

三友会だより

第74号

平成 28 年 4 月 21 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

誰かの生きがいになる生き方

石川智信

本命視されていた、なでしこジャパンがリオ五輪を逃した。一方で谷間の世代と揶揄されたU22 世代の男子がアジア一位でリオ五輪の出場を決めた。マスコミや評論家がそれぞれの原因について分析し、論断するのはいつもの動きである。いつの時代でも敗者は静かに去り、勝者は一気に時代の寵児となる。なでしこジャパンの活躍に日本中の人々が勇気づけられたのは、もう遠い昔のようである。旬のアスリートのみが人々を熱狂させることができる。見慣れた風景である。

誰もが人生の中で、キラキラと躍動する時と日陰に身を置く時とがある。輝く時は本人も周囲の人も、疑いようのない晴れがましい気持ちになる。しかし絶頂を極めることはすでに落ちていく始まりでもある。人は一体何のために輝こうとするのだろうか。

私たち夫婦にとって、忙しい日々の診療がよもやピーク時を迎えていたということ、全く意識していなかった。8年前に妻が倒れて初めて、自分たちの人生の歩みに急ブレーキがかかり、生きていくことの意味を問い直すことになった。元気な時、私にとって三友会を訪れる患者さんや利用者の方の支えになることが、大きな生き甲斐であった。だから仕事がどんなに忙しくても、疲れは感じなかった。しかし妻が倒れて以降、何をやるにつけても集中できなくなった。これまでの人生に対して、達成感を感じるよりも問い直しをすることの方が多くなった。

「ひ・と・り・で、やるよ」と言いながら、言語療法の宿題に対して辞書を片手に一人でこなそうとする妻の姿は、頼もしいと思う反面、なんでこんな言葉がわからなくなったのかと、私の気持ちを萎えさせることも多々ある。それでも妻はひるむことなく、散歩で会った人や、家庭菜園の収穫物を下さった方に直筆の手紙を書こうとする。そして私に「こ・れ・で・いいかなー」と推敲を頼んでくる。正直小学生以下の文章であるが、何となく伝えたい気持ちはわかる。「まあ何とか伝わるよ」と言うと、にこにこして喜ぶ。その笑顔はいつ見てもチャーミングで、萎えかけた私の心に新しい勇気を吹きこんでくれる。

3月には古賀フィオーレでデッサンと油絵を7点ずつ展示させていただいたが、多くの方が足を運んでくださった。感想を寄せて下さった方々にもまたお礼の手紙を書いている。私の感覚では、まともな文章が書けなければ手紙を書こうという気持ちすら湧かないと思うのだが、妻にとってはすべての行動が自身の復活に向けた意思表示なのであろう。

