

三友会だより

第63号

平成 25 年 7 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

娘が嫁いだ日

石川智信

その日はあまり意識することもなく静かにやってきた。私がいつもと違う感覚を覚えたとなれば、初めて着るモーニング服を身にまとった時の何とも言えない充実感であった。自分のモーニング姿が似合うかどうかではなく、着心地が良かったのである。花嫁の父と言う緊張感が溢れながらも、どこかモーニングが似合わず落ち着きのないユーモラスな自分を予想していたが、意外と冷静であった。おそらく妻も初めはそうであったと思う。

特に妻は倒れる前であれば、花嫁修業の総仕上げをし、結婚式に至るまでの伝統的な作法に則った段取りに気を配り、大忙しであったはずである。しかしながら言葉を失い考えを伝える術がなくなった妻は、娘の結婚に関してはすべて本人達任せ遠くから見守るしかなかった。私はといえば、冠婚葬祭の作法のすべてを妻に頼り切っていたため、娘からの相談に全くと言っていいほど応えることができなかった。忙しさを言い訳にして「自分たちのことは自分たちで決めればいい」と突き放すしかなかった。

しかしそれも良かったのかなと思う。娘夫婦がそれぞれ医師として多忙な中、二人で協力し友人たちの支援を仰ぎながら、自分達の力で立派に結婚式をやり遂げるたくましさを見届けることができたのだから。

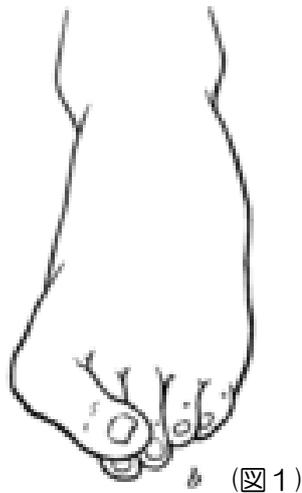
チャペルで私が娘を婿殿に手渡した後、妻は泣きじゃくっていた。いろいろな思いが交錯したのであろう。妻は、娘の初めてのピアノの発表会のドレスを手縫いでこしらえていた。苦手な早起きをして、高校生活の最後まで冷凍食品を使わない手作りの弁当を作っていた。高校2年生の頃、三次関数が苦手だった娘に手作りの立体図形をこしらえて教えていた。医学部に入った娘に、医師としての覚悟を説く一方で、家庭を守る主婦の役割の大切さも同時に語っていた。本当に超人的な役割をこなしてきたのだと、泣きじゃくる妻の姿を見てあらためて思った。動かない妻の右手を握りしめながら「娘をここまでしっかり育ててくれてありがとう」と、心の中で何度も感謝の言葉を念じていた私の視界も、いつしか涙で曇っていった。

式の中で、娘の親友が語ってくれたスピーチが有り難かった。「自分の憧れは枝美ちゃんのご両親です。本当に困った時に、正面から向き合って助け合える夫婦が私の理想です。」と言って下さった。私が娘夫婦に言いたかったことを述べて下さった。おそらく、結婚式の頃が夫婦の歴史の中で一番幸せな時であろう。しかし、長い夫婦生活の中で色々なことが起きる。辛い試練の時に、原点に戻り、一緒に歯を食いしばることができてこそ本当の夫婦だと思う。子供たちはそんな親を見て育つ。結婚式に集って下さった人々に感謝し、いただいた絆を大切にできるかどうか、結婚式の誓いの本気度を示すものだと思う。次の世代に、結婚することのかけがえのなさを伝えることのできる夫婦になって欲しいと願っている。



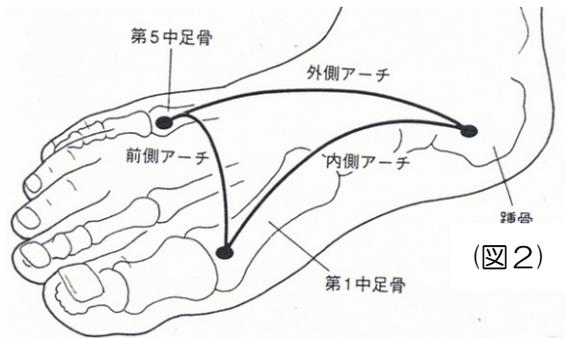
外反母趾の予防と治療

◆外反母趾の症状



外反母趾とは足の親指（拇指）の付け根より先の部分が外側（小指側）に曲がり、逆に手前の骨（第一中足骨）が内側に曲がり、全体的に「く」の字に変形した状態を言います(図1)。以前はハイヒールを履くことがその原因と考えられていましたが、男性や子供にも見られることからそれだけが原因とは言えません。

