

三友会だより

第 10 号

平成 27 年 4 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

新しい「まち」の明かりを灯そう

石川智信

春、満開の桜を見ると、青春期を生きる乙女たちのような無尽のエネルギーを感じ心が浮き浮きとしてくる。一方で夜間ライトアップされた桜を見上げると、ほのかな艶めかしいにおいを感じ心にざわめきを覚える。夏、夜空には大輪の花火が咲き乱れ、皆が同じ方向を見つめて歓声を上げる。秋、陽射しが紅葉を煌めかせるのを見て、逆に人の心は消えゆくものへの惜別の寂しさを抱く。冬、イルミネーションの明かりが街並みに彩りを添えて、クリスマスやお正月が待ち遠しい気持ちを駆り立てる。

現代社会には様々な光が 24 時間溢れている。その光を見て何を思うかはそれぞれが生きてきた過去や、今現在持つ心象風景が反映する。深夜に往診し、看取りを行った帰り道で、民家の明かりを見かけるとなぜかホッとする。この時間帯にも、同じ時空で一緒に生きている人がいるのだと思うと心細さが消えていく。

今、照明は以前と比べようがないくらい明るくなったが、家の灯りの中に映し出される影は少なくなった。明かりは本来、風景だけでなく人々の心をも明るくさせてくれる大切なものである。しかし人の心の中の灯は他人との交流の中で初めて灯されるものであろう。夜眠る時が一人でも、昼間心を交流できる仲間がいれば心の灯りが消えることはないと思う。

少子高齢化の時代にあって国は、2025 年度までに地域包括ケアシステムの構築を目指している。中学校の校区程度の広さの中で人々が最後まで心豊かに暮らし、安心して死んでいけるシステムの構築である。そのためには地域の中で「自助」「互助」「公助」そして「共助」を積極的に行う必要がある。「公助」は税金を使うため限界がある。そのために私たちがやらなければならないことは、まず自分の健康維持のための努力「自助」である。しかしそれでも思いもかけない病や事故で要介護状態になる人は必ず存在する。その時、家族の力を合わせる「互助」に期待するのは困難になってきている。そこで地域の元気な人が少しずつ力を出し合って、要介護の方やその家族を支援する「共助」は欠かせない。

妻は、毎日リハビリを欠かすことがない。朝晩大きな掛け声と共に麻痺側の拘縮を来さないよう運動を続けている。言語を再習得するためのトレーニングも怠らない。野菜や豆類を多く摂るために、左手だけで野菜を大量に湯でたり豆スープを作っている。また毎日のように散歩をしながら地域の人と交流をし、お互いを励ましあっている。自助、共助を自ら実践している。妻の心の中には多くの方々から灯していただいた明かりが数多く輝いているのだろう。そのお返しに他人の心に明かりを灯したいのだと思う。

私たち三友会は自助と共助を支援するために、新たな街づくりの拠点としてのリハビリ施設「万智」を作った。万佐子・智信という妻と私の名前を使い、街の意味を掛けて施設の名前を決めた。この「まち」が、地域の皆様の力を得ながら、新たな明かりを灯す場所になればと願う。



青は藍より出でて藍より青し

仁井 誠（祇園デイサービスセンター 理学療法士）

この記事が三友会だよりとして皆さんの目に留まる時はきっと、桜はすでに散っていることでしょう。今まさに、記事を書いている3月27日、通勤路の大淀川河川敷は桜の蕾が少しずつ膨らんできました。

思い起こせば、あれは3年前、東京（千葉？）から宮崎へ引っ越してきた時も、そのような日だったのを今でも思い出します。テレビを付ければチャンネルは二つ、電車は一時間に一本、醤油は甘くて、やけにうどん屋が多い・・・失礼ながら「とんでもない場所に来たなあ」と苦笑いしていたように思います。



