



三友会だより



第65号

平成26年1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

フィレンツェの街に響き渡った妻の歌声

石川 智信

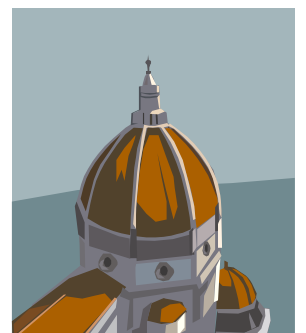
昨年9月末から医師になって初めての長期休暇をとった。30年前に新婚旅行で6日間の休みを貰って以来、勤務医時代でもせいぜい3泊4日の休みが精一杯であった。まして開業し、在宅医療を始めてからは、1日宮崎を留守にすることすらままならなかった。海外旅行など引退しない限り無理だと思っていた。2年前に一足早く念願のイタリア旅行を果たし、さらにイタリアに魅了された妻は再訪を願っていた。そんな中後輩の医師が、今度は私が妻と一緒にイタリアに行けるようにと応援に駆けつけてくれた。

けれども多くの患者さんや当院のスタッフから、私の不在の間の不安を訴えられたこともあり、当初は旅行に対して心は全く踊らず、後ろめたさだけを感じながらの出国であった。しかしいったん離陸してしまえば携帯電話で呼ばれても引き返すことはできない。腹をくくって成田から旅立った

フランスのドゴール空港からフィレンツェに向かう過程で、飛行機から見下ろすフランスの広大な農地にまず驚いた。食料自給率が150%を超える農業国の自信が大地にみなぎっていた。やがてアルプスの山々が展開していった。夕闇に包まれ始めた頃、イタリア側の山々に灯りがかすかに見え隠れした。いつも妻と見る日テレ放映のイタリアの小さな村の灯りだと思うと、急に親しみが湧いてきた。郊外にあるフィレンツェ空港に着いたのは夜の8時過ぎであった。低空飛行で降りていく機上から見下ろす風景は、オレンジ色に統一された街灯が石造りの古い町並みを浮かび上がらせて、まるでおとぎ話の世界のようであった。「あー、本当にイタリアに来たのだ」と初めて実感した瞬間であった。

イタリアの最初の2泊は、トスカーナの田舎にあるピラ・バッキーノというペンション風のホテルであった。イタリアの国策として展開されているアグリiturismoという農家を改装して田舎の雰囲気味わえるようにした観光産業の一つである。周囲は一面ブドウ畑で、遠くを見渡すと小高い丘陵地が360度展開し、教会の塔を中心にした小さな村があちこちに見える。まさしくイタリアの小さな村々であった。

3日目からフィレンツェに逗留した。イタリアは夕食が始まるのが遅い。リストランテも7時半を過ぎないと開かない。その分10時を過ぎても街はにぎやかである。おいしい夕食とワインを堪能して街を散策していた時、3人組の路上演奏者達に出会った。バイオリン・ギター・ベースの三重奏で、いろいろな曲を奏でていた。じっと聞き入っていると、妻が時折口ずさんでいたイタリアの歌曲 (You raise me up) が演奏された。「あ、聞いたことのある曲だ」と思った瞬間、妻は歌い始めていた。それに気付いたベーシストがもっといけと目配せをする。妻は身体中を揺らしながら絶唱した。100人近い聴衆もそれぞれに歌い、踊っていた。まるで妻の歌に合わせるかのように。ワインの酔いも手伝って、私達は最高の気分であった。すべての束縛から解放され、自由を感じてきた一時であった。





今年も宜しくお願いします

受付・地域連携室



今年が開院20年目の節目の年です。
長い間、日頃から私達を支えてくださる皆様に深く感謝し、少しでも恩返しができますよう、1日1日を大事にそして丁寧に努めて参りたいと思います。
今年も宜しくお願いいたします。

外来看護師

明けましておめでとうございます。
今年も、笑顔と優しさとユーモアに満ち溢れた外来・訪問看護を目指し、日々精進して参ります。
宜しくお願い致します。



リハビリ



今年も若いパワー全開でリハビリに取り組みたいと思います。
宜しくお願いします。



デイケア

今年がウマ年です。
何事もウマくいきますよう、職員一丸となって頑張ります。



祇園デイサービス

和気あいあいと利用者様のサービス提供に全力を尽くします。
今年も宜しくお願いします。



厨房

「食」は元気の源です。利用者様に「おいしいね～」と言って頂けるよう、調理員6名、笑顔で頑張ります。
今年も宜しくお願いします。



「守・破・離」

祇園デイサービスセンター・仁井 誠

貴重なページを借りて自分語りすることをお許ください。

私は、東京（千葉？）出身の人間で、一昨年の4月より三友会の職員として入職させて頂きました。よく利用者様、ご家族様、そして同僚からも「何故、宮崎に来たの？」と尋ねられることがとても多いです。確かに“宮崎から東京”はよく聞く話ですが、その逆となるとなかなかいないのではないのでしょうか。

