から火曜日の10時半から16時まで診療させて頂いています。1歳と3歳の男児の子育てをされており、何かとご迷惑をかけて、申し訳なく思っています。心ある的確な診療を目指して頑張りたいです。どうぞよろしくお願いします。



祇園デイサービス

介護職
永野 美鈴

利用者みなさんが楽しんで過ごせるようにお手伝いしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。