

4年の軌跡を思う

石川 智信

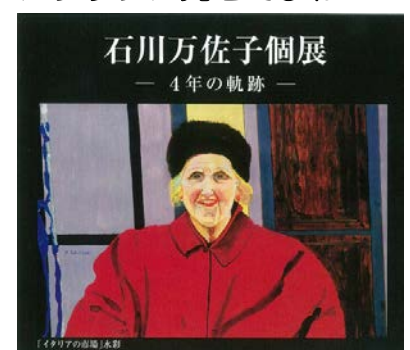
朝 5 時半、ごそごそと動く音がする。妻が今日も始動し始めた音で私も覚醒する。「あー、今日も無事新しい朝を迎えることができた」と実感する瞬間である。毎朝早起きの妻は「さ・ん・ぽにいく」と言って近所を歩いている。三友会便りができた月は、数枚を握りしめ、配って歩いているらしい。今月は自分の個展の案内状を配っているようである。「うふふ」と、いたずら好きの少女のような笑みを浮かべて帰ってくる。

4 年前の秋、私は毎朝毎晩妻の入院先に通っていた。それは回復期病棟に移って間もない頃の出来事だった。いつもより遅刻して妻の部屋を訪れると、振り返りざま大声で泣き出した。出てこない言葉の代わりに時計を指差して、懸命に車椅子を叩いていた。見ると朝食に全く箸をつけずにいた。私が来ないのかと思い、心細く不安だったのだと気付いた私は、「ごめんごめん」と言いながら抱きしめるしかなかった。それ以来少しでも寂しい思いをさせないようにと、病院の朝食時には必ず間に合うように行き、夜は弁当を買って夕食と一緒にとり、就寝するのを確認して部屋を後にしていた。あの頃目を覚ました時、傍らに妻の姿がないことをなかなか受け入れられず、先の見えない絶望感に苛まれ、眠れない日々を過ごしていた。

4 年が経過し、妻は以前の自分を取り戻しつつある。夜間急病センターの当直を終え、疲れ果てて帰宅すると、一人で洗濯物を干し終えて、私が用意していた総菜を冷蔵庫から出し、つぎ分けて待っている。妻としての誇りを矜持し、私に迷惑をかけまいと懸命に家事をこなそうとしている。もちろんできないことの方がまだまだ多いが、気持ちはあきらめるほど前向きである。次々に新たな目標を立てて突き進む姿には、ただただ頭が下がる思いである。

今回 10 月 24 日から開催予定の個展に向けて、今まで描いてきた絵をあらためて見直してみた。リハビリの一環として始めたころの絵は、小学生が描いたような拙い絵であった。しかしながら色は薄いものの、色彩は明るく、単純に美しかった。復活への狼煙だったのかもしれない。その後小さな絵を描いては額縁に収め、いろいろな人に配っていた。最初の頃はなぜか野菜の絵が多かった。次に花を描くことが多くなり、またささやかな楽しみであったワインを、果物と組み合わせて描くこともあった。そして絵が完成するたびに、満面に笑みを浮かべ、「まだ、ひ・み・つよ」と言いながら、スタッフに見せてまわっていた。抑えきれない達成感を皆に伝えたかったのであろう。

振り返ると妻のリハビリの傍らにはいつも絵があった。そしてそれ以上に、職場の仲間の笑顔が有り、患者さんの励ましの言葉や再会の涙があった。人が前を向いて生きていくためには、多くの人の支えが不可欠であることを教えていただいたこの 4 年であったと思う。妻の傍らに寄り添って下さった多くの皆様に、あらためて心より感謝を申し上げたいと思う。



香りでリラックス

高城佳人子（医師）

約6年程前、「なんか疲れたな・・・」と気分転換にとあるお店でブラブラしていました。すると一角からこちよい香りが漂ってきて、その香りで心身が癒されていくことに気がつきました。これがアロマセラピーを知るきっかけでした。アロマは芳香、セラピーとは療法を意味するフランス語です。

夕食時、近隣からの匂いでお腹が空いてきたり、花の匂いなどで昔の記憶が呼び起こされ懐かしい気分になったという経験はありませんか。香と脳が密接な関係にあるからです。大脳を新しい皮質と古い皮質で区別したとき、新しい皮質は大脳新皮質とよばれ、知的活動をつかさどり、古い皮質は大脳辺縁系といわれ、本能に基づく行動、喜怒哀楽などの情動行動を支配しています。この大脳辺縁系は嗅脳とも呼ばれ、嗅覚は直接この大脳辺縁系と結びついているのです。

このように嗅覚は五感のなかでも唯一脳内の知的活動部分を通らずに本能を担当する部分にダイレクトに届くので、わけもなくイライラするといった理性ではコントロールできないような感情が心地よい香りを嗅ぐことによってリラックスできたりするのはこの仕組みからと考えられます。

脳疲労の解消にはセロトニンという脳内ホルモンの分泌を促すことが有効といわれています。セロトニン分泌促進効果のある成分が含まれているのは「エステル類 酢酸リナリル」という成分で代表的なのはラベンダー、ネロリ、カモミールなどがあります。私は夜寝る前にこの種類のアロマオイルを選びリラックスしたり、朝は柑橘系で元気をだしたり、生活に香りを取り入れてストレスをためないように心がけています。

