

三友会だより

第78号

平成 29 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

孫の守り

石川 智信

今年の 2 月、二人目の孫ができた。今回も男の子であった。仕事柄、介護の現場を毎日のように見聞きする中で、家の中での男性の役立たなさや女性の圧倒的な存在感を実感してきたため、正直なところ女の子の誕生を期待していた。しかし実際に生まれてみると男女に関係なく、やはり可愛いものである。上の孫が 2 歳 5 か月となり体重が 13kg に増えており、同じ抱っこするにも 4kg の次男がなんと軽く感じるのか。週末に、幼児返りして抱っこをせがむ長男を相手に公園で遊ぶと、必ず腰や腕が痛くなる。1 週間湿布を張り続けてようやく痛みが消えたら、また週末の孫とのバトルが巡ってくる。おかげで腕の筋力や背筋力が増してきたような気がする。普段筋力トレーニングをする機会のない私にとって、孫には感謝しなければならない。

介護の現場での男性の存在感の浮揚も、これからはあまり心配しなくていいのかもしれない。今は介護の学校でも、看護の学校でも男性の数が増えている。またこれからの男性は料理ができないと、婿にももらってもらえない時代である。男性の家事や育児に関わる機会が増えれば孫が男女であるかは関係なく私の老後は安泰なのかもしれない。

孫は可愛いものということは、いやというほど聞かされてきた。特におじいさん族が語る孫自慢は、何人も否定できない迫力を感じるが多かった。以前の私ならば、その仲間に真っ先に入ったであろう。一方でおばあさん族の語りは違っていた。子育てをもう一回やらされているという感想が多い。可愛いけれども孫と娘夫婦の両方の賄をしなければならない。また孫や娘たちを迎えるために口だけうるさいおじいさん族のリクエストにも応えなければならない。体力の落ちたおばあさん族にとって大変な重荷であろうことが今はわかる。

以前の妻ならば、手際よく孫の守りをし、娘たちの賄をしていたであろう。そして私が爺さんとして孫と自由にふるまうことを許してくれていたであろう。だがクモ膜下出血の後遺症と日々向き合いリハビリを日課としている今の妻にとって、一般的なおばあさんの役割を果たすことは困難である。その分私が頑張らざるを得ない。主婦の大変さは妻が倒れて以降実感していたが、最近ではおばあさん達の大変さをも実感させられている。

それでも妻が上の孫と歓声を上げて遊び、下の孫を左手一本で抱きかかえながらあやす姿を見る時、妻の命の鼓動を感じ、一緒に孫の成長を見守ることのできる幸せを感じている。

孫たちの笑顔と妻の笑顔は、その邪気のなさにおいて同じように美しい。

いつかは必ず来る幸せの終焉を思い煩うよりも、今ある平凡な幸せを素直に喜ぶことができるのは孫たちのおかげである。

孫の守りは実に奥が深い。



短歌とリハビリテーション

事務長・理学療法士 田原公彦

<いしかわ内科短歌会の始まり>

平成9年、当時老人保健施設シルバーケア野崎に勤務されていた堀越照代さんの勧めで、デイケア利用者の短歌教室を始めることになりました。早速、数名の利用者に短歌作りをお願いしましたが、「この歳になってもうできない」とか「字が書けないからできない」とか言って最初はあまり積極的ではありませんでした。しかし、数日後、裏白の広告紙をメモ紙の大きさに切って渡された鉛筆書きの短歌を目にした時の驚きは今でもよく覚えています。何度か修正した跡のあるその短歌は立派に五七五七七におさまっているだけでなく、その情景とその方の感情が溢れるほど上手に表現されていて、これまで接してきた人とは思えない新鮮な感動を覚えました。五七調は短歌だけでなく和歌や民謡、演歌等、日本語においてとてもリズム感があり歯切れのよい調子であることや、今の高齢者のほとんどは幼いころより万葉集や百人一首等に触れながら育ってきたということもあるそうですが、何よりもこれまでリハビリや介護を受けるばかりの高齢者が自らの感情や感性をそのまま表現してくれたという新鮮さが、その後の短歌会活動のエネルギー源になったことだけは間違いありません。現在は場所を近くの健幸くらぶ万智に移して2ヶ月に1回、10名程度の参加者で継続して開催されています。(写真は平成12年ごろの短歌会の様子)