そして自然体で行われる日々の営みすべてが、私や家族に生きる希望をもたらしてくれる。

意識しなくても、確かに妻の生き様は私たちの生きがいになっている。一瞬に輝かなくても、愚直で無邪気な生き方が、長く人を感動させるのであろう。

私自身も、誰かの生きがいになれるよう、まだまだ精進しなければと思う。



いしかわ内科との出会い

住宅型有料老人ホーム平和台の杜
施設長 児島 伸幸

2月末の夕暮れ時に私の携帯電話が鳴った。着信をみると「いしかわ内科 連携室 甲斐さん」の名前。いつも甲斐さんにはお世話になっているのだが、甲斐さんの方から連絡があるのは珍しい事だった。ましてや、事業所に連絡があっても、携帯に連絡がある事は殆ど無く、〇〇のお誘いかなと一瞬嫌な予感がした。慌てて電話にでると、甲斐さんより「児島さんにお問い合わせがあります。」との事。嫌な予感が的中した。話を聞くと、三友会だよりも何か書いて欲しいとの事だった。電話の後ろでは、いしかわ内科の看護師さんの笑い声が聞こえた。いつもの甲斐さんの冗談かと思っていたが、詳しく聞くと冗談ではない様子。当然私はお断りをした。いつもお世話になっている甲斐さんの頼み、ましてや三友会様からの頼みであっても、文才のない私にとってはこんなに酷な事はなかったからだ。しかも、内容は「なんでもいいよ。」との事。好きな事を書いて貰って構わないとの事だった。尚更お断りです。しかし、いつもの甲斐さんの調子に負けてしまい、こうしてパソコンとにらめっこをしている。さて困ったと考えた時に、事務長に相談すると、「出会い」という言葉が出て来た。そうだ、いしかわ内科との出会いについて書こうと思いつきました。勿論皆さんがご存知の石川院長と初めて出会ったのは、私が現在の施設を立ち上げる前の話になります。施設を立ち上げる際に協力医療機関が役所への義務付けになる中で、訪問診療をしてくださる先生を探していた時である。ある方に相談したら、「いしかわ内科の石川智信先生に相談してみるといい。」と言われたのだ。私もまったく初めて聞く先生の名前ではなかった。新聞や研修等で先生の事は存じ上げていた。しかしそんな有名な先生が協力医になってくれる訳もないだろう。ましてや当時私は20代で、経験も無いこんな若造の話も聞いてくれないだろうと思っていた。いざ初めていしかわ内科に出向き、先生を訪ねると私の父と同世代の優しいまなざしの先生がいらっしゃった。そして私が話す事にも凄く丁寧に聞いて下さり、協力医療機関の話にも同意して下さった事から、私は三友会様と関わらせてもらう事が現在出来ている。今思えば、あの時、先生は何処の誰ともわからない私のお願いを聞いて下さった事も不思議だ。ましてや、石川先生と関わる事が出来ていなかったらと考えると冷や汗ものである。その後、先生と関わり始めた時に、ある利用者様の主治医をして下さって、初めて施設での看取りを行った時の事である。すぐに先生が駆け付けて下さって、施設での看取りを行った後、先生が帰り際に「この施設で初めての看取りですか？ご苦労様でした。職員の皆さんにもよろしく伝えて下さいね。」と私たちをねぎらって下さったのだ。私は、初めての看取りで緊張していたのだが、先生からの一言で全ての緊張がとれてしまい涙した事を覚えている。それ以降、私たちも少しでも石川先生の役に立てるのであれば、又地域の役に立てるのであればとの思いで施設での看取りもさせてもらっている。私は、今回甲斐さんからお願いされて、こうやって書かせて頂いているが、三友会として関わっている事業所は数多くある中で、私どもの施設に声を掛けて下さった事は凄くありがたい事だと思う。私どもの事業所はまだまだ経験が浅く、未熟な部分も多いが、いずれ三友会様のような伝統ある、地域に根付いた、事業所になれるように頑張っていきます。

追伸、甲斐さん次のお願いはもっと簡単な頼みごとにして下さい。宜しくお願いします。



住宅型有料老人ホーム平和台の杜
(株式会社 春)

〒880-0035

宮崎市下北方町塚原 5711 番地 1

TEL : 0985-73-9534

FAX : 0985-73-9538

<http://www.harumiyazaki.com/>

祇園デイサービスの取り組み

理学療法士 垣内 透

祇園デイサービスでは、今年1月から利用者の社会参加を促すために、新たな活動を始めました。“地域クリーンアップ活動”と称して、近隣のゴミ拾い活動を週1回行なっています。初めは隣の駐車場から始め、近所の公園、道路など、少しずつ活動の場所を広めています。

開始から2か月を経過した頃、ある利用者からは「今までは、（デイサービスに来て）ただ外に出かけることはあったけど、こうして何かをしに外にでることは無かったし、いいですね。」との声があり、主体的に取り組んで頂けているのかなと感じました。今後は自治会の活動への参加も考えており、徐々に活動の幅を広げていきたいと思っています。



この他にも、社会参加を促す取り組みとして、月1回カラオケボックスへ行くことを1年以上継続できています。この取り組みは、「最近、いきつけだったカラオケに行けてないのよね。」と、利用者の方が話してくださったことがきっかけでした。その方が中心となって、部屋決めや曲選びをしてくださっています。今では、デイサービスの中でもカラオケ仲間ができ、毎回楽しみにしてくださっています。そして無くなってしまうかと思われた、昔からのご友人とのカラオケも継続しているとのことでした。