アロマオイルだけでなく、コーヒーを入れて豆の香りを楽しむことでもよいと思います。自分好みの香りを探してはいかがでしょうか。

最後に余談ですが、我が愛息子たちのことを少し。お正月、洗面所の鏡をみて「黒豆が眼に入った！ママ取って！」と泣いていた長男。4歳になりました。近頃は色々な言葉を発するようになり、先日「おまえ」というのでびっくりしました。長男は鬼をととても恐れているので、「おまえというのは鬼の言葉よ」というと言わなくなったのはよかったのですが、しばらくして「でんでんむしむしかーたつーむーりの後が歌えない」と泣きます。その後の「おまえのあたま」が鬼の言葉だといえます。確かに母はそう教えたが・・・。難しいものです。

その後日、今度は「面倒くさい」と言い出しました。4歳児がそんな言葉を使うなんて・・・「面倒くさいも鬼の言葉よ」と言うと、またピタリと言わなくなったのはよかったのですが、私がつい「面倒くさいな・・・」とつぶやいてしまったのです。すかさず「ママ！鬼の世界に連れていかれるよ！！早く鬼さんに謝って！」というので、ベランダで長男に言われると通りに空に向かって「鬼さんごめんなさい。面倒くさいともう言いません」と叫ぶのでした。

育児とは育自であるということが身にしみて分かる今日この頃です。

香りでリラックスしながら、日々の色々を楽しみたいと思います。



イタリア旅行紀行 その2

石川万佐子

旅行5日目、父さんの住んでいるモンテルポに行きました。モンテルポはフィレンツェの郊外にあります。父さんはイタリア人のアントニオさんと結婚して、イタリアで暮らしています。今回のイタリア旅行は父さん達の御蔭で充実した楽しい旅行ができました。

まず、夕方4時、散歩に出掛けました。公園では整もないらしく子ども達やお父さんお母さんで一杯でした。子どもの囀声は公園中に響き渡っていました。



広場で楽しんでいる子どもたち

私の子育てした頃が懐かしく思い出されました。

日本も数十年前までは子ども達の遊びは豊かでした。

また、街の通では、

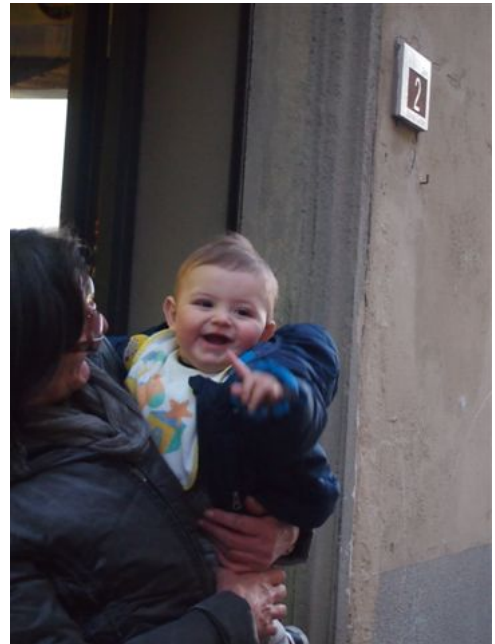
おじいさんとおばあさんが

腕を組んで買物袋を持って家路についている姿を見ました。とても自然で素敵でした。買物をし帰り道、老若問わず男の人達がク、ク、ク、と

むしろ^{たの}楽しそうに^{はな}話していました。そんなグループに
 沢山^{たさ}出^で会^あいました。イタリアでは^{夕方}夕方の^{4時}4時を過ぎ
 ると、^{散歩}散歩に出^で掛^かける^{習慣}習慣があるのだそうです。
 暮^{くれ}行く^ゆ時^{とき}をゆっくり、のんびりと^過過して^笑笑っている人達を
 見て、荷^{なん}が--いいなあと^思思いました。



たむろして話に花を咲かせている人々

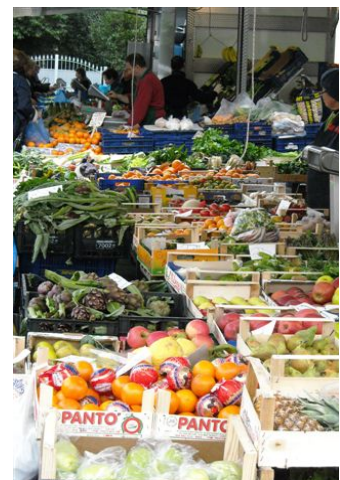


散歩しているおばあちゃんと孫

沢^さの^ひ日、^週週に^{一度}一度^{広場}広場で^開開かれる^{朝市}朝市に行^いき
 ました。野^や菜^{さい}
 や果^{くだ}物^{もの}も売^うっ
 ている^店店、肉^{にく}屋^や
 さん、魚^{さかな}屋^やさん、
 雑^ざ貨^か屋^やさん、
 洋^{やう}品^{ひん}店^{てん}、靴^{くつ}化^や屋^や
 さんと荷^{なん}でもあ