あれから3年、本当にあっという間の日々でした。

以前三友会だより（H26.1/20 発行）に書かせていただきましたが、自分の座右の銘は「守・破・離」という武道、芸術から来ている言葉です。

三年目の今年は田原先生から「離」することを意識して自分なりに模索・研鑽してきたつもりです。自分としては「離」した今、心がけていることは表題にもある通り「青は藍より出でて藍より青し」という諺です。元々の意味は

「藍とは、染料に使う藍草のことで、藍草で染めた布は藍草よりも鮮やかな藍色となる。

その関係を弟子と師匠にあてはめて、弟子が師匠の学識や技術を超えるという意のことわざ」とあります。

まだ学識、技術も越えていないのでこの諺を使うのは些かおこがましいのですが、自分はこの諺の本来の意味に加え「藍色の奥深さと深み」を感じます。

藍色を超えることよりも、まずは藍色の奥深さと深みを、東京（千葉？）にも伝えていけるよう精進したいと思います。



祇園デイサービスで私と関わってくださった利用者様、ご家族様、そしてスタッフにはこの場を借りて深い感謝の意を表したいと思います。力の至らぬ点多々あったかと思いますが、皆さま、温かいご支援を本当にありがとうございました。また宮崎に遊びに来た時は顔を出しますので、その時は立派な青色になったか見極めて厳しいお言葉をおかけくださいませ。

↳ 終了証書を頂きました。

「健幸くらぶ万智です。宜しくお願いします。」

『健幸くらぶ万智』は「心もからだも健康で、幸せを実感できる暮らしを続ける」ための介護予防施設として4月1日にオープンしました。施設名の『健幸』とは単に身体のみ健康だけではなく” 幸せ “な生活・人生を実感できることが大切という意味で、また『万智』は石川智信院長と万佐子副院長の名前から命名しました。

『万智』は法人の他の二つの通所施設と異なり比較的軽度の要介護・要支援者および宮崎市二次予防事業対象者（特定高齢者）に限定したトレーニング施設です。「まだまだ身の回りのことは自分で行えるけど、以前のように体力が続かない」

「元気が出ない」とか、あるいは「自宅に閉じこもってばかりで運動をしないといけないことはわかっているけど一人ではしない」など、少しずつ身体や認知面の心配が出てきた方々がそれ以上重度化しないように予防するための施設です。そして、そのために理学療法士、作業療法士、運動指導員、看護師、介護福祉士等の専門スタッフを配置しています。



「万智」開所式



白寿会健康教室

開設後10日を過ぎましたが毎日のように体験ご利用者が見え、ケアマネさんや地域の皆様からの問い合わせや見学も多く、皆様からの期待の大きさを実感しています。

また、施設の一部の多目的室は地域の皆様の集会所やサロンとして開放しています。先日は早速、船塚地区の白寿会の皆様が15名ほど集まって定期総会と健康教室を開催しました。その他の地区からもサロンとして使いたいとの打診を受けています。高齢者だけでなく自治会や婦人会、子供会に至るまで地域の皆様に自由に使っていただきたいので、お気軽にお問い合わせいただければと思います。

『健幸くらぶ万智』はこれからの超高齢社会における新しい形の地域開放型健康維持増進施設としてひとつのモデルとなることを目指しています。皆様方のご指導を頂き試行錯誤しながら1歩1歩前進していければと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

（管理者 田原公彦）



「万智」ある日の昼食



「万智」スタッフ



はじめよう！健康運動！



数十年先まで増加傾向にある「認知症」と「生活不活発病」予防・進行防止のため、祇園デイサービスセンターでは「集団機能訓練」に力を入れています。一人ではなかなか続かない運動も、みなさんで行えば楽しい「健康運動」に繋がります。そこで現在取り組んでいる「健康運動」をご紹介します。



☆健康運動①

【準備するもの】エクササイズ用ゴムバンド(スポーツ店などで購入できます)または、自転車のタイヤのチューブを縦半分、または3等分に切ったもの

これを両手で前後左右に引っ張りながら大きな声を出す(以下全て左記のことを行いながら)

