



三友会だより

スリと天使

石川智信

昨年の9月末から私と妻は、友人の山田さんと3人で、イタリアを旅行した。山田さんの娘である文さんがイタリア人と結婚し、フィレンツェの近郊に住んでいることもあり、彼女にゆったりとした個人旅行を企画していただいた。

ローマには3日間逗留したが、文さんの友人をアテンドとして紹介してもらい、街中を毎日歩いて回った。ローマの裏道まで知り尽くしているアテンドの高橋さんは、近道を利用して効率的に多くの名所旧跡を案内してくれた。足は棒のようになったが、どこに行ってもローマ帝国の遺跡だらけで、高校時代に習った世界史を思い出しながら、しばし古代ローマの時代を夢想する時間は楽しかった。現代建築の高層ビルはないが、遺跡の上に新しい街並みが築かれている石造り文化の強靱さに、ただただ驚くばかりであった。トレビの泉やコロッセウムなどの観光地はスリが多いと聞いていたが、何事もなくフィレンツェに戻った。

残り6日となり、スイスの有名な避暑地であるルガーノに向け列車で旅立った。乗り換えのためにミラノ駅に降り立ったが、ヨーロッパ大陸鉄道の要所である駅は広く、混雑が激しかった。連れの二人の荷物を預かって行きかう人ごみを眺めていた時であった。大きな声で私を指さしながら近づいてくる男がいた。怪しいと思って後ずさりをしたその時、誰かにぶつかった。振り返るとスカーフを巻いた女性がじっと反対向きにたたずんでいた。男はいつの間にか消えていた。しつこく絡まれずに良かったと胸をなでおろし、ルガーノ行の列車に乗り込んだ。

スイスフランをカバンから取り出して財布に移すために上着のポケットに手を入れた瞬間、私は凍りついてしまった。「ない！財布がない！やられたー！」と思ったとき、ミラノで出会った怪しい男女が脳裏に浮かんだ。パスポートはカバンの中で無事だったが、ユーロ紙幣とクレジットカードがなくなった。

意気消沈する私を前に、妻は「大丈夫、何とかなるよ」と笑うばかりであった。ルガーノに到着し、湖畔のホテルに入ってもなお溜息ばかりつく私と山田さんに「どうしたの？」と事の重大さを理解していない妻は能天気であった。でも結果的にそれがよかったのである。二人で落ち込んでいたら、その後の旅は台無しになっていたであろう。世界的な保養地であるルガーノの湖を中心とした街並みは、静かで気品に溢れた雰囲気醸し出していた。湖畔をゆっくりと散策し「わー!! すごいねー!! いいねー!!」とルガーノの美しさに素直に感動している妻を見ていると、旅する楽しさの原点を教えてくれているようで、私の凍り付いた気持ちはいつしか溶けていった。我が家の天使は危機的な状況になるほど、その存在に輝きを増すようである。失語症と右半身麻痺という重荷を背負いながらも、ひたすら与えられた運命に愚痴をこぼさず前向きに生きている妻には、スリにあったことなど些細な出来事に過ぎないのだと思う。スリにあったことも、今ではいい思い出になっている。