外反母趾の特徴として足の指全体が横に広がり（開帳足）、足の前方横アーチ(図2)が低下しています(図3)。



そのため、足の裏を見ると第2指、第3指の中足骨頭部分に胼胝(タコ)ができてことがあります(図4)。さらに、全ての足指の付け根の関節が上に曲がっていて、下に曲げにくくなっています。

一方、歩き方をよく観察すると通常の踏切では足の先で地面を蹴る(図5)のに対して、外反母趾では足の裏全体が同時に地面から離れます。つまり足先で地面を蹴ることができません（ペタペタ歩き）。

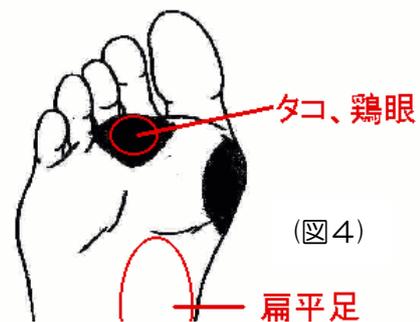


以上の症状から外反母趾は何らかの原因により足の指を曲げたり閉じたりする筋肉が弱り、中足骨が開き、扁平化（アーチの低下）し、それにより拇指が小指の方に引き寄せられて起こると考えられます。

「何らかの原因」として考えられるのは指を曲げたり閉じたりする生活習慣が少なくなったこと、具体的には靴底の厚い靴やハイヒール(図6)など足の構造と機能に不適合な靴の常用、砂利道などの凹凸のある路面を歩くことがなくなり

足の裏で地面をつかむ必要が減ったこと、裸足で生活する機会が減ったこと等が考えられます。

また、歩行時に内側アーチが沈み過ぎる（扁平足）ことも原因とされています。



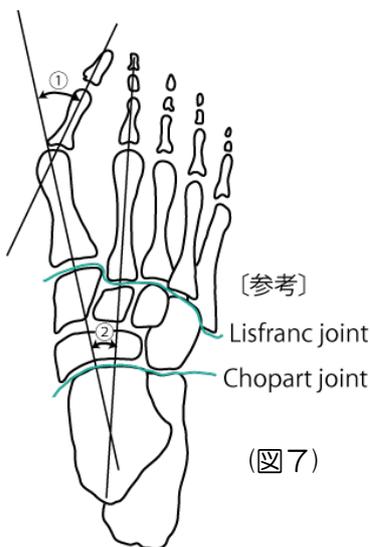
(図5)

(図6)

外反母趾になると、変形した関節（「く」の時の中心）の痛みや足裏の「タコ」の部分の痛みだけでなく、膝関節の変形や腰痛、歩き方の異常や歩くこと自体が辛くなります。

◆外反母趾の判断基準

外反母趾の判断基準ではレントゲン写真で第1中足骨と第1基節骨の角度(図7)を図るか、足の内側と親指の内側との角度(図8)を計測し、この角度(外反母趾角) 15°未滿は正常、15°以上20°未滿は軽症、20°以上40°未滿は中等度、40°以上は重症と判定します。



(図7)

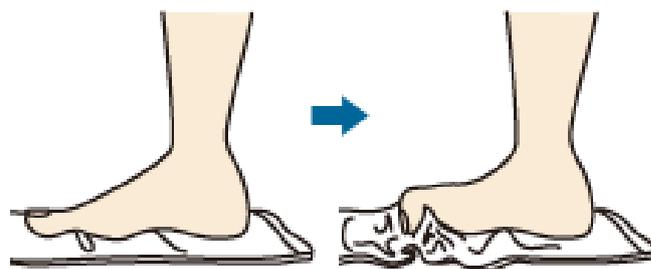


(図8)

◆外反母趾の予防と対策

まず、足の筋肉（足の指を曲げたり閉じたりする筋肉）の働きを促すことです。

具体的には指の付け根の関節を曲げる運動（まず、自分の手で足指の付け根の関節をしっかり曲げる。そして足指ジャンケンのグーの運動。）や床に置いたタオルを足の指で手繰り寄せる運動(図9)、テニスボールを踏みつけ転がす運動(図10)等が効果的です。