<NHKの取材>

平成16年、敬老の日特番で高齢者の短歌作りをテーマとした番組(『三十一音いのちの歌』同年9月20日放映)が製作されることになり、全国各地で短歌作りをしている高齢者の取材が行われていました。そのワンシーンで当院デイケア利用者酒井ミキさん(当時96歳)の生活と短歌が紹介されることになり、放映の数か月前から、何度も撮影スタッフが来宮し、酒井さんの住居やデイケアでの様子を追いかけ、カメラを回していました。その時に紹介された酒井さんの短歌の一部です。

あなたより五十四年も生き抜いたあの世へ行けばなんとおっしゃる
デイケア一吋早起き薄化粧九十五歳も女なんです

デイケアではいつも笑顔で誰とでも仲良く、そして何でも積極的に挑戦する酒井さんの歌はユーモア一杯で周りを楽しませてくれました。短歌集『輝き』第1号の作者紹介に自ら以下のように書いています。

「この歳(93歳)になって短歌など始めるとは思いませんでした。うまいも下手もわからずに毎晩日記を書くように思ったことや気付いたことをそのまま書いています。でも、最近はそれがとても楽しくなってきたので、これからはずっと続けていきたいと思います」
短歌作りはその後の酒井さんの生きるエネルギーになったことは言うまでもありません。

<短歌とリハビリテーション>

「リハビリテーション」とは病気やケガの後の身体機能回復訓練という意味合いで広く使われていることが多いようです。しかし、本来は単に身体の機能的な側面だけではなく、その人がたとえ病気やケガで身体に障がいを負ったとしても、これからの生活や人生をどのように送ることが一番幸せか、身体の不自由を背負いながら新しい生活・人生をつくっていく、そのためのお手伝いの全てをリハビリテーションと言います。病気やケガをしなくても高齢になれば心身機能は低下していきます。つまり、現在の医療ではどうしてもない後遺症や老いという自然経過に、まずは精いっぱい戦い回復を目指しますが、次第にそれらを受け入れながら、最期までその人らしく生きていくことをサポートする全ての取り組みがリハビリテーションなのです。

短歌を作るということは、自分の体験や感情を五七五七七の言葉に表すという作業なので当然言葉選びという知的活動が必要になります。また、それに伴って文字数を合わせるために指折りしたり、頭に浮かんだ言葉を実際に紙面に書き記したりといった行動も必要になります。

それら自体がリハビリテーションであるということも言えますが、それ以上に短歌作りは自身の生活を自ら能動的にし、周りの人の関わり方に影響を及ぼし、それが再び本人の生活意欲を高めると言った相乗効果があると思います。

Kさん（昭和4年生、男性）は脳梗塞後遺症のためご自宅で寝たきりの生活でした。週3回のデイケアでリハビリは行っていますが、家にいる時には何もすることなくベッド上で横になったままテレビをみたりウトウトしたりといった生活を送っていました。

短歌会へ参加してからは毎月、自宅のベッドで窓越しの風景や鳥のさえずりや送迎途中の様子など様々な短歌を作ってくれようになりました。積極的に題材を探すために窓を開け、目を輝かせ、耳を澄まします。Kさんの身体が回復したのではなく、短歌作りがKさんの行動変容を引き起こし、Kさんらしい生活を取りもどしたのです。奥様もそして私たちもKさんの変化に驚き、そしてKさんに対する関わり方も変わっていきました。当時のKさんの作品です。

広辞苑手元に広げぼんやりと短歌の文字を書き換えて居り
雨上がり庭木にしずく輝きて日向ぼっこの日照り待つ我

Kさんに限らず参加者の作品を読むと短歌を作ることそのものが生きているという確信となり、また、生きてゆくための力となり、結果的にそれは人から受けるのではなく自ら行う能動的なセルフリハビリテーションになっているような気がしていました。そして歌の題材となるべく、さらにリハビリを頑張っていることをも歌にしています。他の方の作品です。

