

三友会だより

第 83 号

平成 30 年 7 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

バカンス

石川 智信

今年も暑い夏がやってきた。子供たちにとってはわくわくする夏休みである。若い親たちも、子供と一緒にキャンプや水遊び、旅行の計画を立てるのに心を躍らせていることであろう。しかしながら子供たちの夏休みの長さに比べて親に与えられる夏休みは、ほんのわずかである。その貴重な休みを目いっぱい使おうとしてバカンス計画は短期集中型になってしまう。一か所に滞在して子供も大人ものんびり過ごすというスタイルは、日本人には考えられない。3泊4日の短期間、朝早くから夜遅くまで観光地やテーマパークのすべてを味わい尽くそうとする。子供たちは楽しいだろうが、大人は疲労を蓄積させた状態でバカンス明けを迎える。心身のリフレッシュどころか新たなストレスの蓄積である。

しかしこのような休日の過ごし方は、今も昔も変わらない。ただ違うのは、今日のレジャー産業があまりにも多くのイベントを用意して楽しませてくれるために、私たちが欲張りになってしまったことであろう。以前は同じ短期間の休みであっても、レジャー産業が成熟していなかった分、定番の楽しみ方しかなかった。例えば海水浴に行っても泳ぎ、寝そべり、かき氷を食べ、西瓜割を楽しむなど、どの家族も同じように過ごしていた。サーフィンもスキューバーダイビングもなかったが、それはそれで満足できていたと思う。

開業してからは 24 時間患者さんの緊急要請に対応するために、宮崎市外に出ることすら禁じていた。まだ小学生だった子供たちの夏休みは、できたばかりのシーガイアに連れていくことでお茶を濁していた。特に夕方以降はトワイライト割引で半額の料金であり、週に数回妻が連れて行っていた。私たち家族にとってシーガイアの開業は本当にありがたかった。しかしながらその後当院の業務がますます多忙を極め、子供達と一緒に過ごすバカンスは夢物語になっていった。それでも子供たちはたくましく育ち、親離れしていった。

2008 年 9 月 19 日、妻がクモ膜下出血で倒れた。今度は妻のリハビリに寄り添う時間の捻出に心を悩ませるようになった。ただ多くの方たちの支援で、私がそばにいらなくても自分一人でできることが多くなった。子供たちと同様に妻もまたたくましく再生していった。今私が 65 歳、妻が 62 歳になった。そろそろ 2 人だけでゆっくりと旅をしたいと思うが、それはまだ許されない。ただバカンスを楽しむことが叶わないにしても、日々の生活の中にわくわくするものを見つけることはできるはずである。今年もゴーヤが大きな実を結んでいる。孫と一緒に収穫する日を楽しみにして、目をキラキラさせながらゴーヤの成長を見守っている妻の生き方に、バカンス以上の豊かな価値を見出すことができる。日々無事平穏に生活できること以上に望むべきことはないのだと思う。



旅と子供の時間

樫元 洋（人の話くらぶ佐智 利用者）



○湯布院の人気の秘密

今、九州で一番人気のある観光地は由布院とか黒川温泉です。先日、私は由布院に行ってみました。JR由布院駅を降りると、駅の横から観光バスではなく「観光馬車」がでる。観光バスじゃなくて「馬車」です。これに乗りました。ポックリ、ポックリと馬の「ひずめ」の音を響かせながらスタートしました。そのゆっくりしたス

ピードがとてもいい。ちいさい町ですから、しばらく行くとすぐ農村風景になりました。御者の兄ちゃんが手綱をとりながら由布院の説明をしてくれる。「宮崎から来たのですか？ボクらが子供の頃は宮崎の観光は日本で一番でした。宮崎のバスガイドは映画にもなりました。その頃由布院はなんにもないところでした。宮崎に追いつくためにはどうすればいいか？消防のお金を借りてヨーロッパのある観光地へ出かけました。」馬車ですから当然エンジンの音がない、ですから農村のしずかな空気が直接つたわってくる。なんかふるさとに帰ったような、気分になって、心が癒されました。私がいちばん、印象に残ったのは、駅の構内にある「観光案内所」でした。そこにベテランの中年のご婦人が二人いて、きけば何でも親切に教えてくれる。どこにでもある観光案内所、最近は若い女性がスチュワーデスみたいな格好をして座っている。あれはダメです。若い女性は気がつかないし、親切心がない。その点中年のご婦人はなんでも教えてくれる。旅は「心を癒すために」出かけるのです。そういう旅心がよくわかっているのが由布院だなあ、と思いました。