(図9)



(図10)

また、立って踵の上げ下げや、大きな歩幅で身体を前に押し出すように歩くこと(図11)も指を曲げる筋肉を働かせることができます。日常生活においても砂浜や砂利道を歩いたり、裸足で散歩したりすることもいいでしょう。

併せて、専門家に相談して内側アーチの沈み込みを防ぐようなインソール(靴の中敷き)を作ってもらうことも必要かもしれません。いずれにしても、外反母趾は悪化する前に上記のような予防を行うことが大切です。

(理学療法士 田原公彦)



(図11)



(インソール)

舞姫サロンの活動とボランティア

舞姫サロン代表 田中 美智子

祇園自治会の鶴友会（65歳以上の方）の組織のもと、お亡くなりになった重永先生、石川先生のお母様を中心として結成された舞姫サロンも発足して早や18年目を迎えました。現在は自主活動の形で、踊りのDVD等を参考にしながら、毎週金曜日、土曜日の10時から12時迄、祇園公民館にて和気藹藹で練習に勤んでおります。現在、会員は80代3名・70代4名・60代1名の計8名（最高年齢88歳、平均年齢78歳）ですが、舞姫の名の示すとおり20歳の頃の乙女のようなピュアな気持ちのまま、足腰の強化、認知症予防のため、日々精進していけるよう頑張っております。会費は月千円、鶴友会からの年額1万5千円の補助をいただき、稽古の後の茶話会や、お花見、忘年会等の楽しい時を過ごしております。

会の運営で大切なのは人の和、人の話に耳を傾ける、つまり傾聴の気持ち、

- 一、ねぎらいの言葉（よく頑張ってますね）
- 二、ほめ言葉（上手になりましたね）
- 三、感謝の言葉（ありがとう）

以上の三本柱を胸に、心が温かくなるような言葉かけの大切さを痛感いたします。

宮崎社会福祉協議会のサロンに登録をしている関係上、老人福祉施設等から踊りのボランティアの依頼等があり、年に6～7回さまざまな施設を訪問させていただきます。もちろん地区メインの行事である盆踊り大会、運動会、敬老会、鶴友会の行事への参加は言うまでもありません。そして、何よりの結びつきの深いのが祇園デイサービス様への月1回の慰問。演目は踊りの基本古典も踊りますができるだけ利用者の方々が御存知の曲、懐かしい曲等を選曲し、利用者の方々と御一緒にできる簡単な踊りや体操等を交えながらの一時間はあっという間に終わってしまいます。いつも、恒例になっているのが最後に利用者の皆様の手拍子にのって、職員の方々も一緒に踊る「キヨシのズンドコ節」笑顔で手拍子をしていらっしゃる利用者の方々のお顔が、職員の方の滑稽な動作に一段と輝き大きな笑いの渦ができる一瞬です。大いに盛りあがったあとはお互いに共有できた楽しい時間に感謝し、私達のつたない踊りを見ていただいたお礼に利用者の方々と握手をし、「又来てね」との温かいお言葉いただき、「又来月お会いしましょう」とデイサービスをあとにします。

これからも心と心をつなぐケアのように、努めてまいりたいと思います。舞姫サロンにとってのボランティアはお互い様の理念に基づいたボランティアであると思えるのです。



調理師さんだより

いしかわ内科・祇園デイサービスには、私たち6名の調理スタッフがいます。各調理室に2名に分かれて、1日40食余りの食事を作っています。私たちの想いを添えて、おいしい食事をお届けできるよう、これからも精一杯がんばります！

食べることは最大の喜びであり、楽しみのひとつと信じています。利用者の方々の顔を浮かべながら食事作りができることが、私にとって大きな喜びです。愛情いっぱいの食事作りをめざしています。

小嶋みどり

勤務して1年8ヶ月が経ちます。厨房の仕事は好きですし、やりがいもありますが責任もあると感じています。

安心・安全で美味しい食事提供を心掛けて日々勤めたいと思います。

瀬戸山千恵美

いしかわ内科に入って1年。毎日が勉強で毎日が充実していると思います。この仕事は本当に奥が深いです。

1日も早く1人前になれる様に、日々の業務を頑張っていきたいと思います。

和田小百合

調理師さん家のおいしい味付【生姜焼き編】

- ・豚もも 80g
- ・おろし生姜 多目
- ・醤油 8g
- ・油 適宜
- ・酒 5g

●20分漬込んで、タレを絡めて焼きます。

厨房に入ってもうすぐ6年目になります。私は調理員として利用者の方へ食事を作っていますが、日々勉強です。たくさんの出会いと調理員としての心意気で頑張っています。これからも宜しくお願いします。

