第 93 号　令和３年１月１８日発行

三友会だより

宮崎市神宮西 1-49-1 TEL：(0985)32-2234　発行者　石川　智信　　http://www.sanyu-kai.or.jp/

ありがとうが生み出す奇跡

いしかわ内科　院長　石川　智信

あー、やってしまった。大晦日の夜に階段を踏み外した瞬間、そのあとにくる情景を瞬時に思い浮かべていた。正月早々骨折で診療ができなくなっている自分の姿である。右肘と右手に痛みが走り、右の母指球筋がいつもの 3 倍以上に膨れ上がっている。しかし指は何とか動いた。骨折はしていないようだが、動かすと痛いので右手は実用性を失っていた。

いまさらながらではあるが、手の指は親指と他の指とが連動していろいろなことができるのだということを思い知らされた。茶碗を左手で洗っていると心配そうに妻がのぞき込む。いかにも不器用な洗い方なのであろう、どれどれと言って妻が代わりに洗う。同じ左手なのに上手に洗う。十二年よと言いながらてきぱきとこなしていた。そう、妻は右半身麻痺になって 12 年間、左手一本で日常生活をこなしてきたのである。

しかし着替えをするにも、歯を磨くにも時間がかかる。まして料理や掃除、洗濯などすべての家事において、情けなさや苛立ちを感じてしまう。一年の総決算の日に失敗し、正月早々からの生活が台無しであった。高齢者の患者さんが転倒し、脚立や階段から足を滑らせて骨折するのをよく聞かされていたが、まさか自分の身に起きるとは思いもしなかった。誰に文句を言えるわけでもない。自分の不注意を責めるしかない。やはり年を取ってきたのだなあと思う。

そんな中改めて、12 年間左手一本で、愚痴もこぼさずに毎日を過ごしている妻の偉大さを思い知らされた。とにかく毎日、何かに挑戦し続けている。というよりも以前できていたことを取り戻そうとしているだけなのかもしれない。今回私が林檎の皮剥きを左手だけで挑戦したが無理であった。しかし妻は孫の好物だからと、洋梨を片手で剥き、生ハムを巻いていた。美味しそうにあっという間に食べ尽くす孫に向かって、嬉しそうに「ありがとうね」と言う。以前は、ありがとうと言うべきは孫の方だと思って見ていたが、そうではないと今回悟った。不自由な体でこしらえたものであるから見栄えは悪い。しかし美味しそうに食べる姿に、次も頑張ろうと

いう気持ちにさせてくれるからと、感謝の気持ちが自然に「ありがとう」の言葉になるのであろう。

感謝をして生きる。言うのは簡単だが、実行するのはなかなか難しい。しかし妻のように様々な不合理さを強いられてもなお、前を向いて生きる人たちはたくさんいる。恵まれている人ほどわがままになる。一方で誰かの援助がないと生きられない人は謙虚である。要は今の境遇を嘆くばかりの人生とするか、生きていることが奇跡だと感謝する人生にするかなのである。

この 12 年間ありがとうと言い続け、日々の喜びを見出しながら生きてこれた事自体が奇跡である。私もまた理不尽さを誰かのせいにするのではなく、たとえ片手一本になっても患者さん達に出会えるありがたさに感謝する人生を送りたいと思う。

各部署よりご挨拶

いつも三友会だよりをご覧いただきありがとうございます。本年も地域の皆様に信頼され愛される法人として従業員一同それぞれの専門性を発揮しながら頑張っていく所存でございます。どうぞよろしくお願いいたします。また、法人のホームページも随時更新しておりますのでそちらもご覧いただければ幸いです。

♡医局・地域連携室・受付♡

昨年は例年にない厳しい年でありました。感染予防対策を行い、患者様には多くのご協力を頂きました事を深く感謝いたします。年を越してもまだまだ我慢の日々が続いておりますが、皆様と共に乗り越えて参りたいと思います。今年もよろしくお願い致します。

♡外来看護部♡

おめでとうございます。昨年はコロナウイルスへの対応に試行錯誤し懸命に走り続けてきた１年でした。また、外来では接触を減らし患者様の安全を守る為に自宅での血圧や体重測定をお願いし、ご協力いただきまして心より感謝しております。今後も外来、訪問看護にて感染予防と患者様の健康維持に努めてまいります。よろしくお願いいたします。

