



サマースノーの絶景

石川智信

年に一度だけ満月の夜、海面が一番高くなる大潮の時期にその奇跡の絶景は見られるという。オーストラリアにある世界最大のサンゴ礁で繰り広げられる神秘的なショーはほんの一瞬で終わるが、命の大爆発の瞬間には思わず息をのんだ。先日 NHK のダーウィンが来たという番組を見た時である。グレートバリアリーフのサンゴ礁から一斉に放たれた無数の雪粒のように見える大産卵の瞬間は、美しく神々しいと共に生き残ることの厳しさも教えていた。

何億個もの卵が潮の流れの最も早くなる時期に放出されるのは、卵を待ち構えている魚たちから少しでも食べられることによる目減りを減らす工夫だという。この時期はほかの魚や世界最大のシャコ貝、なまこなども一斉に産卵するのだという。産卵が集中すればその分ほかの生物に食べられる確率は減る。

さらにアオウミガメたちもたった一つの小さな島に何万匹もが集って一斉に産卵する。満月の夜は大変な混みようである。産卵後、海に帰るわけだが、産卵の場所取りが遅れたものは日が昇り潮が引いた後、灼熱の太陽で 50 度を超すむき出しの岩盤や砂地を通して戻らなければならない。多くのウミガメたちが命を落とすという。2 か月後、子亀たちが孵化して一斉に海に向かう。親亀の死を無駄にしてはならずと懸命に歩む姿は、可愛らしいと共にたくましさを感じる。だが彼らの多くもまた、ほかの生き物たちに捕食され生き残るのはわずかである。しかし生き残った者は 20 年かけて大きくなり、今度は自分たちが同じ島に戻って来て産卵する。

自然のダイナミズムは、いつ見ても荘厳である。生き残ることも消えゆくこともすべて自分の力の及ばない運命に翻弄された結果である。おそらく今生きているということは、多くの生物たちにとって奇跡なのであろう。だから懸命に生き続けている。自分の生が無数の同胞の死の下にあるということを彼らは知っているのではないかと感じてしまう。

テレビを一緒に見ていた妻は「すごいねー」と目を丸くして見入っていた。ナレーションのほとんどはわからなかったと思うが、本質的なところはなぜか鋭く察している節がある。おそらく彼女自身もまた、クモ膜下出血後の命が神様からいただいた奇跡の贈り物だと感じているからだと思う。いまだに私と貴方を間違えて使う。行ってきますと行ってらっしゃいを反対に使う。ラインで送られる文章も意味不明のことが多い。それでもめげずに「あ、そうか」と何度も言い直す。ラインに頭を捻りながら言葉を打ち込んでいる。その姿は私にとっては痛々しく感じることも多い。残された人生をどのように生きてもらうのがいいのか、どのように支援してあげればいいのか、迷いと焦燥感は消えない。そんな中サマースノーの絶景は、運命を受け入れて自然体で生きることの大切さを教えてくれた気がする。

COGY 体験記

いしかわ内科 デイケア

- Aさん 『スピードも出るしブレーキの効きもよく直線距離は快適に進むことが出来ました。
足でこぐだけなので前に進むのはとっても楽でした。』
- Bさん 『自分でスピードをコントロールできるから、安全だと思いました。
電動車いすの前の練習としては、良いなと思います。』
- Cさん 『初めてでも、スムーズにこげました。
自分でも買い物に行けたらいいなと思いました。』

【体験風景】



「あきらめない人の車椅子」として、ペダル付き車椅子“COGY（コギー）”というものがあります。以前はプロファンドという商品名でしたが、名前が変わり、よりスタイリッシュになって市販されています。

日常生活で自然に楽しみながらリハビリができるマシンとして、以前から足こぎ型の車椅子に大変興味がありました。念願になって、4月に3週間ほど福祉用具業者を通してデイケアにレンタルさせて頂きました。

実際にデイケアを利用されている方に乗って頂き、文化公園を何度か散歩しました。

また、車椅子を車に乗せ、近くのスーパーへ行って、職員が実際に店内で買い物をすることも行いました。カゴが乗せられないなど難点がありましたが、付き添いの方がいれば、一緒に買い物を楽しむこともできます。

体験して頂いた利用者の方には、とても良い経験をしてもらい嬉しく思いました。その反面、公園を散歩している時に、物珍しさから好奇の視線にさらされているようで、申し訳なかったという気持ちもありました。