- ① 数を数える(初級)
- ② 野菜や魚などの名前を声に出す(中級)
- ③ 歌を普段のペースより早く歌いながら、手足は声に合わせてゆっくり動かす(上級)

☆健康運動②＊ゴムバンド(チューブ)が用意できない場合＊

【準備するもの】10種類以上の物品

座って(立てばより効果は上がります)グーパーや足踏みを行いながら大きな声をだす

- ① 出された物を答える(初級)
- ② 最初に物(5～10つ程度)を出し覚えてもらい、1分後に答える(中級)
- ③ 3つ物を覚えてもらい、箱などに隠して2つだけ出し足りない1つを覚えてもらい5回以上繰り返す。(上級)



活動時間帯は11:00～12:00、14:00～15:00の1日2回で、この他様々な「健康運動」を行っています。ご利用者だけでなく職員も一緒に鍛錬され一石二鳥です。また見学も大歓迎なので、みなさんも一緒に始めましょう！(祇園デイサービスセンター 佐藤 孝亮)



～祇園「この人」～ #3

祇園デイサービス利用者の男性で最年長91歳の黒田憲藏さんは、目が合うと「ニコッ」と笑顔を見せ、やわらかいやさしい声で「大丈夫ね?」「無理はしたらダメよ」と職員の事をいつも気遣って、頭を「ポンポン」と撫でてくださり、私たちは元気を頂いています。そんな黒田さんが詠む短歌は自身の気持ちがストレートに表れており、私達の気持ちをほっこりさせてくれます。

ここで私の好きな短歌を3首紹介させていただきます。

- ・祇園ケア いつも明るく 楽しいよ 元気もらって 長生きしよう
- ・ありがたや 息子夫婦に おんぶされ 自然のままに 逆らいもせず
- ・ケアの人 美人じゃないが 皆可愛い 顔ではないよ 心だよ

今は休筆されていますが、「短歌はもう詠まれないのですか?」と伺うと「そろそろ詠まんといかんね～」と言われます。

素敵な感情をお持ちの黒田さんに、また短歌を詠みたいと思っていただけるよう微力ながら私達がこれからも黒田さんに元気を送っていければと思っています。

(祇園デイサービスセンター 霜田 智美)



摂食・嚥下障害

食事を摂る事は、私達人間の身体の維持を図ると同時に、精神的な安定をもたらすものです。

しかし、様々なメカニズムによって食事を摂る事が困難になる事があります。「摂食・嚥下障害」と言います。どのようなメカニズムがあるのでしょうか。

- ① 脳の疾患による麻痺等 によって起こる障害
- ② うつ病等の 精神的な疾患 によって起こる障害
- ③ 筋肉の減少 に伴って起こる障害

などがあり、摂食・嚥下障害を伴う脳の疾患には、一般的には脳卒中が知られていますが、パーキンソン病なども、摂食・嚥下障害を伴います。進行性の疾患は、早期に対応する事をお勧めしています。（食べる事が出来なくなってから相談を受けても、対応が難しい事があります。）

精神的疾患による摂食・嚥下障害には、拒食症や過食症などが一般的に知られていますが、うつ病なども摂食・嚥下障害を伴う事があります。また、認知症にも摂食障害が見られます。このような場合は、薬だけではなく、包括的なアプローチを行なうことによって軽減することがあります。

近年注目を浴びているのが、「サルコペニア」と呼ばれる筋肉減少に伴う摂食・嚥下障害です。加齢に伴い筋力は低下するものです。最近長く歩けなくなった・体力が持たない等、手足の困難は比較的分かりやすいものですが、飲み込みにくさは、一日3回の食事だけではなかなか把握しきれないものです。本人や家族が気付きにくいのが特徴で、第三者から見ると食事中ムせているにも関わらず、「ムせてない」と言います。