いしかわ内科短歌教室『輝き』

いしかわ内科では2か月に1回土曜日に外部から先生を招き短歌会を開いています。

皆で短歌を詠み、共に笑い、共感し合い、一人一人の気持ちを表現する「心のリハビリ」を行っています。

参加自由ですので、短歌がお好きな方・興味のある方、お待ちしておりますので是非おいでください。

参加者の作品の一部をご紹介します。



デイケア 江本憲昭



長嶋さん松井さんとの再会はサンマリンを雨のち晴れへ
チヨウザメはサメじゃないよと子供らへ

短歌ボランティア 矢野 志郎
キャビアの親で魚の仲間よ



トイレ起き今日の短歌はよくできた酒を飲みつつこれが極楽
ケアの人優しいまなざし目に浮かぶ皆美人だ私は好きよ

黒田 憲蔵



亡き夫の声のしたる心地してしばし目覚めて面影しのぶ
足が月の吹くごとおぼつかなくて

ふらつく我を抱きしめてほしい

下郡 清子



薄紅のしだれ梅満開香りたち道行く人を振りむかせお
朝窓を開く石灯籠の景かげから真っ白き寒椿心清らか

古澤 トミ子



しだれ梅寒の風雨に堪えしのび貧しき庭につぼみ膨らむ
「弟よ剣道の五段を捨てないで」

我のことばに涙ぼろぼろ

西村 喜代子



きみ思う五年祭神事終ゆ息子タイ娘シアトルに飛び立つ
つつがなく五年祭終え映し絵の

きみ我もうれしきはほえみて見ゆ

長友 暁

「短歌会ボランティア」をさせて頂いて。

シルバーケア短歌会「空の会」 堀越照代

いしかわ内科で「短歌会」をさせて頂くようになったのは、平成九年七月からです。最初は戸惑いながらの短歌会でしたが、歌人の伊藤一彦先生の素晴らしい「読み」に引き込まれ、又、デイケアご利用の方々の奥深い「詠み」に驚きながら、十七年過ぎました。現在も4～5名の方が参加されますが、どの方からも、短歌を通して沢山のことを教えて頂いています。家族を大切に思う気持ち、自然を愛でる豊かな心、何歳になっても華を持ち続ける女性らしさ、人間としての教養を持つことの重要性等々、一人一人の短歌から気付かせて頂いています。さらに、皆さんが作られた短歌は、職員さんの努力により『短歌集 輝き』になっています。『輝き』が保管して置かれることで、十年後、五十年後、百年後の人も読んでくれるかもしれません。短歌は日本の伝統文化です。私たちは、短歌を作り文字にして残すことで、文化継承の一端を担っているのかもしれない。そして、近い将来、要介護認定を受けた時は、利用者として参加させて欲しいな・・・と、ひそかに願っています。



ノロウイルスの消毒方法

このウイルスは1年を通して発生し11月から増加し1~2月がピークです。潜伏期間は1~3日とされています。症状は、嘔吐、下痢、腹痛、発熱です。手指や食品等を介して経口感染します。また、嘔吐物や排泄物（便）による飛沫感染・接触感染により拡大していきます。現在は効果的な治療薬は無く、対症療法（軽い解熱剤や整腸剤など）を行っています。特に高齢者や乳幼児は脱水症状を起こす可能性があり注意が必要です。自宅安静、水分摂取が重要です。今回は、消毒方法について詳しくご紹介します。ノロウイルスは熱さ、寒さに強く、死滅させるには85℃以上加熱しなければなりません。逆性石鹼やアルコールでは消毒効果はありません。塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

◎消毒方法

消毒対象	消毒方法
手指	流水+液体石鹼（30秒以上洗浄）で洗い流す。 更に、アルコール消毒薬（30秒間）擦り込む。
感染者が使用した食器類	食べ残しの処理の後、バケツ等に0.02%次亜塩素酸ナトリウム液につけて消毒し洗浄する。
リネン類	下洗いして85℃1分間以上の熱水洗濯(*他の洗濯物とは別)0.1%次亜塩素酸ナトリウム液に浸けた後、洗濯、高温の乾燥機使用。布団などすぐに洗濯できない場合はスチームアイロンや布団乾燥機を使用する。
便座、嘔吐物で汚染された床	0.1%次亜塩素酸ナトリウム液を染み込ませた布などで拭きとり、10分後に水拭きする。
ドアノブ、カーテン、リネン類、日用品など	0.02%次亜塩素酸ナトリウムを使用して消毒、消毒後に薬剤の拭きとりを充分行う。

~~市販の塩素系漂白剤~~

ハイター、キッチンハイター、キッチンキレイキレイ除菌&漂白など
(ワイドハイターはノロウイルスには効果なし)