また、カラオケに行った際は、ご自身のお金で、ご自身で支払いをして頂いています。これにより、金銭管理を含めた社会生活に必要な行為を促し在宅生活につながるようアプローチを行っています。

これからも、本人が望むことをサポートする事で在宅生活が継続できるようにしたいと思っています。そのために、清掃やカラオケに限らず、いくつもの活動を提供できるように体制を整えていきたいです。



毎日を楽しく生きよう

S・A 氏

定年退職しサンデーマイニチ（週刊誌ではありません、毎日が日曜日）になり、もう16年過ぎてしまいました。一昨年大病を患い入院することになりましたが、お陰さまで完治とまではいかないまでも何とか退院することができました。歩行困難になりリハビリのため、いしかわ内科のデイケアに受け入れてもらいました。10か月リハビリの結果、ほとんど歩けない状態だったのがだいぶ歩けるようになり大変感謝しています。いつも楽しくリハビリをさせてもらっています。ぜひもう一度以前のような健康を取り戻したいものだと思います。最近話題になっていることに認知症のことがあります。高千穂通でのあの事故以来マスコミにもよく取り上げられるようになりました。免許証更新などいろいろな検査の時、あれ、これ認知症の検査だなと感じることが多々あります。まだ若いつもりでいたのに自分ももうそんな歳なんだと考えさせられます。新聞によると、65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は推計15パーセントで、2012年時点で約462万人いることが分かった。2025年には700万人を突破し、65歳以上の5人に1人が認知症に罹り、その予備軍も400万人もいるとのこと（厚生労働省発表）。世界一の長寿国である日本にあっては患者の絶対数が多くなるのもしかたがないが、自分だけはなりたくないと思っているであろう。しかしその保障はない。認知症にならない為にはどうしたらよいかネットで調べてみたら次のようなものがありました。

脳を守る10か条

- 1条 脳を大切にする
- 2条 脳に直結する心臓・血管の病気を予防する
- 3条 自分の状態を知る（甘い物や肉の食べ過ぎや野菜不足など食生活の改善）
- 4条 脳に栄養を与えよう（細胞の若返りを期待してビタミンCやEの摂取）
- 5条 適度の運動をする（意識的にする運動だけでなく、家の中でも人に頼まず自分でする。）
- 6条 脳に刺激を（買い物などで支払いや釣銭を暗算したり普段していることに脳トレ要素をプラスする）
- 7条 人と会おう（家の中に引きこもらず人に会って話をする）
- 8条 脳と頭を防御する（脳に限らず怪我をしないよう注意力を持つ）
- 9条 脳に悪いことはストップ（喫煙や過度の飲酒など）
- 10条 前向きに楽しく生きよう（ネガティブな考えは脳に悪影響）

リハビリに通い始めて90歳過ぎの大先輩たちの元気さには驚かされます。習字や手芸、歌など達者な人もいて、毎回冗談を言い合ったりしながら楽しく過ごさせてもらっています。私の方がむしろパワーをもらっているようなものです。まさに7条、10条です。先日もある先輩の話で、死んだ夫が夢の中で「はよ来い、はよ来いと迎えに出てくつとよ」「そーらもう向こうには彼女がおるかもしれんわ」と笑い合った次第です。お迎えと言えば以前指宿のホテルの売店で面白いことを書いたものがありそれを買っていたので紹介します。知っている人もいるかもしれません。

人生は70歳より

- ・ 70歳にてお迎えあるときは今留守と言え
- ・ 80歳にてお迎えあるときはまだまだ早いと言え
- ・ 90歳にてお迎えあるときはそう急がずともよいと言え
- ・ 100歳にてお迎えあるときは時機をみてこちらからポツポツ行くと見え