谷口恭恵

3年前に主人の転勤で1度退職しておりましたが、縁あってまた働かせていただいております。

まわりの人とのかかわり合いの中で毎日穏やかに生活できればと思っています。

内柵保法子

厨房へ帰ってきてからもうすぐ半年が経ちます。お一人お一人に合わせた昼食、特に介護食のレベルの高さを感じています。娘と同じ年齢の栄養士さんは、仕事に対して厳しさと優しさを持って指導してくれます。今までの経験を活かしながら、これだけ守れば上手にできるというポイントをおさえて、一手間二手間をかけながら日々頑張っています。暑い夏をのりきっていただくためにも、どうぞ、ゆっくりと楽しんで食べていただけたらと願っています。

本田和子

ソフト食の勉強会に参加しました♪

普通食が食べられない方々の食事形態は、軟菜食になります。しかし、さらに安全で栄養価も見ても変わらない食事として『ソフト食』が注目されています。そこで私たちは、潤和会記念病院で開かれた『ソフト食』の勉強会に参加してきました。初めて食したソフト食の口当たりのよさ、味のよさにビックリ！調理理論・食材の切り方・実習と3日間の勉強会を通して、他施設の食事を知ることができ非常に勉強になりました。そして、いつの日か、いしかわ内科・祇園デイサービスでも、ソフト食が提供できれば…と思いました。



メタボに効く食事『食べるなら油を選ぼう』

ひと言で油といっても種類はさまざま。青魚に含まれる油に含まれるn3系といわれる油は、善玉のコレステロールを増やし、悪玉コレステロールを減らす効果があるといわれています。とはいえ、カロリー（エネルギー）は変わらないので、摂り過ぎには要注意！

～いしかわ内科ゴルフ同好会～

紹介



別名「人生を思わせるゲーム」「人生を狂わせるゲーム」として知られているゴルフ。スイング理論やゴルフクラブのスペックなど、凝れば凝るほど奥が深い要素で満たされており、その魅力に現在では、プレー人口 950 万人以上と国民的スポーツと言っても過言ではない広まりを見せています。そんなゴルフを愛してやまないいしかわ内科の職員が集まり、ゴルフを通して交流を図ろうという事で、去年よりこの『いしかわ内科ゴルフ同好会』が結束されました。現在 7 人ほどでひっそりと活動しています。

活動内容

打ちっぱなしでスイングや、アプローチの練習をしたり、休日にはコースを回ったりしています。

初心者ばかりなので、笑いながら楽しく活動しています。

ゴルフは男女関係なく出来るスポーツなので、ゴルフを通して職員間の絆も深まっています。



今後の展望

今後は現在よりも人数を増やし、盛り上げて行けたらと思います。スポーツを通して四季を感じ、風を感じ、風景を楽しみながら、いしかわ内科のスタッフ全員でゴルフを楽しむことが私たちゴルフ同好会の夢です。

新 人 紹 介



新名紀美子 (看護師)

Q：趣味は何ですか？

A：サウナ！

Q：一言お願いします。

A：訪問看護に初めて携わり、緊張の毎日ですが頑張りたいと思います。



丸田 純子 (介護職)

Q：趣味は何ですか？

A：旅行とドライブ

Q：一言お願いします。

A：かなり天然ボケしてますが、利用者様が一日楽しく過ごせる様、笑顔を絶やさず私も楽しんで仕事をしたいと思います。



藤田 茂 (介護職)

Q：夢は何ですか？

A：日本一の父親！

Q：一言お願いします。

A：日々の生活・仕事を通じて学び続け、明るく楽しく豊かな人生を目指します。

【編集後記】

いつもより早い梅雨明けで暑い日が続いています。熱中症患者も例年に比べ早い時期から増えている様子です。まだまだ夏本番はこれからです。

皆様、塩分・水分補給を忘れずに!!!
熱中症にはくれぐれもご注意を…。