私が宮崎に来てココで働かせてもらおうと思った理由は唯一つ「私が理学療法士の学生時代にお世話になった田原先生の元で働き、様々なことを吸収する」ことでした。それだけ田原先生という方は東京でも二人としない偉大な先生だと思ったからです。同じ理学療法士としての知識、技術も並外れていますし、なによりその人間力に惹かれたところが大きいと思います。ですから私だけでなく、患者様、利用者様、そしてそのご家族の方も田原先生を頼り、任せ、相談し、慕うのだと日々感じます。

私の座右の銘は題にもあげた「守・破・離」という言葉で、これは日本の武道や芸術からきている言葉です。

- ①守・・・まずは師匠に言われた言葉又は教わった型を「守る」こと
- ②破・・・その型を自分と照らし合わせて研究することにより、自分に合った、より良いと思われる型をつくることにより既存の型を「破る」。
- ③離・・・最終的には師匠の型、そして自分自身が造り出した型の上に立脚した個人は、自分自身と技についてよく理解しているため、型から自由になり、型から「離れ」て自在になることができる。

とあります。元々、3年で宮崎を去ると決めており、それはこの教えから来ている面もあります。1年目は田原先生の事を真似し、教えを守り、2年目はその教えを守りつつ自分のカラーを打ち出していき、そして今年「離」の3年目が始まります。

今まで以上に精進していく所存ですので、温かくご支援を・・・というよりも、厳しい叱咤激励の程、よろしくお願いいたします。

明治・大正・昭和・平成を共に歩いて～宮崎⇄鹿児島 300 kmの旅～

「ミ子（ミネ）ちゃん」部屋に入るなり、大きな声で妹の名前を叫んだ。山下フジさん（101歳）が6年ぶりに妹・赤塚ミ子さんと感動の再会を果たした。赤塚さんの顔を見ると笑顔がこぼれ、お互いの目には涙が浮かんでいる。

「ミ子ちゃん元気ねえ。久しぶりやねえ」山下さん自身は難聴を抱えているが、赤塚さんにははっきりと山下さんの言葉が伝わっている。「姉さんは昔から男好きだったよねえ」と冗談も飛び交うほどだ。



「ミ子ちゃんもデイサービス通わんと元気にならんよ～」寝たきりの赤塚さんを気遣ってか、山下さんは両手を掲げ自身のリハビリを披露し始めた。「こうやってやるとよ。

1・2・3・4・・・結んで、開いて」と指を折り、手をグーパーさせると、その拍子に合わせて赤塚さんも手を動かし始める。また、布団をめくり、赤塚さんに足のリハビリの指導を始めた。「こうやってやるとよ。

1・2・3・4・・・」と自ら足踏みを始める。

それに合わせ赤塚さんも数センチながら足を上下に動かし始めた。

一度は年齢的、体力的な面も考慮したうえで訪問を諦めた山下さん。この時ばかりは必死に妹を励まし続けた。2人の貴重な時間はゆっくりと流れていった。

赤塚さんは鹿児島市内の整形外科の介護療養型医療施設で5年ほど療養している。日中のほとんどをベッド上で過ごしており、1日1回施設のリハビリを受けているが外出する機会や交流は少ない。両親、夫、子供の誰よりも永く、大正・昭和・平成の時代を共に歩いてきたお姉さんの突然の訪問は赤塚さんに特別な勇氣と希望を与えたであろう。

山下さんは裁縫が得意であり、60歳を過ぎたときに難関である和裁技能士1級を取得。

その熱意もあってか、来所すればいつもどおり決められたメニューを欠かさずこなし、自身が宿題として決めた漢字や計算のプリントを持ち帰り、次の来所時に持ってくるほどの努力家。人一倍元気な明治45年生まれの山下さんも1月で102歳を迎える。これからも私たちの希望であり、その元気や笑顔をいつまでも見続けたい。