♡デイケア（通所リハビリテーション）♡

新年を迎えるにあたり、利用者含め、そのご家族や多くの皆様のお陰でコロナ感染無く新しい年を迎えられました事に、感謝申し上げます。昨年は大変な年でしたが、そんな中でもリハビリを頑張って卒業された方や出来る事が増えたお陰で、デイケアを卒業していく利用者もおられました。引き続き感染対策を徹底しつつ、今まで通りリハビリに重点を置きつつ、今年はさらに、利用者もスタッフも笑顔で帰れるデイケアにしていきたいと思います！

♡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。まだまだコロナの脅威はおさまっておりませんが、祇園スタッフ一同チームワークで乗り切っていきたいと思います。本年も宜しくお願い致します。

♡健幸くらぶ万智♡

昨年は大変な一年となりましたが、これからも皆さまのお力になれるよう、職員一同がんばって参ります。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♡

明けましておめでとうございます。旧年は色々なことがありましたが、本年は皆様の笑顔が絶えることのないよう、そして皆様の支えとなれるよう、職員一同日々努力してまいります。本年も宜しくお願い致します。

♡厨　房♡

食事が楽しみでありますように、食べ易さ、色彩、天然だしにこだわり、行事食を大切に美味しく、栄養たっぷりのお食事をスタッフ全員で作らせていただきます。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

秋　の　別　れ

受付　菅　智子

秋の彼岸に入ったばかりの９月 19 日午前２時 40 分、携帯電話が鳴った。
父の死の知らせだった。

私の物心がついた頃にはすでに糖尿病を患っていた父だが、仕事柄か、はたまた生来の性格のものなのかお酒が大好きで、「夜、酔っぱらっていない父」という姿は記憶にない。帰宅は私たち子供が寝てしまってから。その上、仕事の都合で私が小学２年生から高校２年生時まで離れて暮らしていた(週末は帰ってくるのだが･･･)事もあり、子供の頃は父とのふれあいに少し戸惑いがあった。そんな父が約 20 年前、私の結婚式を２か月後に控えた寒い年末の日、心筋梗塞で倒れた。自分の異変に「何かおかしい？」と気付き、意識を失う前に母を呼んでいた為、発見が早く手遅れにならず生還できた。その後 20 年間、医師から「病気のデパート」と揶揄されるほど、ありとあらゆる疾患持ちになり、私たち家族は何度も父の命の危機を覚悟させられた。三兄弟の末っ子である私だけ親元の近くに住んでいるので、何かあれば私たち夫婦が頼りにされていた。大人になったという事もあるだろうが、頼りにされ、一緒に過ごす時間も増え、やっと父とのふれあいが自然に出来るようになって行ったように思う。

色々な疾患も、命の危機も、強力な運で乗り切ってきた父だったが、昨年末「いよいよ来たか」と思わせるほどの衰弱に見舞われた。３年前から透析治療を受けていた父は、持病の心疾患が悪化し、食も細くなりどんどん体重が落ちていき、医師から「再来年の正月を迎える事は難しいでしょう」と余命の宣告も受けた。常々、父から「最期は家で死にたい」と希望を聞いていたので、家での看取りを父と約束した。介護の主力となる母の力になれるよう、私たち夫婦もできることを協力していた。また遠方に住む姉も帰宮し介護をする心づもりでいた矢先、新型コロナウイルスが流行し、易々と行き来することが出来なくなってしまい、家での看取りも難しいかに思われた。しかし、根っからの強運の持ち主である父は、まるで世相と自分の病状を合わせるかのように持ち堪え、コロナウイルスが一時落ち着いた９月に最期を迎えようとしていた。
おかげで遠方に住む家族も PCR 検査を受け無事に帰宮する事ができ、家族全員で最後の晩餐につくことも叶った。子供達・孫達一人一人と話しをし、また家族全員の前で今までのお礼と最期の言葉を残すことも出来た。『父の死にゆく様はとても良いものであった』と娘ながらに思う。賑やかにお酒を楽しむ事が好きだった父を囲んで、それは騒々しいほど賑やかに家族で過ごす様子を穏やかに笑顔で見守っていた。
我が家では『死ぬときの事、死んだあとの事』をあけすけと日常会話の一部として話し合う環境であった為、父の希望通りに最後の日々を過ごす事が出来たと思う。
孫達も祖父が死にゆく場面に居会わせることが出来て良かった。普段なら大学や仕事の都合で時間がなかなか取れないであろう環境が、コロナ渦でオンライン授業などになっていたため、すぐに駆け付けることができたのだ。最後の最後まで傍に付いていてくれたのは一番年若の孫だった。今まで過ごした時間が短い分、最期の時間を濃密なものにしてくれているようで、本人はもちろん、私としても嬉しかった。祖父の死によって、『人生・死』というものを感じてこれからの人生の糧にして貰えれば父も喜ぶことだろう。
前夜、母に心からのお礼を告げ眠りにつき、そのまま逝った。とても安らかな顔で眠っていた。