このようなりハビリ風景や電動車いすなどが普及して、誰もが気軽に外にでられるような街になることを心から期待しています。



熱中症にご用心！家庭で作れる経口補水液

いしかわ内科外来看護師：中島・湯地

梅雨が明け、今年もまた暑い日々が続く季節がやってきました。昨年の夏、熱中症で救急搬送された方は 全国で 95,137 人と過去最多となりました。暑さに対する体の適応は、温度の変化よりも遅れるため、梅雨明け後の蒸し暑い日には特に注意が必要です。正しい知識を持ち、適切な行動を心がけることで、熱中症を予防していきましょう。



熱中症ってなに？

熱中症は、気温が高いことなどで、からだの中の水分や塩分のバランスが崩れたり、からだの体温調節機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで様々な症状が出現し、重症化すると命に危険が及ぶ場合もあります。



熱中症の症状とは？

頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感（だるさ）、筋肉のこむら返り、意識障害、皮膚の乾燥、触ると皮膚が異常に熱い、暑い場所にいるのに全く汗をかいていない、など。

△これらの症状が現れている場合、体内は重度の脱水状態に陥っており、非常に危険です。症状が現れる前に、予防的に水分・塩分補給を行う必要がありますが、軽度の脱水状態の時には、のどの渇きを感じにくくなるため『**のどが渇いていなくても**』こまめに水分・塩分補給を行うことが重要です。

水分・塩分を効果的に補える『経口補水液』は、自宅にあるもので簡単に作ることができます。これからの猛暑に備え、ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？



経口補水液の作り方

- 水 … 500ml (500ml のペットボトルを使うと作りやすく、混ぜやすいです。)
- 砂糖 … 大さじ 2
- 塩 … 小さじ 1/4

これらをよくかき混ぜたら出来あがりです。少しずつ、こまめに飲みましょう。作った物は、その日に飲みきるようにしてくださいね。

(雑菌が繁殖する危険があります)。



水分補給を！

あん摩・マッサージ・指圧師としての私

健幸くらぶ万智 田ノ口 賢市

私は、健幸くらぶ万智のあん摩・マッサージ・指圧師です。皆さんはこの職業をご存じですか？名前のとおり、マッサージなどの施術をする職業で、これを医師以外が生業とするには、あん摩・マッサージ・指圧師の国家資格が必要となります。マッサージ師の資格を得るには、指定の学校に3年以上通い知識と技術を習得し国家試験に合格する必要があります。



健幸くらぶ万智は介護予防を目的としたデイサービスです。介護度の低い比較的元気な方を対象に、年齢とともに落ちていく体力を維持し体調管理をすることで介護負担が大きくなるように予防しています。

健幸くらぶ万智で私は、施設利用者が体操などの機能向上訓練を行う上で障害となる痛みや痺れ等に対し、マッサージを行い痛み等の軽減を図り、意欲的に体操等に取り組んで頂くとともに生活の質の向上が図れるよう努めています。

さて、私事ではありますが、なぜ私があん摩・マッサージ・指圧師になったかと言いますと、「この職業に憧れて」とか「昔からの夢で」とかそういうキラキラしたものではありません。単純に私は視覚障害者となり、この職業しか選択肢がなかったからです。

私には妻と子供が二人おり、以前は県外で今とは全く違う仕事をしていましたが、目の病気が分かり、目の障害が酷くなり車も運転ができなくなりました。そこで仕事を辞め、家族の為、将来の生活の為に今資格を取るしかない決断し、帰郷して宮崎市北部にある明星視覚支援学校に通いあん摩・マッサージ・指圧師の資格を取得しました。そして健幸くらぶ万智で働くことになりました。

健幸くらぶ万智でマッサージを始めると多くの方から喜びの声を頂きました。「マッサージが終わると、治った様にある。」「体が楽になったー。」「一番、楽しい時間。」等、本当に喜んでもらえます。涙を流してくれる方もいらっしゃいました。この時、本当にやりがいがある職業だ

と思いました。就職して約一年、毎日いただく喜びの声に、今では「この仕事が私にとって天職だ！！」と思うようになりました。『マッサージにより少しでも多くの方々の痛みや辛さを無くし、楽しく元気に人生を過ごしていただく』それがあん摩・マッサージ・指圧師としての私の今の思いであり、後付けになってしまいましたが、私があん摩・マッサージ・指圧師になった理由です。



『金 魚』

祇園デイサービスセンター
施設長 吉原 貴至

私の好きな詩のひとつに、金子みすゞさんの『金魚』があります。

月はいきするたびごとに あのをわらかな、なつかしい 月のひかりを吐くのです。

花はいきするたびごとに あのきよらかな、かぐわしい 花のにおいをはくのです。

金魚はいきするたびごとに あのお凧（はなし）の継子（ままこ）のように

きれいな宝玉（たま）をはくのです。

詩の感じ方は様々ですが、この作品は彼女の独特な表現で、人のこころを揺さぶるものを感じる大切さ、親のぬくもりやいのちの繋がり、その瞬間瞬間を大切にいきる事の深さを感じ取れます。