◎希釈作成方法

消毒対象	濃度	希釈方法
○便や嘔吐物が付着した床等 ○衣類などの漬け置き	0.1% 50倍希釈	①500mlペットボトル1本の水に10ml (ペットボトルのキャップ2杯) ②5Lの水に100ml(漂白剤のキャップ5杯)
○食器などの浸け置き ○トイレの便座やドアノブ、 手すり、床等	0.02% 250倍希釈	①500mlペットボトル1本の水に2ml (ペットボトルのキャップ1/2杯) ②5Lの水に20ml(漂白剤のキャップ1杯)

精神の病気

みなさんは、現在我が国には「うつ病」を経験したことがあるという方が 15 人に 1 人の割合でいることをご存じですか？WHOでは全人口の 3～5%にうつ病患者がいると報告しており、全世界で見ると約 2 億人のうつ病患者がいるということになります。

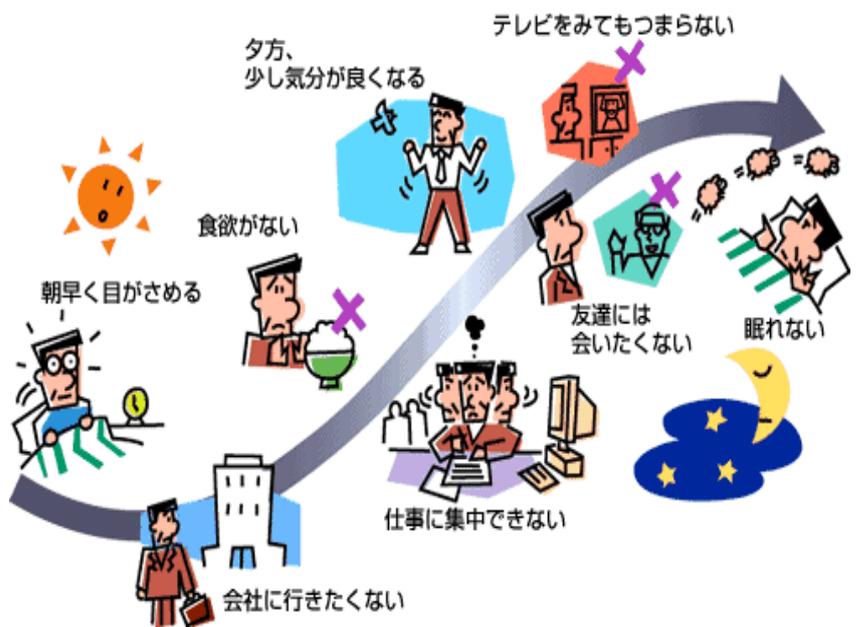
ここでは、うつ病という精神の病気について簡単に掲載し、読まれた方に少しでも精神の病気を知って頂ければ幸いです。

まず、そもそも皆様は精神の病気と聞いて何をイメージしますか？実は精神疾患は単に、遺伝子や育ち方、その人の性格などだけが原因で起こるものではありません。ストレスや何らかの原因によって、脳内の神経伝達物質のバランスが崩れることによって引き起こされると考えられています。つまり、「脳の病気」であり誰でも発症する可能性はあるのです。

ここからは主にうつ病について話をしていきます。

うつ病には必ずサインがあり、簡易的な検査もありますが日常生活でそのサインを知りましょう。

右図に表記していますが、夜眠れない・食欲がない・朝は調子悪く夕方には少し気分が良くなる。などの体に変化が見られたときは要注意のサインです。何らかのストレスやホルモンバランスの崩れ、脳内の代謝異常が原因になっていることがあります。こういったサインが続くようであれば、お医者さんに相談して適切な薬を処方してもらいましょう。ここで知ってお



きたい大切なことは、うつ病の薬は処方されてから効果がでるまでには時間がかかるということです。効果の出現には 1～2 週間程度を要します。効果の即効性がないからといって無断で服薬を中止すると余計に悪化する恐れもあり、本人や家族の理解が薬物治療には必要になってきます。