当院の医師と看護師の協力のおかげで本人希望の『普段通りに過ごし、家で死ぬ』という事が実現できた事、家族全員心から感謝しています。ありがとうございました。

❄冬に注意が必要な感染性胃腸炎❄

外来・訪問看護師　下川　慶子

① ノロウイルス　②ロタウイルス。（冬季乳幼児下痢症）
　どちらも冬場に流行しやすい代表的なウイルス性の感染性胃腸炎です。

感染経路

- 経口感染→ウイルスに汚染された食品の摂取により感染すること。
- 接触性感染→汚染された手指での飲食により感染すること。
- 感染力が強く、家族間での感染や集団感染が起こりやすいため注意が必要です。

症　状

　主な症状は、吐き気や嘔吐や下痢や腹痛などの胃腸の症状です。

治療法

- 残念ながら特効薬はありません。対象療法による治療になります。
- 嘔吐や下痢などによる脱水を予防するために水分補給につとめてください。
- 吐き気や嘔吐の症状により水分摂取が困難な場合には脱水予防として点滴加療を行います。
- 感染症胃腸炎の下痢の時には、下痢止めを服用すると症状が悪化します。自己判断はせずに病院に相談するようにして下さい。
- 症状が強い時には、水分補給につとめ無理に食事をしないで消化管を休ませてあげて下さい。吐き気などの症状が落ち着いてから、うどんやお粥やなど消化の良い食べ物を少しずつ食べるようにして下さい。回復してから徐々に普段の食事に戻すようにして下さい。

予　防

- 感染症予防は、石鹸手洗いが基本です。食事前やトイレ後、調理前の石鹸手洗いとしっかりと加熱調理することです。（※ノロウイルスには、アルコール消毒は効果がありません）生牡蠣や加熱が不充分な貝類の摂取による感染も多いようです。
- 嘔吐物などの排泄物はそのままにしていると感染を拡げてしまいます。使い捨ての手袋を装着した上で速やかに片付けて、袋の中に密封することと次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）を薄めた物で拭いて下さい。
- もしも感染性胃腸炎に罹ってしまった場合は、可能な限り学校や職場やデイサービスなどはお休みして下さい。そしてご自宅でも無理をしないようにして休養をとり身体を労って下さい。

　私自身も小児科勤務の時代に感染性胃腸炎に罹患したがあります。二度と経験したくないと思うほど嘔吐の症状が強く、枕元に洗面器を置き水分もとれず辛かったです。しかも時間差で家族全員が感染してしまいました。辛そうな家族を見ていて申し訳ない気持ちと早い回復を祈ったことを忘れられません。皆様も気を付けてくださいね。

認知症に向き合った母の日記

祇園デイサービスセンター
作業療法士　道本　純子

『淋しい。フーセンがはじけた。これも人生。』

楽しみにしていた孫のピアノの発表会に出かけようと、いそいそと支度をしていたところに「危ないから来なくていい。」娘である私から電話でそう言われ、動きを止めた母が、その日日記に書いた言葉である。そんな日記の存在を私が知ったのは、それから６年後。すでに会話が成立しなくなっていた。愕然とし自分の失言を悔やんだ。

母は、今から 20 年以上前、在職中の 50 代後半に認知症の症状が出始めた。それから数年間、認知症進行防止のためにと母がひっそりと書いていた日記には、日々起こる不思議な現象への戸惑いや、重ねる失敗体験の中で、なんとか自分を取り戻そうともがき続けた、その心の内側がつづられている。