皆さんお迎えが来たときは適当に追い返しましょう。そして長生きしましょう。癌や認知症のメカニズムもだんだん解明されてきているようです。あと10年もすれば治療で治るようになるかもしれません。ただ長生きするのではなく健康寿命を延ばし、趣味を生かしたりしながら心豊かに生きたいものです。

曽根 英次 さん 76歳 宮崎市在住
いしかわ内科 デイケア ご利用者



新 人 紹 介

岩切 美津代 (厨房 管理栄養士)

利用者の皆様に喜んでいただける食事が提供できるよう、調理師さんと取り組んでいきたいと思ひます。宜しくお願ひ致します。



深江 文恵 (厨房 調理師)

皆さんに、安全でおいしい食事が提供できます様、頑張っていますのでどうぞ宜しくお願いします。



野崎 隆司 (デイケア 理学療法士)

理学療法士として、4月に入職した野崎隆司です。皆様の求めている人材に少しでも近づける様、頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。



吉田 圭祐 (健幸くらぶ万智 理学療法士)

はじめまして。4月より「健幸くらぶ万智」で働いている吉田圭祐です。皆様の在宅生活がより良いものになる様、精一杯お手伝いさせて頂きます。よろしくお願い致します。



蛸原 真澄 (祇園デイサービス 常勤介護職)

4月から入社しました。初めての介護職ですが、早く仕事を覚えたいです。毎日、笑顔を絶やさず頑張っていきたいと思ひます。どうぞ、よろしくお願い致します。



宮越 るみ (祇園デイサービス 非常勤介護職)

4月から入社しました。早くいろいろな事を教わって覚えていきたいと思ひます。笑顔を大事に頑張っていきたいと思ひます！どうぞ、よろしくお願い致します。



有意義だったタシケントの旅

長友 基

奇遇というのか、ある人との文通がタシケントを訪れる機会を与えてくれた。1993年9月のことだが、大阪にいる息子から一枚の新聞が送ってきた。紙面のトップにカラー写真で「日本人捕虜が建てた旧ソ連の劇場」と大きな文字で書かれてあった。すぐにナヴォイ劇場とわかった。1948年帰国を前にこの劇場に招待され、建物の素晴らしさと華麗な民俗舞踊に深く感動した。おそらくタシケント市に抑留されていた日本人捕虜の多くは、この劇場を見学しウズベク民俗舞踊を観賞したに違いない。文通の人とは、この劇場の建設工事に従業していた福岡市在住の土井多加士さん、毎日が空腹と闘いながらの作業、前を向いても後ろを向いても、何も見えない殺伐な生活、そんなとき地元の人くれた一切れのパン、何物にも代えられぬありがたい物だった。機会があればもう一度行ってみたいと掲載されていた。私はこれを読んで人ごとではないと、慰労の意をこめて手紙を出した。しばらくして返事を頂いた。以来二人の間に文通が始まった。

この新聞記事のことを知った土井さんの戦友の皆さん、この気持ちを察してタシケント旅行を計画されたが、肝心の土井さんの体調がすぐれず、代わって私が行くことになったのである。今回のタシケント旅行、三つの目的があった。それは順に追って後述するが、その前にタシケントとは如何なる処か、簡単に述べておきたい。世界地図を広げてみると、旧ソ連邦の中央アジアにカザフスタン、キルギスタン、タジキスタン、トルクメニスタン、ウズベキスタンが見える。タシケントはウズベキスタンの首都である。人口は約220万、ウズベク人とロシア人が多く占めている。言語はウズベク語、ロシア語、宗教はイスラム教とロシア正教である。緯度的に見ると丁度日本の青森県とほぼ同じ位置にあり、典型的な大陸性気候で平均温度は14度、湿度はきわめて低く降雨日数は33日と少ない。

旅をするなら3~4月、10~11月が最も快適だそうだが、地元の人達は街が緑に埋まる夏が好いと言っている。

次回に続く・・・



長友 基 さん 91歳 宮崎市霧島在住 「健幸くらぶ万智」のご利用者。
今回より「有意義だったタシケントの旅」を連載いたします。