色とりどりの糸



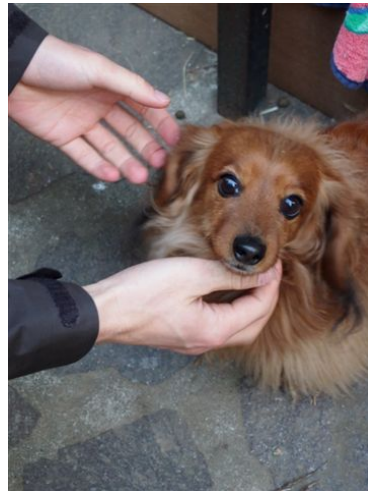
野菜・くだものはとても新鮮

りです。ちなみに、私はオレンジ5個と足組の
ハイソックスも買いました。オレンジ1ユーロ(100円位)、
ハイソックスは5ユーロ(500円位)、とても安い買い
ものでしたが、ハイソックスは重宝しています。

小さな村を旅ができて、イタリアの普段の生
活を垣間見るという貴重な体験をすることが、
出来ました。



文さんが飼っているうさぎのモリー



犬のアンジー（日本生まれ）

そして、いよいよトスカナ地方へと向かいました。

～お知らせ～

石川万佐子個展

— 4年の軌跡 —

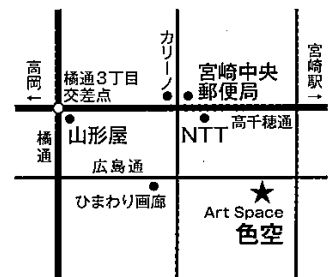
2012 10/24[水] ~ 10/28[日]

午前11:00～午後6:00(最終日は午後4:00まで)

*会期中 午前11:00～午後1:00まで石川万佐子は
会場にいます



〒880-0806
宮崎県宮崎市広島1丁目6-11-1
Tel 050-3615-4468
<http://iro-sora.seesaa.net/>



※NTTの裏手になります。

第36回祇園地区祭り

8月18日、祇園地区の夏祭りが矢野運輸産業さんの駐車場にて開催されました。ちびっこの歌や、盆踊り等があり、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10回夕涼み会

9月8日（土）18時半より、祇園デイサービスセンターにて毎年恒例となっている家族の集いや交流をかねて夕涼み会を開催しました。日頃ゆっくりと話す機会のない中で、ご家族、職員で介護の悩み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、院長先生ご夫妻による歌の披露などがあり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。



(祇園デイサービスセンター：神毛・仁井・甲斐)

この夏も

浴衣パーティー



ハンドベル凄く上手になったでしょ!!



を行いました。



男前衆参上!!

いしかわ内科の浴衣美女?!

誰だか分かるかな?



新人紹介



デイケア介護職
日高 美里

緊張しいの人見知りのおっちょこちょいですが、どうぞよろしくお願いします。色々勉強させていただきたいと思います。



祇園デイサービス
介護職
林田 真里

初めまして。
少しでも早く仕事に慣れて、利用者様が楽しく過ごせる様に日々、努力していきたいと思います。
よろしくお願いします。



祇園デイサービス
介護職
松本 彩希

今年の8月から入職しました。
利用者様が1日笑顔で今日も楽しかったと思って頂ける様一生懸命頑張っていきたいです。よろしくお願いします。



祇園デイサービス
運転手
金丸 茂

よろしくお願いします。

祝 100 歳おめでとうございます

重永フサ子様



大正元年 10 月 12 日生まれ

重永フサ子様が 100 歳を迎えるにあたり、当院デイケアでお祝いを行いました。院長先生よりお祝いのお言葉を頂き、その後は藤間流の先生方の祝舞の披露に万佐子先生の歌とたくさんの方々にお祝いして頂きました。

職員とデイケア利用者が手作りしたくす玉を割り、手作りの膝かけとデイケアでの写真をまとめたアルバムを贈呈さ

せて頂きました。ババロアのケーキにろうそくを立て一気に吹き消して頂きました。

これからも素敵な笑顔で私たち職員を元気にしてください。



【編集後記】

重永さん。百歳の誕生日おめでとうございます。私が、デイケアの主任をしていた頃、よく重永さんがおっしゃられていた事を思い出します。「あなた達も90歳を過ぎれば判るは…」担当者会議で自宅にお伺いして、ケアマネや私が、「〇〇ができなくなりましたか。」「△△を行うのは大変でしょう。」等と声をかけると、よくそう言われていました。今、私も49歳となって、以前のようにスムーズな動きが出来ない時や、ちょっとした物忘れ、勘違い等出てくると、この言葉が、ふと脳裏を横切ります。20歳代、30歳代では、意識もしなかった事ですが、最近は「その状況になってみなければ、その方の苦労や辛さ、大変さは判らないな。」と思う事が多くなりました。あれから7年。重永さんは、その「苦労」や「辛さ」「大変さ」を感じながら、精一杯生きて来られたのだと思います。その事に、改めて敬意を表するとともに、これからも私達に勇気と元気を与え下さい。(甲斐)