



雑煮

石川 智信

今年の正月は久しぶりに雑煮作りに挑戦した。数年前に参照したレシピが無くなっていたので、急遽インターネットから一番簡単そうなレシピを選んだ。そこには細かな解説があり、その通りに作った、はずだった。出汁をとり、酒大さじ2杯、砂糖小さじ4分の1杯、そして醤油大さじ2杯とあった。薄口とは書いてなかった。出来上がった雑煮はやけに濃く、黒かった。今までに食べたことのない色の濃さに戸惑ったものの、味が良ければいいであろうと妻と父親と3人分をお椀に注いだ。皆黙って黙々と食べた。美味しいという声は誰からも発せられなかった。見た目だけでなく、甘くてまずかった。小さじ4分の1杯を大さじ4分の1杯と間違ったようだ。妻だけは、「いいよ、いいよ。何とかなるよ」と、意味不明の慰めの言葉をかけてくれた。このようにして新年は始まった。3人だけのお正月で、少し寂しい年明けであった。

自分の子供の頃を思い起こすと、お正月はいつも賑やかだった。毎年父方の祖父母の家に親戚が集まっていた。一番広い座敷に一人ずつのお膳が用意され、祖父の新年のあいさつを皮切りに、楽しい宴が始まる。男たちは焼酎を互いに酌み交わしながら、仕事や政治の話に花を咲かせる。女性たちは台所で忙しく立ち回り、男衆や子供たちの世話をしながら合間に食事をしていた。忙しそうにしながらも世間話で盛り上がっていた。子供たちにとって正直おいしいとは思えないおせち料理であったが、空腹感には勝てず残さず食べていた。しかし雑煮や火鉢で焼く餡餅やしょうゆ餅が一番のご馳走であった。餅はもちろん杵突きであり、今のようにケーキなどのお菓子が乏しかったあの時代にあっては、正月だけに味わえる最高の楽しみだったと思う。

あれから時代は急速に変化していった。祖父母が相次いで亡くなると、親戚の正月の集いも無くなった。今の時代、子供達は正月早々から塾に通い、スポーツ少年団の集まりに駆り出され、自宅で正月三ケ日をゆっくりと過ごすことは無くなった。いまだどれだけの人たちが賑やかな雰囲気の中で雑煮を食べているだろうか。個を大切にしている今の時代、家族であっても正月に集うことが困難になっている。老いた者同士で雑煮を食べている家が多いのであろう。そしてその夫婦も必ずどちらかが先に逝く。最後は一人で雑煮を食べなくてはならない。あと何年妻と一緒に雑煮を食べられるだろうかと考えてしまった。しかしそんな私の思いとは裏腹に、妻は無邪気である。「なるようにしかならないよ。でもまだまだ頑張る。もっとできるよ」と、新しい年も前向きである。来年はきっと妻が雑煮を作ってくれそうである。そう、人生はなるようにしかならないのだ。妻のように、終わることを恐れずに今日を精いっぱい生きようと思う。



『還暦を迎えて思うこと』

人の話くらぶ佐智 田原公彦

昭和33年4月生まれの私は昨年還暦を迎えました。私が生まれた昭和33年頃の男性の平均寿命は65歳、その時であればあと5年で人生の終焉を迎えることになります。しかし、現在の男性の平均寿命は81歳、まだ20年もあると思うか、あと20年しかないと思うか複雑な年頃です。60歳が還暦と呼ばれるのは暦（こよみ）が還（かえ）る、つまり十干（じっかん）と十二支（じゅうにし）を組み合わせた60通りの干支（えと）が一巡し、生まれた年の干支に戻る（生誕時に還る）ことからです。かつては魔よけの意味で赤ん坊に赤い産着を着せる慣習より、今では還暦には赤い衣服（頭巾やちゃんちゃんこ）を着て祝うようです。私も家族や同僚、教え子等々より暖かい祝福をいただき、しみじみと還暦という年齢になったことを実感しました。（写真は教え子から頂いた赤いTシャツ）

社会的には60歳は定年の歳でもあります。最近になって65歳定年の企業も増え、さらに70歳まで雇用継続するというような議論もなされているようですが、やはり60歳というのは人生の大きな節目のような気がします。人生を20年ごとに区切れば『起承転結』の『結』に入ることになります。人生という物語をどのように締めくくるか、つまりこれからの20年をどう生きるか、「終わりよければ全てよし」と言える人生となるか、すべてこれからの20年にかかっているような気がします。

一方で60歳にもなると身体のおちこちに故障がみられてきます。私は現在4つの診療科でお世話になっています。考えれば60年も使ってきたのだから当然かもしれません。昨年の10月に脊柱管狭窄症の手術を受け20日間ほど入院していました。これまで他人事であった術前術後の精神的肉体的苦痛を体験し、あらためて健康のありがたさを痛感しました。（入院中に60首ほど短歌を作りました）

