

# 三友会だより



## 家族でおせちをいただけることに感謝

石川 智信

毎年、年の暮れを迎えると年越しそばをいただき、紅白歌合戦を見る。そして、ゆく年くる年で放映される日本各地の除夜の鐘を聴く。しばし静寂の時間を過ごしながら一年を振り返り、新しい年を迎えられることへのありがたさをかみしめる。

今年は久しぶりに4世代が集うことのできた年末年始であった。家族であっても、それぞれの人生航路が元旦に交差できる機会はなかなか得られなくなった。私が少年時代、正月には正装をして、両親の実家に親戚一同が集まるのが当たり前であった。囲炉裏端に男衆が陣取って酒を酌み交わし、女衆はいそいそと台所仕事をこなしていた。私たち子供は火鉢や炬燵に集まって、かるた遊びやトランプ遊びに興じていた。今のようにテレビも無く、ゲーム機も無かったが、わくわくする楽しい集いであった。いとこ達と隠れんぼをして遊び、凧揚げやコマ回しを心の底から楽しんでいた。祖父母たちは床に臥せざるを得ない状況にあっても、にこにここと幸せそうであった。今は寝たきりになると施設に入ることが多いため、ほとんど見られなくなった光景である。

あの時少年だった私が今、孫たちと遊ぶ年齢になった。しかしながら昔の男衆のように、囲炉裏端でただ酒を酌み交わすだけの楽な存在ではない。妻が倒れてからは、年末年始の準備に心を砕かなければならなくなった。何せ経験値が少なすぎて、何をどう準備していいのかわからない。とりあえずお供えやしめ飾りなどを買い、おせち料理を予約して準備をする。一番難儀なのが正月の雑煮づくりであった。しかしこれも毎年四苦八苦して作ることで、何とか様になってきた。その間妻は、失語症のリハビリを兼ねて年賀状を書いている。以前の数倍の時間をかけて、悪戦苦闘しながら筆を運んでいる。そんな時はかなり麻痺側の肩が凝るようだ。台所仕事の合間に妻の肩を揉み、失った言葉を説明していく。患者さんからの電話や緊急の往診にも対応しなければならない。とにかく忙しい年末年始がこれまでの常であった。

そんな中、今年は息子のお嫁さんが台所仕事をすべて担ってくれた。おかげで94歳になる父や2組の子供夫婦、そして孫たちと一緒に食卓を囲むことの幸せ感をゆっくりと味わうことができた。お正月に海外旅行を楽しんだり、国内の温泉でゆっくりと過ごすことも時にはいいであろう。ただ本当の幸せは何かを考える時、9年前の正月をいやでも思い出す。妻はまだ入院中で、母は胆管癌が再燃し苦しんでいた。お正月を楽しそうに過ごす人々がどこか遠い世界の人に見えたものである。平凡でも普段のお正月を家族と一緒に迎え、食卓を共にできることのありがたさは何事にも代えがたい幸せであることを教えてくれた。妻はいつも口癖のように言う。「普・通が・一・番よ」。噛みしめたい言葉である。

# 成年に思うこと —私のこれまでの歩みから—

川越 誠志

2018年元旦を迎え、新たな気持ちで今年一年頑張ろうと考えています。

私は、成年生まれの年男です。宮崎県日南市で一卵性双生児の次男としてこの世に生を受け、子どものころは双子の弟としての戦い（自意識過剰？）でした。色違いの服を着せられ、（当然）同じ幼稚園に通い、同じ小中学校に通いました。幼稚園では仕方なく同じクラスでしたが、小中学校では9年間違うクラス。親（特に母親）は大変だったでしょうね。参観日は誰よりも早く来て、前半、後半で二人のクラスを行き来していました。親が早めに教室に現れるのが嫌で（親に）いつも文句ばかり言っていました。

高校は、兄と同じクラスにならないため文系を選択しました。途中、医学部を志望しましたが、（当時）文系から入学できる医学部を知っていたので、先生たちから「理系に変われ」と言われながら「兄と一緒にのクラスは嫌です」と散々困らせました。そんなこんなで、違うクラスで過ごし、浪人することなく、兄弟で医学部進学（もちろん別々の大学）を果たしました。