○ こどもの帰宅時間

わが家の近くにおばあちゃんがすんでいる。もう80歳をこえた。ちかごろもうろくの度がすすみ家の人と喧嘩の声がする。きいてみると四時ころになると家を出るという。「おばあちゃん、何の用事もないんだから、どこにいくのかね？」おばあちゃんの返事がふるっている。「子供の帰宅時間だから迎えにいくのよね！」「ウチは保育園に子供もいないのでおかしいよ！」「いや迎えにいく」となにをいってもわからない。たしかに四時すぎだ。おばあちゃんと喧嘩になる…そこで口で言ってもわからないのでパソコンで印刷した。「今日はお泊り保育の日です。四時すぎには帰宅しませんのでよろしくお願いします。担当の先生の名前と印鑑が押してある。「おばあちゃん、今日はお泊り保育だと…」迎えにいかなくていいよ。と見せると納得した。おばあちゃんは母で子供を迎えに行く時間を憶えているのだ！母の気持ちは強い。それだけをおぼえているのだ。いまでも喧嘩しても家をでるというおばあちゃんの気持ちに心のなかでつよく感動した。

* 樫元さんはブログも開設してます。

ギターを持った渡り鳥 最新版



お礼を兼ねて

パステル画同好会「宮崎ドガの会」

増竹 更一郎

私たちはパステル画の同好者たちが、月に2～3回集まってパステル画を描こうというグループです。平成4年頃から宮崎市江平にあった青木画材店のアトリエで制作を続けていたのですが、3年前、青木画材が大淀の方に移転をすることになりました。ほとんどの者が市内の北部に住んでいるので、不便というか、もう集まれないかなあという気持ちになりました。その時、グループの方のおひとりがこの「健幸くらぶ万智」に相談してみようと言ってくれました。

「いいですよ」というお返事を頂き、早速お言葉に甘えてお世話になることになりました。来てみると部屋はきれいだし、設備はいいし、雰囲気明るくて、まさに天国です。おまけにスタッフの方の若く元気のよいリーディングボイスに我々も若返った気分になります。

絵が描けるようになるには「一に描くこと、二に見ること、三に見せること」。この三つが一番大事だと思っています。描くのはもちろんのこと、他の人の絵を見るのはもっと大事で、さらに、人に見られることは、もっともっと大事なことです。

そこで有難いのは、通所者の皆さんがいつも活動される大きな部屋の壁面に、私たちのグループが描いた作品を展示して、うちの皆さんに見せて頂けないかという施設長からの相談があったことです。こちらとしても願ってもない話で喜んで引き受けることにしました。

3か月に1回程度で架け替えることにして、毎回20点程度の作品を並べているのですが、健幸くらぶ万智の皆さんやお客様に喜んでもらっているようです。

そこで私がひそかに喜んでいることがあります。それは、グループの作品がぐんぐん上達していることです。人に見て頂くということが如何に大事かということが、よくわかります。

見てくれる人がいるということが、描く人間の心を成長させてくれるのです。

いい場所を提供して頂いた私たちのグループは幸せものです。ほんとうに有難うございます。これからもこの気持ちを忘れずに楽しんで描いていきたいと思っております。



毎月第1、3木曜日 午後2時～4時
健幸くらぶ万智 多目的室にて活動中



訪問リハビリテーションについて

訪問リハビリ担当 理学療法士 垣内 透

平成 30 年 4 月から、いしかわ内科の訪問リハビリテーションに専属の理学療法士が配置されました。そこで今回は、訪問リハビリについてご紹介いたします。



訪問リハビリテーションは、リハビリスタッフ（理学療法士等）がご自宅や施設に訪問し、そこでリハビリを行います。病院でのリハビリと違い、関節のこわばりを取ったり、筋力をつけたりするなどの機能訓練にとどまらず、自宅の浴槽に入れるようになるための練習や、調理・掃除・洗濯などの家事訓練、その方の生活で必要な動作の練習が中心となります。

現在でも多くの方がご利用され、たくさんの成果が出ております。極一部ですが 2 人ほどご紹介したいと思います。

1 人目は 90 歳代女性の方で膝の病気を抱え、ベッドから車椅子への乗り移りが一人では全く行えなかったのですが、1 年のリハビリを経て 1 人で立って乗り移りができるようにまで回復されました。また、以前はオムツを使用していましたが、ほとんどをトイレで用が足せるようになりました。