**健康が何より大事と人に言い己のこととは気付かずにはいた
動けずに圧痛だけが増していく遠くて始発電車が走る**

さて、仕事では昨年4月より、週休というのをいただくことになりました。平日に一日家にいるというのを始めて体験し、今後退職したら毎日が週休になるかと思うと、自分以上に妻がたいへんだろうなと、昼ご飯を作っている妻の姿を横目に見ながら不安がよぎりました。『亭主元気で・・・』という川柳も冗談ではないかもしれません。

赤い服を着せられ、心身の変調と社会的な役割の喪失予感が一気に襲来する60歳という時期ですが、赤子返り、つまり新たな人生の始まりと考えることもできます。理学療法士という道に入って40年近く、病院や養成校、そして、ここ、いしかわ内科で働いてきました。一度しかない人生をどう生きるか、そして人生というドラマの結末に何ができるか、最近真剣に考えています。60年生きてきてもまだやっていないこと、行ってない場所、見てない物、会ってない人、そして知らないこと思いもしなかったことがたくさんあります。昨年話題になったスーパーボランティアの方のような生き方はできないにしても、少なくとも人生という舞台のカーテンが下りるときに「しまった、あれもしとけばよかった・・・」と後悔しないように今を大切にしたいと思います。



還り身の惑ふころの引き潮も満ちて耳順の春を迎ふる

改春！ ^{ち ち}義父・^{は は}義母から、学ぶこと

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

児玉 あかね

^{ほのぼのあけ}

仄々明、同居する義父母の会話で目が覚める。

義父：「今日は、どこに行くのかな？」 義母：「いつも来て下さる健幸くらぶ万智よ」・・・2分後

義父：「今日は、どこに行くのかな？」 義母：「健幸くらぶ万智よ」・・・2分後

義父：「今日はどこへ行くのかな？」 義母：「万智さん」・・・1分後

義父：「誰か迎えに来るのかな？」 義母：「・・・・・・・・」

早朝、家事の忙しい中、認知症の義父への対応に奮闘している義母。

この生活が3年。日に日に進行する物忘れの症状と見当識障害への対応に苦慮している。

何度も繰り返される義父からの質問の嵐に、後半疲れ果て、言葉数も少なくなり、無言となる。

「なぜ、返事をしてくれないんだ！」「どうして、構ってくれないんだ！」と言わんばかりに、理由も言わず、只々怒る義父。

夕方、見当識障害が一番激しい時間帯がやってくる。

義父：「何故、ここに居るのか。何故、連れて来られたんだ。家に帰りたい。家まで送ってほしい。」

義母：「・・・・」（何と答えて良いか困惑し、返事が返せない。）

義父：「この施設は対応が悪い。責任者を呼べ」と、感情が露出する。

「ここは、家よ！ 私は妻よ！・・」と、訂正する義母。

「何を言うか」と益々声を荒げる義父。

「情けない。どう対応したらいいかわからない。」と猛省する義母。

物忘れの症状は、長年寄り添って支えてきた妻でさえ、その存在がわからなくなる。

ふさぎ込む義母を見て、「なんて、非情な病気なのか・・」と、義母を励ましつつ、病気を憎む日々。

宮崎市の認知症高齢者の現状は、宮崎市人口40万人、高齢者人口10万人に対し、認知症高齢者は、1万人。10人に1人が認知症高齢者という状況。現に、私の両親も認知症。義父も認知症。

日頃、認知症の周辺症状が出ないように、精一杯努力して対応している義母だが、一日中同じ質問に答えたり、常に付き添い、手取り足取り支援することには限界がある。特に、義父が、義母を施設職員だと思い込んで接してくると、思わず「私は、妻よ！」と訂正してしまう義母の気持ちも十分理解できる。

現在、介護保険を申請し、健幸くらぶ万智（通所介護サービス）を利用している。介護サービスの支援を受けながら、介護をすることは、義父の介護予防においても、義母の介護負担の軽減を図るためにも大切だと実感している。

見当識障害のある義父に寄り添い支援して下さっている通所スタッフにも、家族一同心底感謝している。

半年前、義母が、けがをして入院となった。義父に状況を説明すると、「お母さんは大丈夫か、無理をさせてはいけない。」と心配し、私達夫婦に迷惑をかけてはいけないとショートステイを利用する事に同意した。退院して義母と再開した時は、涙を流して喜んでいた。妻や子を思いやる心、義父らしい優しさ、“人となり”が、認知症となった今でもしっかりと残っている。感情も、しっかりと残っている。