最後に・・・デイサービスの長寿3人。左から中武シンさん（98歳）、稲葉タカさん（99歳）、山下フジさん（101歳）。壱フジ、弐タカ、参ナカタケ・・・今後この方達が夢に出てくると幸福が訪れるかもしれません。

～リハビリテーション医療の基礎～



リハビリテーションの意味

リハビリテーションという言葉を知ると・・・病院や施設で行う機能訓練のことをイメージされませんか？

リハビリテーションは本来、もっと広い意味をもっています。

Rehabilitation (リハビレ-ション) という言葉は、Re (再び)・habilis (適した・ふさわしい)・ation (にすること) が合わさってできた言葉とされています。

つまり、人が病気や怪我によって望ましくない状態に陥った時、それを**再び望ましい状態に戻す事**、それは体の回復のみならず、人間としての権利や資格や名誉の回復など**全人間的復権**がリハビリテーションの目指すものです。

リハビリテーションとは、心身に障害のある者が社会人としての生活が出来る ようにすることであり、実際には、心身に障害のある人の社会復帰—職場への復帰、家庭への復帰、あるいは学校への復帰—を促進することにより、身体的・精神的・社会的・職業的にその能力を最大限に発揮させ、最も充実した生活ができるようにすることを目的としています。つまり、「人が自分らしく生活するために行われる活動及び援助のこと」をいいます。



●リハビリテーションが目指すもの

1 自立

自立とは、家族を含めた他人の援助や世話などに頼らず、社会のルールやそれぞれの生活習慣に沿って、自分で考え、選択し、決定し、行動できることです。

日常生活ではたとえ介助を必要とするようになっても対象者が自分で選択できる権利をもつこと、その選択する権利を守っていくことが、何よりも重要です。自立には、身体的自立、行動的自立、精神的自立、経済的自立などがあります。

2 QOL (Quality Of Life)

QOL とは一般に「生活の質」といわれています。しかし、すべての面で自立した生活を送っている人にとっては、あまり必要としない概念です。QOL を「生きがい」とする考え方が定着しつつあります。新たに生きがいを見出すことも大切ですが、今までの生活を普通に送ることこそが QOL の考え方といえます。一人の人間として、家庭的にも社会的にも自分の存在を見つけ出せることが、何よりも重要であり、**その人らしく生きる**ことが大事だと思います。



いしかわ内科デイケアでも、利用者さん一人一人、また家族の希望に沿った目標を立て、その人らしくいつまでも在宅生活が送れるよう、職員一丸となってこれからも取り組んでいきたいと思っております。



『肺炎はもう、他人事じゃない。元気な今こそ予防です』

2011年、日本人の死因が悪性新生物（がん）・心疾患に続き、肺炎が第3位になったと厚生労働省より報告がありました。死亡者の10人に1人が肺炎で亡くなったという統計です。また肺炎による死亡者の95%以上は65歳以上の高齢者です。超高齢化社会の日本において肺炎予防がますます重要になっているのです。

《そもそもどうして肺炎にかかるのでしょうか?》

日常でかかる肺炎は主に細菌やウイルスなどが肺に入り込んで起こる肺の炎症です。肺炎の原因となる細菌やウイルスは、人の体や日常生活の中に存在しています。高齢者、持病のある方は抵抗力（免疫力）が弱まった時などに感染を起こしやすく、重症化すれば死に至ることがあります。確かに風邪やインフルエンザも抵抗力が落ちるきっかけの一つではありますが、肺炎は季節を問わず、誰でもかかる可能性があるのです。

《肺炎は予防できるのでしょうか?》

肺炎を予防するには細菌やウイルスが体に入り込まないようにすること、抵抗力を高めること、そして予防接種が大切です。

うがい・手洗いで
風邪予防!



規則正しい生活



《なぜ予防接種が大切なのでしょう?》

日常でかかる肺炎で1番多い病原菌は肺炎球菌です。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐためのワクチンです。

※ただし、全ての肺炎を予防できるわけではありませんのでご注意ください。

インフルエンザも肺炎を起こすきっかけになることがあります。インフルエンザワクチンも肺炎予防につながります。

当院で使用している肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス）は1回接種により5年間効果を発揮します。そのため初回接種から5年以上経過した方は再接種していただくことになります。