この歳で短歌をつくる楽しさよ生きてよかった九十三の夏（93歳女性）
短歌日記日課となりて日に二首の七十路の歌きょうも書きとむ（73歳男性）
腰悪くちょうちょも折れず寝てばかり指を折り折り短歌楽しむ（96歳女性）
短歌日記いつか本にと夢を追う余命をかぞえ佳作をめざす（76歳男性）
我が短歌みじかい日記と思えども指を折り折り頭の体操（97歳女性）
短歌作りやめれば私のたしなみもひとつへりゆき老いをはやめん（85歳女性）
短歌集子供に知人に配り終え今を生きるを知らせたく思う（78歳女性）
今日もまた失敗せぬかと気が揉めるしっかりしなさい私の手足（80歳女性）
デイケア木目込み作り楽しくて腰の痛さもしばし忘れる（96歳女性）
長生きと言われていても生きるためかげでこっそり足踏みをする（97歳女性）
階段の上り下りをリハビリと思えば楽し一段一段（91歳女性）
今年こそ痛む手足をいたわりつつ自分の足で歩いてみたい（80歳女性）

『全人間的回復』『生活・人生の再建』『その人らしい人生の再獲得』というリハビリテーション本来の意味からすると、短歌を作るという行為は、老いや障がいと闘い、向き合い、やがて受け入れながら自分らしく生きていくというリハビリテーションの思想と共通するのではないかと思います。

伊藤一彦先生はその著書『短歌のこころ』（鉾脈社2004）のあとがきで「自分ひとりの力ではとても言い表すことができない心を短歌の力がみごとに加勢してくれるのです」と書かれています。デイケアにこられている高齢者の短歌を読んでいると本当にそのことを実感します。

日常の会話では出てこない心、本人自身もどのように言ってもいいかわからない自分の心が短歌にすると見事に表現されているのです。まさに、短歌の力が加勢してくれたのでしょうか。そして、短歌によって引き出されたご本人の「こころ」を私たちがしっかり受け止めて、これからのリハビリテーションに生かしていくことが大切だと思います。在宅生活を支援するデイケアにおいては、短歌はこれからもリハビリテーションのひとつの手段として継続していきたいと思っています。



金正恩の独り言？

真方 正和（株式会社アイウェーブ）

自由、平等。格差のない明るい未来？

校則のない自由な学校で平等に生徒が育つのか。ある者は授業中に居眠りをし、ある者は音楽を聴き、ある者はスマホのゲームばかりしている。中には勉学が好きで研究しだすものが出てくるかもしれないが。

ルールのない自由な社会では個々の資質によって様々な人間が誕生する。そして、その様々な人間がルールのない自由な社会に放たれば能力のあるものだけが富を得る不平等な格差社会の出来上がりだ。人間も動物と同じく欲望を隠すことなくさらけ出し生きる。これが自由資本主義の根本だ。

わが祖父は人間と動物は違うと信じた。人間はルールを守り、欲望も自制できる。みなが腹8分目で我慢すればすべての人民が平等に幸せに暮らしていける。中には強欲な金持ちがいるが、ちょっとお尻でも叩けば金を捨て平等な人民に変わる。お尻を叩いても反抗するものがあったら？その者にはわが国からいなくなってもらおう。体制を守るためには思想を同じくする者だけしか必要ないのだ。

しかし、なんなんだ。この情勢は。悪の枢軸国だと？ポルノや銃が氾濫し、自国の利益のために侵略戦争を仕掛ける欲望丸出しのアメリカが正義の味方のセリフを吐くとは。わが同胞国はどうした。言い返してくれないのか。同じ共産主義を目指したソ連は。中国は。エゴ自由主義との戦いの最前線に立つわが国をフォローしてくれるのではなかったのか。

アフガン、ペルシャ湾、パナマ、イラク、コソボ・・・そしてシリア。みなアメリカの利益のために蹂躪された。そう、大人と子供の武力の差があったからだ。わが父金成日も表立ってはいないが幾度もアメリカの暗殺にあっている。龍川駅列車爆発事故で父が生きていたのは、まさに神のご加護だ。しかし、今はこの世界から孤立し困窮したわが国でさえ、アメリカは手出しができない。そう、大人の武力「核」と「長距離ミサイル」をもったからだ！

じゃけど、正直、わいはいつもビクビクしている。いつ暗殺されるかわからんやん。外遊なんてゼッターやだ。習近平、プーチン？もう信じられん。もうこの赤いボタンがお守りなんや。まった、アメ公と南朝鮮が近くの海で大砲撃つ練習始めたって？じゃこっちも日本海に完成したばかりのミサイル撃つたる！これ1発でも結構金かかるんやぞ！