さて、同時に医者になりましたので、やむなく兄の母校である宮崎大学附属病院で研修することになりました。兄は内科医、私は外科医志望でしたので、そこだけは救いでした。ただ、当然同じような顔がいるため、よく（間違えて）声を掛けられました。双子人生の中で風向きが変わってきたのがこのころでした。他大学出身の私でしたが、双子の弟として（他科のスタッフも含め）いろんな方とお話できるようになりました。大学病院では結構自由な感じで研修できたと思います。

次の転機は医師6年目に外科医を辞め、「総合診療医」を目指して長崎の病院へ移った時です。現在は、総合診療や総合医は比較的注目されていますが、当時は「???’」の時代でした。手先が不器用な私は、外科医としての自分に限界を感じ、プライマリケア医＝総合診療医になりたい思いが強くなっていました。結婚したてでしたが、外科の教授にお話しをして、20年前ですが長崎県大村市で内科医となりました。そこでは内科医として思う存分研修させていただき、離島医療や在宅医療も経験しました。

10年前に、「在宅医療を宮崎で」と考えて帰ってきました。「外科医をやめて、総合診療？」と思っていた母や兄も、6年前に在宅で（私が主治医として）父親を看取ったことで心穏やかに応援してくれているようです。

3年前から「いしかわ内科」でお世話になっています。石川智信院長のもと、スタッフの皆さん、受診される患者さんたちから日々「薫陶」を受けています。先のことは分かりませんが、今でも、日々過ごすのが精いっぱいな状況ではあります。出来の悪い不器用な人間ですので温かく見守って頂けると幸いです。今年一年、私自身は、犬のように皆様に忠実に、（石川先生のように）心穏やかに努めていこうと思っています。



## 地域に開かれた施設となるために

人の話くらぶ佐智は『地域密着型通所介護』という区分で運営している事業所です。周辺の地域住民と協力して運営していく施設となっています。11月12日(火)に運営推進会議、12月12日に初めての家族会を開催しました。

### 1. 運営推進会議

運営規定で年に2回実施することを義務付けられている会議です。

#### ① 運営委員

- ・事業所代表者
- ・利用者の家族
- ・地域住民の代表者(自治会長、民生委員)
- ・地域包括支援センター職員

#### ② 議題

- ・施設より運営・活動状況のご報告
- ・各委員より施設に対する評価、要望、助言など

会議は1時間程度実施されました。どのような特徴のある施設なのか、利用料金はどのくらいか、言語聴覚士に勉強会講師として参加して欲しいなどの意見や要望を頂きました。



### 2. 第1回家族会

12月12日、第1回家族会を開催致しました。10家族11名のご家族に参加して頂きました。佐智はことばの病気の方が通ってくる施設ですので、「家でこんなことが言えるようになった!」「たまにすらすら話すときがある」という家でちょっとした会話の変化や、自宅で夜間のトイレで困ったことなど自由にお話をして頂きました。“あー、あるある!”と共感したり、“勉強になった”という意見もありました。和やかな雰囲気で行うことが出来ました。



11月中は、近隣住民の方が提供して下さった盆栽を飾っていました。屋久杉に菊を咲かせたものだそうです。ご近所に住んでいる方々に挨拶していくうちに、小さなお子様にも立ち寄ってもらえるような施設になってきました。



『ことばと笑顔を取り戻すために』という理念のもと、今年6月に開所して、約半年が経ちました。利用者様にご家族に、そして地域住民に愛される施設を目指して、来年も取り組んで参りたいと考えております。お近くへお越しの際は、気軽にお立ち寄り下さい。☀

人の話くらぶ佐智(奥村・園田)

# いしかわ内科 各部署紹介



## 《医局・受付・地域連携室》

おめでとうございます。  
今年も変わり映えしないメンバーですが、  
チームワークは抜群です。今年も地域に愛され  
れる診療所、そして更に選ばれる診療所を目  
指しこれまで以上に精進してまいりたいと  
思います。どうぞ宜しくお願い致します。

## 《外来・訪問看護》

外来・訪問看護チームは、患者様  
の“こころ”に寄り添いながら  
地域医療に貢献できるよう、笑  
顔をたやさず、日々精進してま  
いります。



## 《デイケア》

明けましておめでとうございます。  
今年心機一転、活動的なデイケア  
にしていきたいと思っています。  
皆様のお力になれるように頑張っ  
てまいります。

## 《厨 房》

おめでとうございます。10月に新メンバー  
も加わり、11名になりました。皆様が安心  
してお食事ができますように、可能な限り個  
人対応させていただきたいと思っています  
ので、お気軽にお声かけください。旬の食材  
を取り入れながら、皆様が笑顔になれるお  
食事を提供できるよう全員で頑張ってい  
きたいと思っています。今年もどうぞよろ  
しくをお願いします。