では、うつ病を予防するために大切なことは・・・・・・・・

- ①日光にあたること・・・これは日光にあたることで、脳内の伝達物質であるセロトニンという物質の産生につながる
- ②好きなことをしてワクワクすること・・・ホルモンの減少を抑制しバランスを保つ
- ③魚をしっかり食べること・・・特に青魚の油脂に含まれる栄養素に抗うつ効果がある
- ④睡眠をしっかり取る・・・疲労をためこまないため

自分に合った生活スタイルを見つけ、それを継続することが、精神の病気や体の健康に繋がるということをみなさんも知っておきましょう！

フラワーアレンジメント



私がフラワーアレンジメントや花を育てはじめた話をしたいと思います。

私の母や祖母は花が好きで、4人姉妹の3女として生まれてきた私の周囲には小さい頃から花がありました。

やんちゃな私達4人姉妹は、母がどのように大事に育ててきたか全く知らずに、庭の花を母が見ていない間に全部切り取り、花冠・指輪・ネックレス・フラワーシャワーなどを作って盛大な「花嫁さんごっこ」でよく遊んでいたのも、母が涙し、雷が落ちた事もありました。

でも大人になるにつれ、花の手入れの大変さ、咲いた時の喜び、そして自分が育てた花でアレンジメントをする楽しさが分かるようになり、趣味として自己流ですが、フラワーアレンジメントをはじめました。

そんな私のフラワーアレンジメントを家族がとても喜んでくれるので、いつしか「この趣味が少しでも誰かの癒しや元気の素になってくれたらいいな～」という思いが芽生え、いしかわ内科デイケアで利用者さんと一緒に花を育てたり、頂きものの花や野外歩行訓練時に見つけた季節の植物等でフラワーアレンジメントをするようになりました。

いしかわ内科デイケアのベランダで花を育て始めると、たくさんの利用者さんが見に来てくれるようになりました。

認知症による不穏状態だった方が花と触れ合う事により穏やかになったり、草むしりの際も利用者さん同士が「あなたは腰が痛いからここに座るときない。私がするわ。」など助け合いの声も聞こえてくる様になりました。

今では花の手入れをしながら談笑したり、歌ったり、お茶を飲んだり、皆さん楽しんで貰っているようです。

これからも、癒しを提供できる様な綺麗で華やかな花を皆さんのお手を借りながら一緒に育てていきたいと思ひます。



新人紹介



郡 敏宏・いしかわ内科理学療法士

今年の4月1日からいしかわ内科デイケアに理学療法士として採用になりました。36歳で資格を取得しての新たな出発となりますが、1日でも早く皆さんのお役にたてるよう頑張っていきます。宜しくお願い致します。



清山夏海・いしかわ内科理学療法士

初めまして。理学療法士として働かせて頂くことになりました。学校を卒業したばかりで右も左も分からない状態ですが、早く馴染めるように一生懸命頑張りたいと思います。いしかわ内科の近所に住んでいますので、見かけたらいつでも声をかけてください。



富士本智子・いしかわ内科介護職

4月1日から働かせていただいております。今年の3月に資格を取得し、初めての介護職です。今はただ職員の方々、利用者の皆様に助けて頂いている毎日ですが、安全に配慮し皆様に「楽しかった～」「心が安らいだ…」と語っていただける介護士を目指して日々学んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



平田芳子・祇園デイサービス介護職

3月3日から祇園デイサービスセンターに勤務しています。2月に介護の学校を卒業したばかりで全くの未経験者ですのでご指導のほど宜しくお願いします。

～～編集後記～～

入学式も終わり、体よりも大きな真新しいランドセルを背負った『新一年生』をあちらこちらで見かけるようになりました。先日昼前に小学校近くを通っていたら、小さな一年生達の下校風景を見ました。遠くから我が子が帰ってくるのを、文字通り首を長くして心配そうに待っていた、お父さん・お母さん・おばあちゃんらしき家族の姿がありました。見つからないように首だけを伸ばして見守っている姿がとても微笑ましく、かわいらしく、その光景に暖かい気持ちを貰いました。



菅 智子