義父は、自分の記憶をたどり、言葉にする事ができない分、その場その時の感情を露出することで、認知症の対応方法のヒントを私達に教えてくれていると観取している。

そんな義父母に感謝しつつ、地域包括支援センターの相談支援者として、同じように悩んでいる地域住民の方々に寄り添い、今年度も、心新たに鋭意努力していきたい。





各部署よりごあいさつ



今年は開院 25 年目の節目の年です。長い間、日頃から私達を支えてくださる皆様に深く感謝し、少しでも恩返しができますよう 1 日 1 日を大切に、そして丁寧に努めて参りたいと思います。

今年も宜しくお願い致します。

受付・医局・地域連携

おめでとうございます。昨年も多くの患者様、ご家族様との尊い出会いがありました。そして辛いお別れもありました。自宅で過ごすことを懸命に支えながら、沢山の笑顔と感謝のお言葉をいただき、大変身の引き締まる想いでいっぱいです。今年も笑顔をつやさず、患者様の心の機微に寄り添いながら「一期一会」の精神で日々精進して参ります。よろしくお願い致します。

外来・訪問看護



おめでとうございます。6月より新メンバーも加わり、12名になりました。お誕生日のお祝いの気持ちとして、毎月、五目寿司・赤飯を提供させていただいています。利用者様が楽しく・美味しく食べていただけますよう、天然だし（いりこ・かつお節・昆布）にこだわり、真心というスパイスを加え、全員で頑張っていきたいと思えます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

厨房





昨年は沢山の方々に支えられ、1年間無事に過ごす事が出来ました。今年は新しい年になると同時に、新たな気持ちで皆様のお役に立てるように職員一丸となって頑張りたいと思います。今年もどうぞよろしくお願い致します。

デイケア



新年おめでとうございます。今年も職員一同、笑顔と思いやりをもって頑張りますので、よろしくお願い申し上げます。別頁にて万智の紹介もさせて頂いていますので、そちらも是非ご覧ください。

健幸くらぶ万智



新年あ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。一期一会を大切に、在宅介護の一助となるよう、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様願っております。

祇園デイサービスセンター



開所して1年半経ちました。『笑顔とことばをとりもどすために』より活気のある施設を目指したいと思います。本年もよろしくお願い致します。

人の話くらぶ佐智



オープンデイケアを終えて

いしかわ内科デイケア
主任 牛嶋祐美

昨年の11月21日にいしかわ内科デイケアでオープンスクールならぬ「オープンデイケア」というイベントを行わせて頂きました。今回はその詳細をお伝えしたいと思います。

オープンデイケアを企画した経緯としては、「デイケア」という施設が一体どういう所なのか、何をする所なのかを地域住民の方々やケアマネージャーに知って頂くことを目的としたのが事の始まりです。通常営業日を開放してたくさんの方々にお集まりいただきました。当日はデイケア内見学や、運動機器等を使ったりハビリ体験や疼痛治療体験のブースを設け、実際に体験して頂き、デイケアの取り組み内容を知っていただけたのではないかと思います。また理学療法士や管理栄養士によるミニ講座では、各々の専門性に特化した内容をお伝えしました。現在も介護をしている方やこれから介護生活が始まる方々に向けて、日常生活に役立つような内容や知識をお伝え出来たのではないかと思います。併せて食品・医療機器関係の外部業者をお呼びして、福祉用具や栄養補助食品等の展示会も行いました。参加者からは「勉強になった」「体が悪くなったらデイケアに通ってみたい」「丁寧な説明をして頂いて非常に良かった」などのご意見を頂いております。今回初めての開催で、参加者の方々にお手数お掛けした部分が多数ありましたことお詫び申し上げます。今後も定期的に関催させて頂き、地域に根差したデイケアになっていけるように職員共々精進してまいりたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。



栄養や食事管理の講座



介助方法の指導



栄養補助食品の展示



福祉用具の展示



ご来場いただきありがとうございました。





「まち」へようこそ

健幸くらぶ万智
管理者 粉田尚美

初めて来られた方によく言われます。「ここに こんなところがあったのですね。いつからありますか？」 ファミリーマートとプーラビータとの間にあります。元東芝の倉庫を改修し、平成 27 年 4 月に開所した介護予防を目的としたデイサービスです。いしかわ内科同様に、公園に面した場所にあり環境にも恵まれています。法人の事務長でもある田原が開所に携わり、状態が悪くならないための支援をしています。

利用するためには、要介護認定を受けるか地域包括支援センターへの相談が必要です。平成 30 年 12 月時点での登録者は 120 名、利用されている方の要介護度は、要支援 1 と要支援 2 が 65%以上、要介護 1 が約 26%と要介護度は低い方がほとんどです。そのため、比較的元気に思われる方が多いです。