65歳以上の高齢者、持病のある患者さんにはワクチン接種をお勧めします。

※H25年4月～宮崎市では65歳以上の方には3000円の免除があり、

当院で接種された場合、自己負担額は4000円になります。

希望される方は、受付または医師・看護師にご相談ください。



食べる事とは・・・

『皆さんは、ご飯をどのようなメカニズムで食べているか、意識した事ありますか?』

いきなり唐突な質問ですが、リハビリテーションをする中で、本人やご家族にこのような質問をすると多くの方が答えられません。

それもそのはずです。私たちは産まれてからごく自然に「ゴクゴク」と母乳を飲み、無意識に「食べる運動」つまり「嚥下」を行い、時期が来たら食形態が変化し、そしていつしか大人と同じ食事をとっています。

しかしその自然な運動が、脳卒中などによってうまく飲み込めなくなってしまう障害を「摂食・嚥下障害」と言います。



「摂食・嚥下障害」は、様々な原因で引き起こされます。先述した「脳卒中」でむせ易くなったり、認知症によって食事そのものを認識出来なくなったり、精神的な障害によって食事に対する意欲がなくなってしまうます。

当たり前のように三度摂ってきた、そして意識することなく摂取できた食事が、病気や障害によって摂取出来なくなる事は本人や家族にとってとても苦痛なものです。

食事には、栄養摂取以外にも宗教的・社会的・精神的な意味が含まれます。

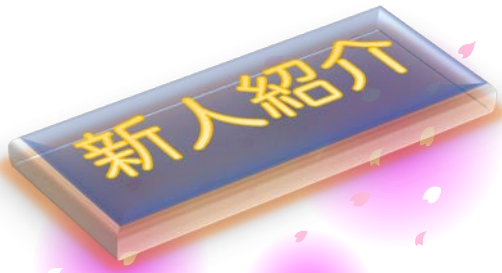
また、私たち人間が摂取する食事にはもれなく「料理」という工程が含まれます。この「料理」は人間が行う行為であり、栄養摂取をより安全に、楽しく、効率よく行うものです。そして「料理」された食事を家族みんなで共有することで、コミュニケーションを図ることが出来るのです。

私たちは、食事というものを「嚥下」という形だけでリハビリを行うのではなく、もっと広い意味の「食事を楽しむ」事へのリハビリを行っています。

摂食・嚥下リハビリというのは、多くの文献では「言語聴覚士」が行うと書かれていますが、実際は多くの職種が連携し、それぞれのアプローチで包括的にリハビリを行います。以下の項目が当てはまる方は、是非ご相談ください。

1. 以前に比べて、ムセやすくなった
2. 薬が飲みにくくなった
3. 食後、痰が絡むようになった
4. お茶やお味噌汁を飲むとムセる
5. 原因不明の微熱が続く





いしかわ内科・外来看護師 永山昭子

入職して2か月たち、日々スタッフに支えられながら働かせて頂いてます。笑顔で頑張りますので宜しくお願いします。



祇園デイサービス・介護職 池ノ上真奈美

10月から働かせて頂く事になりました。はじめての事ばかりですが、自分なりに精一杯がんばりたいと思います。宜しくお願いします。



祇園デイサービス・介護職 鶴田千秋

私は串間市出身です。日南の専門学校で介護福祉士の資格を取得しました。介護の仕事は5年程でまだまだ未熟者ですが、よろしくお願いします。



祇園デイサービス・看護師 下野品子

昨年11月からの入職でまだまだ緊張の毎日です。笑顔で頑張ります。よろしくお願いします。



祇園デイサービス・介護職 青木久美子

昨年10月から祇園デイサービスでお世話になってます。ホームヘルパー2級の資格を取って初めて介護のお仕事をさせて頂いて、毎日勉強の日々を送っています。まだまだ未熟者ですが、これからも先輩を見習いたくさんの方の笑顔が見られるように頑張っていきたいと思ひます。



いしかわ内科デイケア・介護職 安在夏織

12月よりお世話になっております。利用者さんの笑顔がたくさん見られる様、頑張っていきたいと思ひています。よろしくお願いします。



編集後記

年が明け早いもので半月も過ぎてしまいました。今年の目標は『夫婦で健康的にダイエット!!』と決めましたが、まだ手を付けられずにいます。目標達成出来る様に二人三脚で頑張ります!!!

寒い日がまだまだ続きます。インフルエンザの患者さんも徐々に増えています。うがい・手洗い・外出時のマスク着用を忘れずに予防をしっかり行いこの冬を元気に乗り切りましょう!

菅智子