金子みすゞ（本名：金子テル）さんは、明治36年に山口県に生まれ、23歳に一女をもうけますが、26歳の若さでこの世をさりました。彼女の詩集は、没後50年以上を経て、遺稿が数多く発見され、その後詩集が出版されました。彼女の代表作に『わたしと小鳥と鈴と』があります。彼女の作品は、決して煌びやかなものはあまりありませんが、みえないものや小さなものへの無垢なまなざし、心のありかたを表現し、いのちの尊さを、かつ、現代人の忘れかけたものを呼び覚ましてくれるような気がします。一人一人に大切ないのちの営みがあり、価値や基準は人それぞれである、そんなことを考えさせてくれます。

令和になって、早三ヶ月が過ぎました。新しい時代の幕開けは、少しばかり閉鎖的で悲しいニュースが多くなっているようにも思えます。こういった時代だからこそ、他人や他国とは共感
は出来にくくとも、違った意見や感情がある事を理解し、小さなことでも喜び合える交流、そして、いのちの大切さを今一度見つめ直す事が、新時代に求められるのではないかと感じます。

次世代を担う若者に、私達大人はどういった明るいニュースを届けられるのだろうか。大人として、どういった背中を見せる事が出来るだろうか。

夏祭りの出店で手に入れた『金魚』を嬉しそうにみつめる息子を眺めながら、そんなことをふと思う初夏でした。



作業療法について

人の話くらぶ佐智・作業療法士 柳田 千穂

私は作業療法士(以下 OT)という職種で働いています。

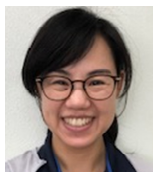
OT は Occupational(作業)Therapist(療法士)の英語の略です。OT はリハビリ職で「理学療法士(PT)と何が違うの?」と疑問を持たれることが多く、自分では違いを理解していてもその違いを人に伝えることが難しいと感じることがあります。そもそも作業療法とは「作業」を出来るようにすることで身体・精神の改善を図るものとされていますが、作業には日常生活の中の食事や排泄の他にも、仕事・遊び・休息・日課など多くのものが含まれます。その為、作業とは単に手工芸や机上での活動だけでなく、その人が日常生活の中で出来るようになりたいこと・やってみたいこと、また家族や周りの人から出来るように期待されていることなど多くの意味があります。OT は身体機能のリハビリだけではなく、食事や着替え・排泄などの障害がある方の生活動作訓練の他に、仕事や学校・地域の活動など社会参加のための訓練や精神・心理面へのアプローチも行います。どうすれば目標としている作業が出来るようになるのかを考えていくことが大切になります。

私は OT になって 7 年目になり、7 年間で出会った患者さんや利用者さんを通して学んだことが多くありますが、一人一人に合った作業療法が提供できるようになるにはまだまだ知識・経験不足です。今後の社会の中で OT の必要性や活躍する場は大いにあると感じており、学ぶ姿勢を忘れず日々努めていきたいです。



日高 絹恵 (ひだか きぬえ) いしかわ内科 理学療法士

令和元年 5 月 7 日に入職しました。デイケアと訪問リハビリを兼務しています。

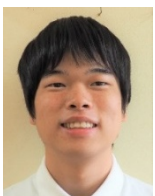


理学療法士歴 19 年ですが、新しいスタッフに囲まれて日々勉強させていただいています。目の前の利用者様に誠実に向き合い、その人らしく楽しく人生の最後まで過ごしてもらえよう支援していきたいと思っています。よろしくお願いします。

新人紹介

内田 大貴 (うちだ だいき)

健幸くらぶ万智 あん摩マッサージ指圧師



5 月から健幸くらぶ万智で勤務しています。令和の時代とともに新社会人としての一步を踏み出しました。視覚に障害がある為ご迷惑をお掛けするかもしれませんが、利用者様の健康の一助となれるよう精一杯努力して参ります。

橋口 恵子 (はしぐち けいこ)

健幸くらぶ万智・人の話くらぶ佐智
看護師



笑顔で過ごされている
利用者の方々にいつも元気をもらっています。

趣味：家庭菜園、ハイキング

松崎 千加 (まつざき ちか)

健幸くらぶ万智 介護職



6 月から健幸くらぶ万智で勤務しております。愛媛県松山市出身で 4 月に宮崎に来たばかりです。まだまだ不慣れですが皆さんと楽しく過ごしたいと思います。宜しくお願いします。

比恵島 敏子 (ひえじま としこ)

健幸くらぶ万智 厨房



厨房で働かせて貰っています。初心を忘れずに皆様に喜んで頂けるよう頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。