



第68号

平成 26 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



大丈夫、一人でやる！

石川智信

今年もまた 9 月 19 日がやってきた。妻があの日、突然クモ膜下出血で倒れてから 6 年になる。さらに今年は三友会にとっても大きな節目を迎える。今年の 11 月 6 日、開業して丸 20 年が経過する。

開業して間もないころは、ただ理想の地域医療を目指してがむしゃらに突き進んだ気がする。大変ではあったが心身ともに充実していたあの頃、365 日、24 時間体制で在宅医療を行うことにむしろ喜びを感じていた。しかし開業して 14 年目に起きた妻の戦線離脱の影響はあまりにも大きかった。二人で三人以上の仕事をこなすことができていたのも、妻が医師としての仕事をこなす一方で、家のことをすべて担ってくれていたおかげである。

今にして思えば、仕事の三分の二以上は自分自身がやっていたと思っていた傲慢さに赤面するのみである。家庭と仕事は別物ではあっても、両方に責務を持たなければならないという点において、夫婦は平等であることを思い知らされた。

三友会の 20 年の歴史の中で、妻が診療室からいなくなったこの 6 年間は、それまでの 14 年よりもはるかに長く感じられる。自分自身が年を重ね、頑張りがきかなくなってきたこともある。しかしそれ以上に、家庭と仕事の両立という命題を担わなければならなくなった時、自分自身の能力の低さに呆然と立ちすくむしかなかったということのほうが大きい。

そんな悩める私を横目に、妻はずっと前を見続けている。絵画の制作に、日本舞踊のお稽古に、そして歌やピアノのレッスンにと、スケジュールはぎっしりである。もちろん身体リハビリや言語リハビリは毎日続けている。早朝の一時間の散歩も日課になっている。それほどまでに頑張るのは、『絶対に第 2 診察室に復帰する』という究極の目標をもっているからであろう。

だからなんでも自分一人でやりたがる。着替えの時、動かない右手の代わりに歯でくわえて洋服や下着をずらそうとする。見かねて手を出そうとすると「大丈夫、一人でやる！」と言って私の手を払いのける。茶碗や皿に残ったわずかな食べ物を左手でうまくつかめない時、私が取ってあげようとする時も「大丈夫、一人でやる！」と言って、茶碗や皿を口元に引き寄せ、舌でなめ取る。いずれも倒れる前の妻からは想像できない行儀の悪さである。当初はその姿を見ることがつらかった。しかしどんなに不恰好でも、一人でやり遂げることで明日への希望を繋いでいるのだと気づかされた時、落胆は感動に変わった。

今年の 12 月 13 日、20 周年記念の講演会を企画させていただいた。私たちが出会い、そしてお別れした患者さん達から託された思いを「生と死をみつめて」という演題で、私からお話させていただくことにしている。そしてその前後に妻が踊りと歌を披露させていただく予定である。「大丈夫、一人でやる！」という言葉の裏に秘めた、妻の決意を感じいただければ幸いである。





デイケアの午後

「あーそこから攻めてきたか〜」「参りました・・・」「ロン!!」

デイケアの午後は、一階の待合室まで聞こえているのではないかなと思う程の大きな声が響き渡ります。

通常のデイケアでは、マシントレーニングや療法士によるリハビリが行われますが、午後からは、コミュニケーションの場として利用者同士が集まり、いつの頃からデイケアでは「中国文化研究会」と称した麻雀や、将棋や囲碁を嗜む方が増えました。

昼食が終わるといそいそと2階へ降りて来て、持てる物は自分で持ち、テーブルのセッティングなど重い物の運搬は職員にテキパキと指示を出し・・・。
その様子は時々職員も呆れる程にイキイキとしています。



そんな賑やかなデイケアを支えてくれるのはボランティアの方々です。

社会福祉協議会に登録した65才以上の方が定期的にデイケアに来てくださいます。

男性のボランティアの方は、麻雀や囲碁・将棋の相手になってくださいますし、女性のボランティアの方は帰る前のお茶やお菓子の準備、時にはおやつを作る手伝いをしてくださいます。

また、利用者の良い話し相手になって頂き大変助かっています。

最近では、囲碁・将棋を一生懸命勉強している職員もいるようですが、腕前はボランティアの方や利用者の年頃に比べればまだまだ敵いません。

やはり、ボランティアの方のほうが利用者もやりがいがあるようです。その目は真剣そのもの。あっという間の午後の時間のようです。

体調が悪い時や私用の時はもちろん雨などの天候不良の際は、ボランティアの方からお休みの電話がかかってきます。そんな時は利用者も残念そうで「囲碁や麻雀が出来ない」と午後は静かに過ごされています。

静かなデイケアは、寂しく感じます。

いしかわ内科中響く程の大きな声が飛び交う賑やかなデイケアにただで、元気になるように、ボランティアの方々の協力を得ながらより楽しいデイケアにしていきたいと思います。