2 人目は 80 歳代男性の方で、四つ這いで移動されて転倒も繰り返されていた方が 1 本杖で歩けるようになり、転倒の頻度も減りました。

他にも手すりを設置したり（住宅改修の相談）、杖や歩行器などその方にあった福祉用具の提案なども行っています。何らかの理由で自宅に引きこもりがちとなってしまう、さらに身体機能が落ちてしまう方が地域には多くいらっしゃいます。そんな方々の生活する自信を取り戻し、体の機能（筋力やバランス能力など）が落ちてでも家庭や地域で自分の役割を見つけて、自分らしく生活できる楽しみを取り戻して頂きたいと思っています





在宅医療の現場から

看護師 中島 ルミ子

みなさんご存知かもしれませんが、3月21日から3月29日「在宅医療の現場から」という題名で当院が特集されました。

内容は看取りについて、訪問看護、癌を患っている患者さん、施設、といったものでした。医師に取材が来るのはよく見かけますが、今回は訪問看護にも取材が来たのです！

取材が決まった当初は不安な気持ちでしかありませんでしたが、いざ新聞に載ると「これは私だ！」などと嬉しくなっていました。お恥ずかしいものです。

いしかわ内科の仲間入りをしてもうすぐ4年になります。外来に訪問看護、月に数回ある携帯当番（オンコール）。体がきつくないと言ったら嘘にはなりますが、患者さんにとっては24時間すぐに連絡がとれるという安心感は計り知れないものだと思います。そう思うと携帯当番も緊張します。

先日、訪問看護師をやっていてよかったなと思えるエピソードがありました。訪問看護を利用している方で、癌を患っているながら仕事を一生懸命されている方がいます。日々体調が変化していく中、私たち訪問看護スタッフは24時間体制でサポートさせていただいています。この方からこんな事を言われました。

「あなたたちは私の看護師さん。いつもすぐに駆けつけてくれて、私より私のことをわかってくれる。感謝してもしきれない。」

自分の体がきついのに、そんな風に思ってくれていたのかと思うとありがたい気持ちと逆に申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

先日当院に研修医の先生が、三友会だよりに記事を書いてくださった文章にこんな言葉がありました。

「かかりつけ医として患者が最期を迎える日まで、責任をもって寄り添える医師でありたい」

この言葉は当院の医師が研修医の先生に話した言葉だそうです。医師だけではなく、私達看護師も同じ気持ちで患者さんと関わっています。

これからもたくさんの患者さんと関わっていく中で、寄り添いながら患者さんが安心して生活できるようサポートしていきたいと思います。





私たち入職しました



中村 将樹
(祇園デイサービス 介護福祉士)

初めまして、まだまだな所もございますが、一生懸命、利用者様の為に出来る事をしていきたいと思っておりますので、これからもよろしくお願い致します。



長尾 道子
(健幸くらぶ万智 調理補助)

利用者様の笑顔がこぼれる美味しい食事を作るため調理師の方々の補助として頑張ります。ご指導よろしくお願い致します



朝部 浩徳
(祇園デイサービス 運転手)

笑顔で安全運転に心掛けます。よろしくお願い致します。



柳田千穂
(人の話くらぶ佐智 作業療法士)

5月より働かせて頂いております。利用者様が佐智でも自宅でも安心して過ごせるようにお手伝いしていきます。精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



大山夕希菜
(祇園デイサービス 介護職)

介護の仕事は初めてで、分からない事ばかりですが、利用者の方々の為、頑張りますのでよろしくお願い致します。



永尾 裕子
(人の話くらぶ万智 介護福祉士)

7月より万智で働かせて頂いております。約6～7年前までデイケアで働いており、この度戻って参りました。以前は独身でしたが今は2歳児の育児ママでございます。宜しくお願い致します。



須藤 奈津子
(祇園デイサービス 介護福祉士)

7月に入職しました。利用者の方々と楽しく元気に過ごしたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



～お知らせ～

平成30年度宮崎市健康診査が6月より始まっております！

* 特定健診・後期高齢者健診（平成31年2月28日まで）

* 各種がん検診等（平成31年3月31日まで）

必ず予約をしてご来院ください。

編集後記
近年梅雨の終わりは災害が起きていて、今年も悲しいニュースが流れました。今は何処で何が起きるかわからない状態です。「まさか」に、予想できない状態です。Y・Nで