

言葉でない言語の豊かさ

石川 智信

「ね、こ！」と憤った口調で私に伝えようとする。ただ次の言葉が出てこない。でも何かを懸命に伝えたいのだということは雰囲気分かる。えー、あー、そのーと言っているうちに突然、麻痺側の右手を左手で支えながら自分の右頬に両手を添えて、首を傾げた。そして首をゆすりながら、グーグーと言って私を見つめる。「あー、近所の猫が我が家のバルコニーに来て、寝転んでいるのだ」ということがわかった。バルコニーを覗くと確かに一匹の猫が、我が家の主のように寝そべっていた。妻がその猫を追い払おうと、怖い表情をして窓ガラス越しに唸っていたが、猫は慌てるそぶりもなく、悠然と立ち去って行った。「いいじゃない、猫の 1 匹や 2 匹ぐらい」というと、「だ・めよー」と今度は、お尻に手を当て、掌を開いたり閉じたりする仕草をする。

休日に時間を見つけて庭の草むしりをする時、猫の糞があちこちにあることを愚痴っていた私の言葉を覚えていたようだ。その私を少しでも助けようとしたのであろう。糞をまき散らす猫は許せないとの意思表示であった。そして猫を懸命に立ち去らせようと奮闘する姿が、何とも滑稽でかつ可愛らしかった。

聴力を失った人のために手話という言語表現がある。目の見えない人のために点字という言語表現もある。しかし目が見えても、耳が聞こえても、長い間集積してきた日本語のデータベースが破壊されると、コミュニケーションは遮断される。くも膜下出血で倒れてしばらくは、いきなり言葉の通じない外国に放り出されてしまった感じであったと思う。あの頃、とにかくコミュニケーションを図るためにどうしたらいいのかと私は必死であった。遅々として進まない入院中の言語のリハビリに対して、もっと効率的な方法がないものかと様々な伝手を頼って情報を集めようとした。そんな魔法のような方法があるはずもないことを、いつもは患者さん達に諭していた自分が、いざその当事者の家族になってしまうと冷静さを失っていた。

しかしながら言語中枢を失った人にも言葉が存在することを、妻を通して教えられた。ボディーパフォーマンスやジェスチャーといわれる、身体全体を使った表現や、目で訴える表現など、そのコミュニケーション手段の豊かさやリアリティーには驚くばかりである。私たちが普段当たり前に使っている言語表現は、事実を伝える表現としては優れているものの、発信者の心を伝える力は乏しいのかもしれない。以前は考えられなかったほど、今の妻は言葉に感情を乗せる。限られた言葉しか使えない分、「ほん・とう・よ！」と顔面に気持ちを溢れさせ、身体全体を波打たせながら相手に迫ってくる。

どんなに言葉を弄しても、心に必死さがなければ相手に伝わらない。そんな単純で当たり前のことを久しく忘れていた気がする。孫の悠晴に「ゆ・う・せい！」と微笑みかけ、それに「あーうー」と笑顔で答える 2 人の会話は、まさに天使たちの会話である。



羽生世代

いしかわ内科 医師 山田琢也

3年ぶり3回目の寄稿機会が巡ってきた。この間、久々に再開したものに将棋がある。「アメトーク」という雨上がり決死隊がMCを務める番組で、将棋芸人という特集を2年前にみたのをきっかけにマイブームが再燃。昨年アマチュア二段を取得する迄になってしまった。

野球界で言う松坂世代のように、将棋界に羽生世代という言葉がある。棋士の生き様を活写した「対局日誌」でファンは御存知の故・河口俊彦八段の著書に「羽生世代の衝撃」というのがある。羽生善治四冠、森内俊之九段、佐藤康光九段、丸山忠久九段(いずれも名人経験者)や、故・村山聖九段らの事だ。私が将棋を始めた頃は中原誠名人だった。オールドファンには懐かしい大山康晴や升田幸三といった歴代名人の次に就位した「自然流」だ。その後、谷川浩司名人の登場等もあり、1980年代後半から前述の羽生世代が席卷し始める事になる。最近は渡辺明棋王や糸谷哲郎竜王などの新興勢力の台頭で益々面白い。

私は、居飛車、矢倉戦法を好み、小学生時は父の棒銀に屈し続け、毎日のように負けては泣いていた。その位でメソメソするなよ！と当時の私に喝を入れたいし、それ程悔しかったのだろうが、プロの指し手を本や新聞やテレビでみるうちに筋が良くなってきて、父に勝てる様になった。転勤族で転校が多かったが、転入先でそれ迄の学校一の強者との対戦を、他のクラスからも観戦に来た男子が作るちょっとした人だかりが見守ってくれた。そんな僕らでも奨励会(プロの育成機関)に入ったり、そこからプロ棋士になれたかと考えると、相当厳しかったか無理だったのではないかと思う。それ程迄に狭き門なのだ。プロの放つ好手、妙手、強手には思わず「うわぁ！」と感嘆してしまう。