# 祇園デイサービスセンター



新年明けましておめでとうございます。旧年中は格別のご愛顧を賜り厚くお礼申し上げます。  
さて、当事業所は、平成14年2月の開所から約16年の月日が経ちました。その中で、たくさんのご利用者・ご家族と出会いや別れを通し、様々な事を学ばせて頂きました。新年を迎えるに当たって、その学びを活かしながら一期一会を大切に、在宅生活・在宅介護の一助となれるよう、職員一丸となってサービスの向上を目指して参ります。本年が、皆様にとって輝かしい一年となる事を願っております。

## 健幸くらぶ万智

万智の開所以来、たくさんの皆様にご利用いただいております。

『万智に行くのが楽しみ!』と言って頂けることが、私たち職員の原動力になっています。これからの多くの方々に喜んで頂けるサービス提供を目指して、職員一同精一杯努めて参ります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 人の話くらぶ佐智



昨年6月にオープンし、約半年が過ぎました。

佐智の「ゆったり」とした雰囲気を生かし、地域に根ざした身近でアットホームな施設を目指して頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

# 風邪ものがたり

山下 要子

風邪の症状は人によってまちまちなのでしょうが、私の場合は、子供のころから何時も同じような経過を辿っていました。激しい喉の痛みと発熱に始まり、つらくて物も言えなくなるので首に温湿布をしてお布団に潜り、一晩じーっと堪えていると翌朝には熱が下がる、というパターンです。

結婚してから、そんなこととは知らずにいた主人は、私の何時にない沈黙を「自分に対する無言の抵抗か?」と思い違いして、大いに怖れていたんだそうです。(後に子供達から聞かされましたが、とんでもない)

主人が亡くなって三十年近く経ちますが、何故だか風邪を引かずにここまで来ました。だからと言って別に風邪を侮っていた訳ではありませんが、今年の6月、忘れかけていたあの喉の痛みが突然私を襲って来たのです。

日曜の朝でした。休日診療の耳鼻咽喉科で扁桃腺炎の処置をして頂き、次の日「いしかわ内科」で診察を受けると「肺炎の心配はないようです」とのご診断に一安心。お薬を頂いただけで済みました。けれども家へ帰ると起きているのが辛くなりベッドに入って目を瞑ると、瞼の裏のスクリーンに、色鮮やかな幻影が次々に浮かんで来ます。何と不思議なことにその映像は、私が子供の頃に腸カタル、麻疹、猩紅熱、中耳炎、扁桃腺炎などで高熱を出した時、決まって現れていたものと同じなのです。(あの図柄をモチーフにしてイラストを描いたら面白い作品が生まれたかも、と思うくらいでした) 同時に、母がお台所で「カチカチカチ」と氷を砕いている音や、初めのうち耳元で「ゴロゴロ」と鳴っていた氷枕や氷嚢が、あまり時間をおかずに「チャプチャプ」のお水に変わる感覚も戻ってきました。

その上今回は、私の傍に付きっきりで労ってくれる父(49歳で早世)の穏やかな声までも蘇って来たのですから、嬉しさと懐かしさに暫くはじっと甘い思いに浸されていました。高齢になってからの久々の風邪は復調までに思いのほか時間がかかり正直参りました。

でもそのつらさを打ち消して余りある位の懐かしい映像や、何よりも貴重な父と母の愛のこもった音声まで再生して聴かせてもらえたのですから、むしろ風邪様にお礼を言うべきかも知れない、と思ったことでした。

山下要子さんは平成19年より、いしかわ内科に通院されている患者様です。

# 家族の集い（忘年会）

## パート2

祇園デイサービスセンターでは平成29年9月に引き続き、12月上旬に家族の集い（忘年会）を開催しました。ご家族様とスタッフが食事を挟みながら親睦を深める機会となりました。また、食後にはテーマを設定しグループワークを実施しています。9月の家族の集いの中で「在宅介護について」をテーマとし意見を出して頂いた際に、「在宅での食事」「趣味・役割活動」についての相談が多かった為、テーマに「食事」「趣味・役割活動」を上げました。今回はグループで不安や工夫している事をテーマ毎に上げて頂き意見を交し合いました。