その日記の期間、私たちが見ていた母は、物忘れは勿論のこと、昼夜、天候を問わず「ご飯作らんといかんから帰るわ」と家を出ようとし引き留める家族を罵倒したり、知らない間にいなくなっていたり、「父ちゃんは？さっきまで居ったがね(30 年以上前に他界)」と不思議がったり、些細な会話の中で、突然形相が変わり怒り出したり、天気の良い昼間、雨戸を閉めて回ったり、真っ黒に汚れた台拭きで茶碗を拭いたりといった状況であった。一方で全く通常の会話が出来るいつもの母もいた。突然スイッチが入ったり、いつもの母に戻ったりする状況に家族は困惑していた。ところが、日記の中の母は、戸惑いながらも冷静に自分を見つめ、家族を思いやり、夫に対し感謝や謝罪の言葉を繰り返している。『だんだんおかしくなる　恐ろしい』『またすねてしまった、ボケを素直に受け入れられない』『また嫌な気持ちにさせてしまった』等、辛い言葉が多いが、最後に『明日はもっといい日でありたい』『やれるほどでいいのだよ』など、自分を励ますような前向きな言葉で結んである日も少なくない。グランドゴルフで体を動かした日は『気分が良い』と喜び、『このままではだめ、何とかしなければ』など、意欲的な言葉も多くみられる。大晦日の日記には『感謝色々。父さん新年もよろしくお願いします』とあった。ちなみに、徘徊中の出来事や妄想に伴う発言は全く書いていなかった。

そこから分かるのは、病気に気づいていて何とかしようと頑張っていた事、不安や苦しみの中でも、人の役に立ち、楽しみながら充実した日々を過ごしたいというごく普通の欲求があったという事、そしてそれが思うように叶えられず、落ち込む体験を繰り返していたという事だ。

もし、この時期、家族が母の日記の内容を知っていて、その意欲や苦しみに応えることが出来ていたら、母はもっと日々穏やかに過ごせたのかもしれない。自分のことで精一杯だった当時の私は、誠に恥ずかしながら専門職のくせに、自分の母親に対しては何もしてやれなかったのである。

認知症は誰でもなり得る。しかし、認知症になっても、その進行の過程は緩やかで穏やかであり、日々小さな幸福感や達成感を感じられるものでありたい。不安や恐怖や抑うつは最小限にして、それまでどおり、大切な人達の中で、時々大笑いをしながら生活していきたいと私なら思うし、母もそう願っていたように思う。母が身をもって教えてくれたことは、認知症に悩む利用者　様やご家族への支援をさせていただくにあたり、とても重要なヒントになると感じている。肝に銘じて、真摯に仕事をしていきたい。

可愛がられる認知症

人の話くらぶ佐智　管理者　田原　公彦

辛い話ですが、認知症は誰でもなりうる可能性があります。50 代から若年性認知症になる人もいるし、65 歳以上は 7 人に 1 人、80 歳以上は 4 人に 1 人が認知症になるとも言われています。私自身も還暦を過ぎたころから人の名前や単語がとっさに出てこなくなったり、やらなければならないことを忘れていたりすることが増えてきました。正直、認知症にはなりたくないと思いますが、もしかしたらなるかもしれません。しかし、どうせ認知症になるなら周りの人たちから可愛がられる認知症になりたい、生まれたての赤ん坊が可愛がられるように、また可愛がられながら最期を迎えたいと思います。

『可愛がられる認知症』とは周囲の人たち（家族、親族、友人など）が常に私の周りに集まってきてくれて、優しく声をかけてくれたり、見守っていてくれたり、できないところはそっと手助けをしてくれたり、好きなことや得意なことを尊重してくれたり、少々間違っても笑って許してくれたり、いつも誰かが心配してくれている認知症のことです。皆が私を避け、できることも奪われ、常に諍（いさか）いが起こり、乱暴に扱われたりするような全く逆の認知症には決してなりたくないと思います。

私はこれまで 30 年以上にわたって認知症（以前は痴呆症）という診断を受けた方々と関わってきて、そのような両極端の人をたくさん見てきました。もちろん、そのほとんどは最初から周りの人が避けるような認知症ではないのですが、健康な人たちの中で暮らしているうちに次第にどちらかに分かれていくような気がしてなりません。そこでどちらの道に進むかを決めるのは、実は本人ではなく周りの人の影響が強いと感じるようになりました。