今年の春、今泉健司さんが、2度に渡り奨励会に在籍し、退会し、介護士の仕事をしながら、不屈の精神で3度目の挑戦にてプロ棋士になるという快挙を成し遂げた。そしてこの今泉四段の師匠は桐谷広人七段。プロを退き、株式投資家として、バブル崩壊やリーマンショックでのどん底を経験、株は売るに売れず塩漬けになり、苦肉の策で、現金を使わずほぼ株主優待だけで生活する様になったという人で、マツコデラックスと関ジャニ∞(かんじゃにエイト)の村上くんがMCを務める「月曜から夜ふかし」という番組等で脚光を浴びる事になった。まさに「人生は万事、塞翁が馬」である。ちなみに角という駒が敵陣に成り込んだら馬という、より強力な駒に成る。

最後に、こんな将棋を指せたら…では、序盤は「序盤は村山に聞け」と言われている村山慈明七段、中盤は郷田真隆王将の「格調高い手」で指し回し、羽生名人の「羽生マジック」で非勢でも粘り、終盤は谷川九段の「光速の寄せ」で…
なんて妄想をしている。

個人的には、解説やトークが面白い山崎隆之八段、周りに流されず俺はこう指す！という棋風が私好みの松尾歩七段、ピアノも得意な金井恒太五段に注目しており、いずれも一ファンとして応援している。

世代的には私も川越医師も羽生世代だ。



清水壺丁目の壺日

中馬美利（いしかわ内科デイケア利用者）

往年、3丁目の夕日なる映画が上映されたが、それとは何の関係もない。内容は、昭和の宮崎市のど真ん中の壺日の生活の様子である。

昭和34年の生まれであるので、牡羊座（疑問持たないように）になる。生活圏は、黒迫通り2丁目周辺になるが、今は住所変更のため、具体的に説明しよう。西中の隣の交通公園（蒸気機関車有り）入り口に面した通りを街中心部に向かう通りが黒迫通りである。住所から町名が消えても、通りに名を残しているという、むぞなざい、通りと言えよう（マジすか!）。実家はMRTミックまで徒歩3分くらいのところにあっただが、当時はMRTミックなどあるわけなく、ボーリング場があった。朝のスタジオ102が始まる頃、西池小学校へ登校するため家を出る。友達のよしのりくんを誘うが、何時もの通り、「先に行っちゃって〜」。集団登校などないので一人行動となる。これが、冬だと水溜まりの薄氷割り、霜柱の踏みつけなんてのをしながら行くのであった。西池小学校は校名から分かるように、池を埋め立てているので、河童の仕業で学校行事の日（運動会等）には、よく雨が降った。そこの真面目な方、本当かどうか調べないようにね。学校給食には、どでかいポットに脱脂粉乳が入っていた。おかずは、やはり定番の鯨の竜田揚げだろうか。プリンの時は液状のものを各自の容器に注いで行き、「いただきます。」と言う頃には、固まっているという絶妙のタイミングだった。帰宅は、「先生さようなら、皆さんさようなら」と皆で言って帰る。家に帰り着くと、20円貰って、駄菓子屋ナカガワへ直行。1回5円のネブリクジ（水に濡らすと当たりか分かるが、まず当たらない。）を引くか、2個1円の雀の卵（本物でなく、醤油煎餅。1個50銭になるが、当時でもそのような通貨はない）等を買ったものだ。軍資金がなくなると二葉公園に行き、既に遊んでいる友達と合流。遊びは、パッチン（メンコ）、ニチャンガチョン（ピーダマ）、戦争（陣取り）、印度人の×××（達磨さんが転んだのこと）等々。

MRTミックの裏には、今でも二葉公園があるが、遊具は撤去されており、残っていたとしても、遊んでいる子供は誰一人いない。木のぼりしていた木は健在だが、心なしか、小さく、寂しげに見えた。「こんにちは」と声をかけただけで、不審者扱いされる御時世である。身内でも他人でも、平等に怒ってくれた雷親父は、伝説と化したのか。どこの子であろうが、悪さをすればやけられた（怒られた）。でも時々、お菓子をくれた。その雷様と双璧をなすのが、ガキ大将（番長）であった。各地区に存在するから当然ケンカとなるが、翌日には友達だった。（NHKのみんななかよしの歌詞参照）ケンカの仕方を心得ていた。（と思う）殺伐とした今の世界じゃ絶滅危惧種なのである。気が付いたら、紙面も尽きた。続きは、皆さんの記憶を掘り起こし、今の世代に伝えて頂きたい。奇跡は起こるものではありません。起こすものです。



昭和40年頃の宮崎市街地
（みやにち写真館より）

脱水・熱中症に気を付けましょう

これから暑くなる時期は、脱水症状を起こす方が増えてきます。場合によっては短時間で症状が悪化し、命を落とすこともあるので、注意が必要です。日常の環境整備と脱水を起こす症状への早期対応で脱水・熱中症を最小限に抑え予防しましょう。