### 「食事」について・・・

- ・ 高齢になり、思うように食事や水分が進まない
- ・ 食事したことを忘れて3食以上食べている
- ・ 出来るだけ食事が進むように一緒におかずを買いに行っている
- ・ なるべく家族そろって食事を摂るようにしている
- ・ 食形態を工夫している
- ・ 宅配食事サービスを利用している
- ・ ご飯は本人が炊くようにしている



### 「趣味、役割活動」について・・・

- ・ 以前していた趣味を現在はしていない
- ・ 趣味内容の手順が分からなくなり、出来なくなっている
- ・ デイサービス利用日以外の日出来る趣味を見つけたい
- ・ 以前は一人でしていた趣味を一緒にすることで継続出来ている
- ・ 毎日続けられる簡単な家事を任せている
- ・ 何か手伝いをお願いすると、生き生きとした表情になる
- ・ 孫にとっては「祖母」という大切な役割がある



他にも多数有りましたが、テーマ毎に上記のような意見が出ました。昨年とは違い、テーマを具体的に設定したことで、より多くの意見を聞くことが出来ました。忘年会後、出席者にアンケートを実施した結果、「介護と捉えるのではなく、一緒に何かをするという発想の転換のいいきっかけになった」「本人が出来る事を続けることでお互いが良い関係を築くことが出来ると感じた」といった、介護に対する前向きな意見を多数頂きました。今後も祇園デイサービスセンターでは、家族の集いの開催を継続し、在宅介護への助役に繋がる様サポートしていきます。

（祇園デイサービスセンター 中園・清山）

# 高齢者ドライバーの現状

作業療法士 日高里美

最近高齢者ドライバーが関わる事故を多くニュースで見かける。よく耳にするのは、高速道路の逆走・アクセルとブレーキの踏み間違えだろうか。

高齢者による事故は決して他人事ではなく、宮崎県でも大きな問題となっている。宮崎県の高齢化率は30.3%で全国平均(26.7%)よりも高くなっており、高齢者の運転免許保有率は60%を超えている。高齢者の交通事故は10年前の1.5倍に増えている。

宮崎県は“高齢者運転免許返納メリット”を構築している。メリットの内容としては、飲食や入湯料金の割引がほとんどで、正直免許証を自主的に返納したいと思わせるものはなかった。そもそも飲食店や温泉までどうやって行けば良いのだろう。宮交の「悠々バス」の定期券は購入1回限り半額になるらしい。第一交通はタクシーの運賃が1割引きのこと…。それくらいのメリットなら免許証を返さず、自分で運転を続けた方が良いと思う人も多いただろう。公共交通機関が少ない宮崎に住む私たちにとって、自動車は欠かすことの出来ない移動手段である。近頃“ぶつからない車”“はみ出さない車”などと言って、自動車自体の性能が一昔前より格段に良くなり、事故を起こしにくくはなっているようだ。しかし現在の交通事故事情を考えると、運転免許証の返納は推奨されるべきなのかもしれない。免許証を返納しても(自動車を運転出来なくても)、今までの生活を今まで通り送れる。大袈裟かもしれないが、そんな時代になれば高齢者ドライバーによる問題は解決していくのかもしれない。



## 新人紹介

中河 真稔  
(祇園デイサービス  
介護士)



12月18日付  
で祇園デイサービス  
センターに勤務する  
事になりました。介護の経験が  
初めてですので、皆様にご迷惑を  
おかけするかと思いますが、宜しく  
お願い致します。

田口 恵子  
(祇園デイサービス  
介護福祉士)



初心を忘れず  
一生懸命頑張ります。  
宜しくお願いいたします。

原田 由江  
(健幸くらぶ万智  
調理師)



10月から、厨房で  
働かせてもらっています。利用者様におい  
しい食事を提供できるように頑張り  
たいと思います。よろしくお願  
いいたします。

福田 涼  
(いしかわ内科  
介護士)



12月11日から  
デイケアで介護士と  
して勤務しております。介護職に  
就いたのは初めてですのでご迷  
惑をお掛けすると思いますが、皆  
様と笑顔で過ごせるよう粉骨碎  
身頑張る所存です。よろしくお願  
いいたします。