万智の特徴としては県内にも少ない健康運動指導士が勤務していることです。年齢を重ねるごとに落ちていく体力や気力と向き合っている皆様に、少しでも自信を取り戻していただきたくサービスを提供しています。女性の運動指導士が、元気よく皆さんのやる気を引き出してくれるとともに、的確な運動メニューを考え、きつくとも楽しみながら運動できる工夫をしてくれます。みんなに人気の小さな大先生です。

最近、利用者様よりうれしいお言葉をいただきました。『先日、自宅からホームセンターまで歩いて行くことができた。帰りは休みながらだったけど、運動の効果があるのだと実感し、自信になりました』と。直接話しを聞くことができた私自身も、大変うれしい気持ちになりました。と同時に、改めて一人でも多くの方に、そのように実感していただくためにもがんばらなくてはと思われました。

平成 30 年 4 月からあん摩マッサージ指圧師を採用し、筋肉のこわばりや痛みに対しての治療も行っています。もちろん、理学療法士も勤務しておりますのでリハビリも充実しています。運動や治療のみならず、作業や調理、屋外歩行や買い物支援に外出計画なども取り入れています。年に一度、クリスマス忘年会やもちつきも開催しています。運動をがんばるだけでなく、利用者と一緒に楽しくする時間も共有しています。また、公園が目の前にあるため、屋外歩行も安全に行なうことができます。

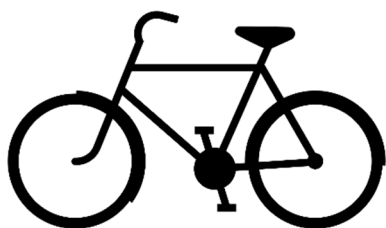
ひとりひとりの「したい！」の実現に向けて、職員一丸となってサービスの提供に努めています。

「百聞は一見に如かず」なので、いつでもお気軽に見学、体験などお問い合わせください。

ちなみに、中央西地区にお住まいの方限定ですが、TON カードのポイントがたまります。お近くの方は、ぜひ見学を兼ねてお立ち寄りください。お待ちしております。



健幸くらぶ万智 TEL : 0985-89-3800



両輪

祇園デイサービスセンター

介護福祉士 佐野に美

医療・福祉に関わる仕事に介護福祉士として就いてもう 20 年が経とうとしている。前文で『もう』と表現してしまったが…これは後にこの言葉が示す意味を説明したい。

医療とは簡単にイコール医術、医薬で病気やけがを治すことと定義がある。福祉とはイコール「しあわせ」や「ゆたかさ」を意味する言葉であり、すべての市民に最低限の幸福と社会的援助を提供すると定義がある。いわゆる医療・福祉に関わる人すべてにこの2つが備わらないと問題の解決や緩和に繋がらないのだ。

『認知症』誰もが興味を示すワードとなって来た。65 歳以上の 7 人に 1 人が認知症と推計されている現代、医療・福祉について考えた。

日々、認知症の方を支える一部のご家族に関わることができるこの仕事には、いつも正解（答え）というものが無い。ではなぜ？問題の解決や緩和に医療と福祉の2つが揃う必要があるのか、介護福祉士歴 20 年を迎える今、これまでを振り返り答えを考えてみた。

医療は安全、福祉は安心。これだ！！

本人に安全に生活を送って貰いたい！！というご家族の強い想いに寄り添う為に、医療面では、判断や理解に苦しみ危険な状態で生活を送らないといけない時期にはお薬で対応したり、ご自身の体の痛みや変化を上手く表現できない事も多いので、医師や看護師、セラピストが連携し早期発見・対応を行う。

福祉面では、生活歴や長年の習慣からその人らしさを導き出し、楽しかったあの頃を再現できるよう、アイデアや工夫を凝らして環境をつくる。

これと言う正解は無いが、ご本人やご家族を支える為には、医療のみ、福祉のみでは足りないという事に思い至った。『もう』39 歳。福祉の仕事は『まだ』20 年。私は今春から医療も学ぶために看護学校に通う事を決めた。



新人紹介

市原 光子(健幸くらぶ万智)
健康運動指導士

平成 31 年 1 月より勤務しています。
健康で幸せに皆様が過ごせるように
運動のお手伝いを健幸くらぶ万智で
させて頂いています。
自分も素敵な年の取り
方をしていきたいと思
います。
よろしくお願いします。



赤ちゃんが生まれました



受付 富高沙織さんの長男

富高 晴仁くん

平成 30 年 12 月 13 日生まれ



すくすく
育ってまーす♡