水分をとりましょう

食事やおやつを摂るように時間を決めてこまめに飲んでください。

1日1リットル（コップ5杯）以上を目標に。

寝る前、朝起きて、入浴する前後、運動をする前、

運動中、運動した後は必ず水分をとりましょう。

脱水症状の時は、水分と塩分、糖分を一緒にとりましょう。

経口補水液（OS-1 など）がおすすめです。

☆心臓や腎臓の悪い方は、かかりつけ医の指導を受けましょう。



食事をきちんととりましょう

室温を調節しましょう

暑く感じなくても室温を28℃位に

保つようにしましょう。

エアコンと扇風機の併用がおすすめです。

（扇風機は、直接身体にあてないようにしてください）



外出時には日よけ対策をしましょう

脱水のチェックをしましょう

脇の下が濡れている、口の中や唇が濡れている、腕の皮膚を持ち上げてはなした時しわができたままになっている、このような時は脱水を起こしている可能性があります。

他に、食事量が減っている、発熱（37.5℃以上）が続いている、何となく元気がない、ぐったりしていて反応が鈍い、おしっこの回数や量が少ないなどの症状がみられます。

脱水・熱中症の症状がみられたら、

かかりつけ医を受診しましょう

脱水は静かに進行します 早め早めの対処が重要です

（デイケア看護師 谷口）

「健幸くらぶ万智だより」

第1回健康教室開催！

平成27年6月21日(日)に健幸くらぶ万智にて第1回目の地域健康教室を開催しました。今回のテーマは『きれいな姿勢で長生きするために』で講師は理学療法士の田原公彦が担当しました。

年齢とともに背中や腰が曲がってきたり、身長が縮んだりする人が見られますが、姿勢の変化は見た目だけでなく、腰痛や肩こり、肺活量や持久力低下、筋力低下、転倒等さまざまな症状につながります。歳のせいで“仕方がない”ことと諦めずに、“仕方がある”こともたくさんあります。身体のしくみと日常生活のちょっとした心がけで、きれいな姿勢と健康を保ち元気に長生きできます。そのための簡単な4つの運動を一緒に学びました。

霧島地区老人会の皆さんや周辺にお住まいの方々約30名に参加していただき、実際の運動を交えながら、楽しく90分間お話しすることができました。

今後も「転倒予防」や「認知症予防」「糖尿病教室」など幅広いテーマでそれぞれの専門職による教室を予定しています。

各地区の老人会や自治会を通してご案内させていただきますので、地域の皆様のご参加をお待ちします。



宮崎市介護予防 げんかつクラブ

介護予防には一次予防、二次予防、三次予防があります。

一次予防は、健康な人を対象に、発病そのものを予防する取り組み（健康づくり、疾病予防）で、そのための地域における健康教室や公民館活動などです。

二次予防は、要支援・要介護状態に陥るリスクが高い高齢者を早期発見し、早期に対応することにより状態を改善し、要支援状態となることを遅らせる取り組みで、地域包括支援センターにより対象者の把握が行われ、二次予防事業の指定事業所でトレーニングが行われます。

三次予防は、要支援・要介護認定者を対象に、要介護状態の改善や重度化を予防するもので、現在の介護サービス事業で実施されます。

健幸くらぶ万智もこの4月より二次予防事業の指定（運動器機能向上、栄養改善、口腔機能向上）を受けて、



現在14名の方が運動器機能向上コースをご利用されています。

トレーニングは週1回のペースで1クール12回までと決まっています。12回終了時に検査を行い、まだ改善の可能性があればさらに1クールまでの利用ができます。1回のトレーニング時間は約90分ですが、休憩を入れながらグループで楽しく行われています。参加を希望される場合はお住まいの地区の地域包括支援センターにお問い合わせください。

大宮地区地域包括支援センター（下北方、神宮、花ヶ島など）
電話 0985-65-8181

中央西地区地域包括支援センター（丸山、船塚、霧島など）
電話 0985-64-8597



新人紹介



デイケア介護職 三浦紀代子

4月20日よりデイケアで働かせていただいています。
趣味は、卓球です。中学の頃から続けています。卓球は生涯スポーツで何才からでも始められ、長く続けられます。

地味に見られがちですが、奥が深く楽しいスポーツです。私も60才、70才まで続けられたらいいな！と思っています。介護の仕事の経験はありますが、約3年ぶりの仕事で毎日緊張の日々です。この緊張感を忘れずに仕事に取り組んでいきたいと思っています。皆様のデイケアでの1日が楽しく、笑顔で過ごして頂けるように頑張っていきたいと思っています。



デイケア看護師 小田尚美

はじめまして。
6月より、パートの看護師として入職しました。

1日も早く仕事に慣れて、心地よい環境作りのお手伝いができるよう頑張りたいと思います。



祇園デイサービス
介護職 山本ゆきえ

以前、いしかわ内科デイケアで働いていましたが、長男出産後に今度は祇園デイサービスで働かせていただくことになりました。皆様が笑顔で通っていただけるような場所になるように頑張りたいと思います。



厨房調理師 柳田綾巳

7月1日から厨房で働くことになりました。

美味しいご飯をつくっていき
たいと思います。よろしくお願いします

【最後に】

今年の梅雨は、ほんとうにうっとうしい毎日でした。これから夏本番！
みなさん。
暑さに負けずに頑張りましょう。（甲斐）