「美」が起こした「奇跡」

祇園デイサービス 佐藤 孝亮

綺麗でありたい、カッコよくなりたい、街に出るから化粧をする、大事な面接があるからスーツにネクタイをしめるなど「美」に対する意欲が少なからず誰にもあるはずです。特に男性に比べ女性はいくつになっても「美」を求め続けてほしいと私は願います。いつしか化粧をすることを忘れ、月1回は必ず通った美容室にも行かなくなり、いつの間にか笑う事も忘れてしまっている方もいるはずです。そのような方に少しでも元気を取り戻してほしいと思い「美」を取り戻した事で起こった「奇跡」を紹介したいと思います。

岩下サヨ子さんは10月で88歳を迎え、デイサービスに通い始めて2年が経ちました。よく笑い、よく喋り、よく食べる方で、みんな元気を貰っています。そんな岩下さんにある悲劇が襲いました。平成25年2月突然の発熱から容体が急変し、3カ所医療機関を受診するも原因不明のまま2か月間の入院を余儀なくされました。食欲もなくなり衰弱していく姿を見てご家族も大変ショックを受けたと伺いました。退院後の岩下さんはまるで別人のようでした。綺麗に染めていた髪の毛もほとんど白髪になり、体重も5キロほど痩せ、歩く時は誰かがいないと倒れてしまいそうになり「もう私はだめなのよ」という様な言葉も聞かれました。徐々に食欲と歩く力は回復するも、以前のような元気な姿に戻る気配はありませんでした。

退院から1ヶ月ほど経過し自宅へお迎えにあがると、娘さんから不安そうに今後についての相談がありました。「この先悪い状態がいつまで続くのか・・・」と肩を落とされている姿を見て、

私から「髪を染めてみたらどうでしょう」と提案をさせて頂きました。



数日後、髪を染め背筋のピンと伸びた岩下さんがデイサービスにみえました。スタッフや一緒のテーブルの方からも好評で、その日を境にみるみる元気になっていきました。体調を崩していた時の事を「全く覚えてないのよ。不思議よね～」と笑い飛ばす岩下さん。今では夕方6時頃、犬に先導されながらも一人で散歩をさせるほどの元気を取り戻す事が出来ました。

元気を取り戻したのはまぎれもなく岩下さんご本人、ご家族の力があってからこそ為し得たことではありますが、もしお近くに染めなくなって白髪が目立ち始めた、化粧をしなくなったなど「美」に対する意識が少なくなった方のための「ちょこっとアドバイス」いかがでしょうか。

☆・❦・❦・❦ 100歳おめでとうございます❦・❦・❦ ☆

宮崎県内に100歳を超える方が約800人いらっしゃいます（最高齢108歳）。その中で女性は695人、男性は93人だそうです。

祇園デイサービスに通う稲葉タカさんは今年で100歳を迎えました。いつもニコニコ元気いっぱいにデイサービスに通っています。もともと音楽の先生だったこともあり、今でもピアノの腕前は天下一品です。これからも素敵な笑顔で私たちを元気にしてください。



映画日和「人生、いろいろ」

仁井 誠（祇園デイサービス理学療法士）

自分は映画好きを自負しており、時間が許せば年間 100 本観ることを心がけています。映画好き、と皆に言う「一番好きな映画は何？」と聞かれることが多いのですが、実はこの質問、一番悩みます……。映画は本当に人それぞれ好みが分かれるので、自分が好きな映画も、ある人は上映中寝てしまうこともあります。なので「恋愛映画で好きな映画は？」や「〇〇さんが出演している映画で面白いのは何？」と聞かれた方が答えやすく非常に有難いです（なんのこっちゃ）

映画の素晴らしいところは 1000 円程で色んな人生を疑似体験出来ることが一番の魅力と感じています。ある時はスパイ、ある時は絶世のモテ男、ある時は犯人……。どれも一般人にはなかなか難しい体験ですが、それらの人生が映画を通して自分も主人公になれるわけですから、とても素晴らしい文化です。

さて、今回勧めたい映画は「人生、いろいろ」です。この映画、数年前に話題になった「葉っぱビジネス」で一世風靡したある町の復興に迫った映画です。簡単に紹介すると徳島県上勝町は高齢化が進み、町の生産は衰退傾向に。町に残されたのは僅かな農業と大量の高齢者、そして有り余る自然……。

このままではこの町は消滅する、と危惧した町の若者が、ある飲食店に立ち寄った際に料理の盛り付けに使われている「葉っぱ」が目にとまり、上勝町には葉っぱが残っている！と思い立つ……。

この映画は

- ① 高齢者を介護する家族
- ② 新たなビジネスをやりたい若者
- ③ やることがなくなった高齢者

どの視点から観ても面白い映画なのではないでしょうか。今後、日本はますます高齢化社会になります。その中で「高齢者の生産力」というのは一つのキーワードになるかと思います。仕事がある、ということはやりがいがあります。やりがいがある、ということは社会での役割があります。社会での役割がある、ということは認知症の予防になります。

この映画を通して、宮崎の為、地域のために出来ることを思い立つ人が増えることを望んでいます。

今ならこの映画、なんと某レンタル屋で旧作として 100 円！映画が 100 円で自宅鑑賞できるなんて良い時代です。しかし映画好きとしては、出来れば映画は映画館で観てほしいと思う私でした。