認知症の基本症状は記憶の障害、日時や場所などがわからなくなる見当識障害、物事の理解や状況判断する力の障害、計画を立てたり、ふたつのことを同時に行うことの障害などです。このような症状が少しずつ現れてくると、本人も戸惑いや不安や羞恥心などにより表向きは平常心を装いながら、内面は辛く苦しい日々を送ることになります。周囲に自分がそのような状態になったことを悟られないように、また、失敗や間違いを指摘されないように振舞ったり、取り繕ったり、そうしているうちに言動が減り、交流が減り、次第に周囲との間に壁ができてきます。周囲もちょっとした変化に気づきながらも、気遣って知らないふりをしたり、逆に間違いを強く指摘したりし、益々両者の距離は遠ざかります。

近年、認知症の方への関わり方については一般向けにもたくさんの本が出版され、またインターネットでもたくさんの情報を得ることができますが、これまでの経験から私が一番重要だと思う認知症の方への関わり方は以下の３つではないかと思います。

①笑顔（いろいろなことを忘れても感情は残ります。周囲の人がいつも笑顔で接してくれるととても安心します。）

②受容（ちょっとした間違いや失敗に対していきなり否定したり正そうとせずに、いったんは受け入れ、共感してくれると、あなたとの距離は近づき、その後の修正がスムーズにいきます。）

③尊重（私がまるごと認知症ではなく、認知症という症状を持った一人の人間として尊重してほしいと思います。昨日のことは忘れてもできることはたくさんあります。）

たとえ認知症になっても大切な家族と住み慣れた我が家で最期まで暮らしたいし、家族もまた一緒にいてほしいと願うのは当然のことです。家族にとって大切な存在であるためにも、周囲に可愛いがられるような認知症になるためにも、今のうちからこの 3 つのことを私の家族にもお願いしておこうと思います。

デイケアのタオル

言語聴覚士　　蒲生　菜摘

毎年クリスマスシーズンになると、デイケアではクリスマス会と忘年会を兼ねて、午後からちょっとした催しを行う事になっています。大抵決まっていて、スタッフによる出し物と一年におこった出来事や利用者の表情などをスライドショーにまとめて鑑賞したりしています。今回のクリスマス忘年会では、デイケアからのプレゼントとして「いしかわ内科　通所リハビリテーション」と書かれたタオルを作成し、皆さんに配りました。

今までは、歯ブラシとか 100～200 円程度のものをプレゼントしていたのですが、今年度入職したスタッフからのアイデアをもらい、初めてタオルを作る事にしました。

インターネットで探して作ってもらうのですが、色々な文字の種類や色、デザインなどがあるので、選ぶのに時間がかかってしまいました。

よく考えてみれば、T シャツも自分でデザインして自宅で作れる時代です。タオルもよく保険会社などから頂きます。身近なものですし、そこまで珍しいものでもないはずなのですが、初めて作るという事もあり、「すごいね～すごいね～」と感嘆しながらデザインを選んでいる自分が少し滑稽でもありました。

出来上がりにはそこまでの時間もかからず、早く到着しました。発注したのが 2 週間前だったにも関わらず、年末の忙しい時期であるのも関わらず。その点が特に助かった所です。出来上がったタオルの「粗品」の部分には、それぞれの利用者の顔と名前を印刷したシールを貼っていきました。

当日、利用者の方に配った際、あげたかあげなかったかの確認をするのもスムーズでしたが、なによりも利用者一人ひとりが、自分へプレゼントという、ちょっとした「特別感」を感じる事が出来たようで、とても喜んで持って帰られました。タオルは薄手ですので、浴用タオルとして利用して頂けそうです。何てことない普通のタオルなのですが、多くの方にとても喜んでもらえた事が、スタッフ一同とても喜んでいます。このタオルは、当デイケアを体験利用された方にも配っております。（在庫あるまでとなっておりますが）

当法人の各事業所では新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、空気清浄機や加湿器などによる室内環境改善、自動体温計や消毒液等の設置、また、リモート会議やオンライン情報交換により人との接触機会を減らすとともに、職員自身にも日常生活における行動制限を課すなど、考えられる最大限の感染対策を講じております。