摂食・嚥下障害は、誤嚥性肺炎の原因となります。現在日本での死亡原因第3位は「肺炎」です。最近では、肺炎の予防ワクチン接種の推奨に関するCMが流れていますが、肺炎球菌による肺炎と誤嚥性肺炎とあり、ワクチンだけでは防げない肺炎もあります。

食事による肺炎は、リハビリと口腔ケアの徹底である程度防ぐ事が出来ます。また、体全体の体力を上げる事も効果的です。

体力づくりだけではなく、「会話」もリハビリの一つです。ご飯を食べる時も、話をする時も、同じく「口」を使います。3度の食事だけではなく、人と話をする事は、それだけで「口」を使いますので、自然とリハビリとなるのです。会話だけでは改善しない場合もありますので、「言語聴覚士」などの専門スタッフに指導を仰ぐのが良いでしょう。リハビリという手段だけではなく、食事の工夫や少し椅子を変えるなどの環境を整えるなどで、ムセる事無く、美味しく・安心して食事がとれるようになる事があります。食事の工夫は「管理栄養士」からアドバイスをもらえると、いろいろな発見があります。

飲み込みでお困りでしたら、是非、医師や看護婦、また、ケアマネージャー等に相談してみてください。

美味しいご飯、楽しみましょう！！

新人紹介



川越 誠志(医師)



平成 27 年 3 月 1 日より、いしかわ内科に勤務しております川越誠志と申します。20 年目の医師です。専門は内科・総合診療です。私が医師になった 20 年前に「いしかわ内科」が誕生したことを考えると何か偶然とは思えない縁を感じます。広島東洋カープの大ファンでカープのように熱く頑張ります。よろしくお願いします。



川上 貴史(健幸くらぶ万智・運動指導士)

人生、笑顔で楽しく!!
健幸のサポートをして
いきます。



増田 十女(健幸くらぶ万智・看護師)

こんにちは。健幸くらぶ万智で働く
事になりました。『笑顔で明るく』
を目標に、皆様に元気をお届けでき
るよう頑張ります。宜しくお願い致
します。



伊藤 友里江(健幸くらぶ万智・介護職)



万智で楽しく過ごして頂け
るようサポートしていきま
す。よろしくお願いします。

久木野 聖(健幸くらぶ万智・介護職)



生活相談員として働くことになりま
した。皆様の健幸をサポート出来る
ように、どんなご相談にも対応させ
て頂きますので宜しくお願い致します。

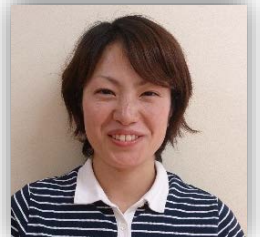
徳永 幸恵(健幸くらぶ万智・看護師)

パートの看護師として働かせ
て頂いています。早く仕事に
慣れて皆さまの力になれるよ
う頑張りたいと思います。



師井 千恵美(健幸くらぶ万智・介護職)

介護福祉士として働くことになりま
した。毎日笑顔で、皆様に楽しんで
頂けるように頑張っていきたいと思
いますのでよろしくお願いします。



酒井 結子(健幸くらぶ万智・介護職)



4 月から健幸くらぶ万智で働
かせて頂くことになりました。
まだまだ不慣れで皆様にご迷
惑をお掛けするかと思います
が、どうぞ宜しくお願いします。

櫻谷 祐子(健幸くらぶ万智・介護職)



今年、介護福祉士の資格を取得
し 3 月 16 日より働かせて頂い
ております。初心を忘れずに利
用者様の為に一生懸命がんばり
ます。宜しくお願い致します。

青木 梨恵(管理栄養士)

利用者の皆様が健康に笑顔で過ごせるような食事を提供できるように、
調理士さんと協力して取り組んでいきたいと思ひます。
宜しくお願い致します。