高齢者肺炎予防接種が始まりました



平成 26 年 10 月 1 日から高齢者の肺炎球菌予防接種が定期予防接種に導入されます。
経過措置(平成 26～30 年度)として、平成 26 年度の実施は下記の方が対象となります。
また、平成 26 年度に限り任意接種費用の一部助成も継続して実施します。

実施期間:平成 26 年 10 月 1 日～平成 27 年 3 月 31 日

定期接種の対象者

(宮崎市・国富町・綾町に住民登録がある方)

- ① 平成 26 年度に、65 歳・70 歳・75 歳・80 歳・85 歳・90 歳・95 歳・100 歳になる方
及び 101 歳以上になる方
- ② 60～65 歳未満の方で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスに
より呼吸器の機能に障害があり身体障害者手帳 1 級をもつ方

***過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、定期接種として接種できません。**

定期接種の自己負担 2,000 円

任意接種の対象者

(宮崎市・国富町・綾町に住民登録がある方)

平成 26 年度の定期接種対象者を除く接種日に 65 歳以上の方

*5 年以内に肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は接種できません。任意で接種した場合、既に必要な回数は済んでいるものとして、定期接種の年齢では受けられません。



あなたはどちらの助成の対象になるか、下のチャートで確認してみましょう～

平成 26 年度に以下に当てはまる

65 歳：昭和 24 年 4 月 2 日～昭和 25 年 4 月 1 日生	90 歳：大正 13 年 4 月 2 日～大正 14 年 4 月 1 日生
70 歳：昭和 19 年 4 月 2 日～昭和 20 年 4 月 1 日生	95 歳：大正 8 年 4 月 2 日～大正 9 年 4 月 1 日生
75 歳：昭和 14 年 4 月 2 日～昭和 15 年 4 月 1 日生	100 歳：大正 3 年 4 月 2 日～大正 4 年 4 月 1 日生
80 歳：昭和 9 年 4 月 2 日～昭和 10 年 4 月 1 日生	101 歳以上：大正 3 年 4 月 1 日以前の生まれ
85 歳：昭和 4 年 4 月 2 日～昭和 5 年 4 月 1 日生	

↓ はい

これまでに肺炎球菌予防接種(23 価肺炎球菌ワクチン)を受けたことがない。

↓ はい

あなたは**定期接種**の対象者です。
自己負担額：2,000 円

↓ いいえ

過去の肺炎球菌予防接種(23 価肺炎球菌ワクチン)から 5 年以上経っている

↓ はい

あなたは**任意接種費用一部助成**の対象者です。
当院での自己負担額：4,000 円

↓ いいえ

接種日に 65 歳以上である

↓ はい

↓ いいえ

申し訳ありませんが、対象外です。

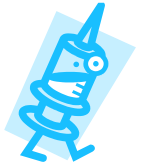
↓ いいえ

*ご質問がある方は受付窓口でお尋ねください。

受付 営

インフルエンザ予防接種について…

当院では、平成 26 年 10 月 1 日よりインフルエンザ予防接種も行っております。
自己負担額は、**一般の方(小学生～64 歳以下)…3,000 円、**
高齢者(65 歳以上)は下記の通りとなっております。



●宮崎市・国富町・綾町 高齢者等インフルエンザ予防接種について

宮崎市・国富町・綾町に住民票があり、以下のいずれかに該当される方は**自己負担額 1,200 円**で接種できます。

対象者

- ① 65 歳以上の者
- ② 60～65 歳未満の者で、心臓・腎臓若しくは呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、身体障害者手帳 1 級を持つ者

接種期間

平成 26 年 10 月 1 日(水)～平成 26 年 12 月 29(月)

*午前中は大変混みますので、月・水・金の午後のご来院をお勧め致します。

*宮崎市外の方も接種可能な場合がございますのでお尋ねください。

*予防接種についてご質問等あれば、お気軽に受付窓口へ声をお掛けください。

受付 管



中島 ルミ子



いしかわ内科
外来看護師

8 月 18 日よりいしかわ内科外来で働かせて頂いています。
以前の職場と全く違う環境ですので緊張した日々を過ごしていますが、先輩たちに助けて頂いております。
患者様と過ごすときは笑顔を絶やさず、仕事には厳しく取り組んでいける様頑張ります。



霜田 智美



祇園デイサービス
介護福祉士

10 月から働かせて頂くことになりました。
デイサービスで働いた経験がないので分からない事ばかりですが、以前働いていたところでの経験を生かし頑張っていきたいと思っています。
宜しくお願いします。

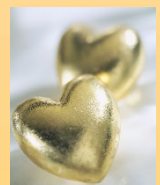


医療法人社団三友会 いしかわ内科

開院 20 周年記念講演会

と き 平成 26 年 12 月 13 日(土) 午後 2 時～4 時

ところ JA アズム大ホール(宮崎市霧島 1 丁目)



◆講演 テーマ『生と死をみつめて』 講師 石川智信(医療法人社団三友会理事長)