ビビって練習やめてくれんかなあ。本当は俺も戦争なんかしたくない。

韓国の土地なんか欲しいわけないやん。日本にミサイル撃つうちに何の得があるっちゅうねん！

経済制裁解いてもらって、人民に食糧援助やらODAやらしてもらおうのが本当は希望なんよ。え？核放棄して、武装解除して、民主主義に方向転換したら希望かなえてくれる？うーん、やっぱダメや。選挙に受かる自信がない。

以上、金正恩の独り言（完全な妄想）でした。



※ 真方さんは、当院の電子カルテのサポートをお願いしている方です。

明日からそしてこれからも・・・

甲斐 喜和子（サニクリーン九州）

平成 23 年 2 月、午後 1 時～5 時までの 4 時間こちらに掃除業務で入ることになりました。2 月にもかかわらず汗ダラダラでの仕事でしたが、気が付くと体重が 8 キロ減!!

「こんなにおいしい仕事はない」と思い仕事を続けて今年で 7 年目になります。「診察室の患者さん用のイス、回るイスじゃないけど背中はどう見るっちゃろ？」

「オンコール当番て何？」

始まりはそこからでしたが、その答えがわかると同じくらいにさまざまな感動もありました。絵との出会いもそうです。万佐子先生が気軽に声をかけて下さり、最初に見た「めざし」の絵はシンプルですが私の中では大好きな絵のひとつになっています。

患者さんがみえると受付と看護師が連携でテキパキと動き、診察までの準備をしながら笑顔で時に手を差し伸べ目線を合わせて声かけをする 1F のスタッフ。

ゆるやかな時間、手習いや機械でのリハビリ、時おり「リン」とした激励の言葉もあり無理させることなく利用者さんと共に歩み、前に進む力をくれる 2F のスタッフ。

恒例の行事をこなしながら、帰りを待つ利用者さんの家族にこちらでのようすをメモ書きし、利用者さんとその家族の両方の事を思い考え声を掛け合いフル回転で動く 3F のスタッフ。

一人一人の食事の内容を把握し、チームワークで手際よく仕事をこなしいつも明るく元気な厨房のスタッフ。

みんな忙しいのに私の話を聞いてくれて、また先生のジョークに大いに笑い、利用者さんのどんな話も楽しく返し会話できるそんなスタッフのみなさんが頼もしく、それを見たり聞いたりしながら笑ったり感心したりと毎日楽しく掃除をしています。

思いがけず日頃の思いを伝えるチャンスを作ってくれた広報部へ、毎日いろんな所にいろんな物をぶつけ静かに掃除出来ない私に何も言わず接してくれる皆様へ、本当にありがとうございます。感謝しています。体にどうぞ気をつけて事故のないように、明日からそしてこれからもよろしく願います。



※甲斐さんは、当院をいつもきれいにお掃除してくださっているクリーンスタッフです。

新人紹介

濱崎夕見（デイケア 作業療法士）

4月1日より入職致しました。作業療法士の濱崎夕見と申します。以前は回復期病院にて入院患者様のリハビリに携わっていました。今回、通所・訪問リハビリは初めての経験となりますが、早く戦力になれる様頑張りますので、ご指導よろしくお願い致します。



奥村文美（デイケア 言語聴覚士）

4月1日より入職しました。日南出身で経験年数は5年目になります。利用者様が笑顔で楽しくコミュニケーションが取れるよう、楽しくお食事が出来るように支援出来ればと思っております。よろしくお願い致します。



河野 とも子（デイケア 介護職）

慣れないことも多いですが、一生懸命頑張らせていただきます。よろしくお願い致します



田中 宏美（祇園デイサービスセンター 作業療法士）

1月16日から入社しています。以前は作業療法士で精神科病院で病棟勤務していました。祇園デイサービスでは、在宅を基盤としての生活リハビリを学びながら利用者・ご家族のお力になれるように努力していきたいと思っております。よろしくお願い致します



～お知らせ～

平成29年4月3日に、祇園デイサービスセンターが新築移転しました。移転先は、「宮崎市和知川原3丁目17番地1」宮崎商業高校の東側になります。また、以前祇園デイサービスセンターがあった場所で、新しく「人の話（わ）くらぶ佐智（さち）」という通所介護施設もオープン予定です。どうぞ、よろしくお願い致します。（三友会職員一同）

