

三友会だより

第 95 号

令和 3 年 7 月 20 日発行

宮崎市神宮西 1-49-1

TEL : (0985) 32-2234

<http://www.sanyu-kai.or.jp/>

発行者 石川 智信

しわは伸ばすべきものか

石川智信

私たちの日常がコロナウイルスに奪われて1年半以上が経過した。この間希望と絶望の間を何度行き来したことであろう。専門家の「今が山場です」、「新しい生活様式を作りましょう」、「医療崩壊を防ぐためにみんなで感染対策をしっかりと行いましょう」などといった言葉を聞くたびに、「よし、がんばるぞ」と身構えたのは昨年の秋ぐらいままでであったような気がする。政府は経済崩壊を防ぐために様々な政策を実行して人の行き来を増やしたため、当然のごとくコロナ感染の流行は再燃を繰り返した。非常事態が繰り返し宣言されて、非常事態が常事態になり、私たちの異常事態への感覚が次第に麻痺し、専門家や政府の発する言葉に反応しづらくなってきた。しかしながら日常が非日常に取って代わられたときこそ、何が一番大切なことかを考える機会にするべきであろう。

人間は不完全な存在である。特に精神的には、人類が哲学という学問を構築し様々な宗教に心の安寧を求めたにもかかわらず、有史以来まったく進歩していないのだろうと思う。経験のない事態に遭遇した時、その人の人間性が初めてわかるものである。今回のコロナ感染者や集団感染施設に対する誹謗中傷の多さやその激しさ、そしてワクチン接種に対するネット上の混乱極まりない非科学的な煽り投稿やそれに同調する人の多さを見るにつけ、人類は物質的には豊かになれても精神的には決して豊かになれない動物なのだと思います。

最近何気なく見たテレビでシャツのしわが自然にとれる洗剤の宣伝があった。よれよれのシャツがぴしっと伸びているのを見て違和感を感じた。しわしわのシャツではなぜいけないのか。人は見た目が100%という本が売れたという話は聞いたことがあるが、だらしなく見られないようにとのことであろう。それでは人の顔のしわも洗剤ならぬ化粧品で伸ばさなければならぬのであろうか。往年のアイドルスターが、顔に脂がのって膨らんだり、しわやしみが目立つ姿を見ると、しわを伸ばしたくなる気持ちがわからないでもない。しかし外面が変わっても輝き続けるスターがいる。どんなに抗っても加齢と共に人は衰えていくものであることを素直に受け入れ、よれよれになった心のしわを空気清浄機のように使っている人たちなのだと思う。

コロナによる異常な世界は、これからも繰り返えし襲ってくる新興感染症や再興感染症の世界を表している。人が欲望の赴くまま物質的な豊かさを追い求めても必ず挫折する。SNSの世界も便利な一方で、人の精神性を劣化させている。もっと身近なところに支えあう仕組みを作り、お互いのしわに含ませた知恵や優しさを共有したいものである。そう、しわは無理に伸ばさず、自然体で生きたほうがいい。



三友会だよりに寄せて

いしかわ内科 デイケア 利用者家族 須本仁史様

6月6日に母は百歳になりました。幸いにも梅雨の晴れ間となった二日後の8日、週に三回お世話になっている当デイケアで、百になった母のための盛大な誕生日会を催してもらいました。招待してもらった息子の私は、三階の部屋に入るなり、お祝いのための飾りつけに驚くとともに、スタッフの皆さんの仕事の合間を縫っての手作業を想像し、お祝いが始まる前にはすでに感極まっていました。さらに、何年か振りにハレの気分の高揚感を味わってもしました。お揃いのピンクのTシャツをまとった、『チームいしかわ』の皆さんによる演出は、私の想像をはるかに越えて、素晴らしいものでした。誕生日会の心地よい空間に浸っている間、私は母が〈いしかわ内科デイケア〉に巡り合えたことは本当によかったと、感涙をさりげなく抑えながら、しみじみと思っていた次第です。

母が誕生日会の進行をどこまで理解していたかは、正直分かりませんが、母も楽しそうに手拍子を繰り返し、“どこでも歌〜”の母らしく大きな声で唄っていましたね。昼食ではお赤飯を出して頂き、誕生日会では特大のケーキに母も眼を丸くして笑っていました。



職員手作りケーキ

認知症ではありますが、『祝百寿・誕生日会』は母の記憶のどこかに、良い思い出として刻まれ、今後、たとえ、この楽しく印象深いイベントを母が口にするのではなくても、永遠に残っていると思います。頂いた数々のデイケアでの母の写真は、精一杯生きようとする、日頃の母の姿と重なり、思わず母への愛しさが込み上げてきました。母と私に、家内での細やかな誕生日祝いとは違う、母にとっては生涯初めてのスケールの大きなお祝いを、ありがとうございました。そして、デイケアで働く皆さん、本当にご苦労様でした。また、通所されていた他の方々も、母のために同じ時を共にして頂き、感謝にたえません。重ねてありがとうございました。

いよいよ人生百年時代の入り口に佇んだ母ですが、それは母がいよいよ寿命の幕引きを始めたことを意味すると、この7年間の在宅介護を通して、私は感じています。この先いつまで今と同じように通所できるのか、果たして母は庭を彩る大好きな季節の花々を愛でながら、住み慣れた家で最期を迎えられるのか…。不安と恐れと悲しい予感の錯綜する思いに、ひとり私はいたたまれなくなることも増えました。それでも今回のこのような母への思いを共有してくださる人々の存在を改めて感じることで、私自身に多少蓄積した介護の疲弊も癒され、母に寄り添う気持ちにも活力が湧いてきます。

コロナ禍で密にならざるを得ない心労に負けず、日々頑張ってくれている〈いしかわ内科デイケア〉の皆さん、これからもご自身の身体にはくれぐれも気を付け、エッセンシャル・ワーカーとしての自負を持ってどうぞご自分の仕事にお励みください。陰ながら応援しています。

コ ロ ナ ワ ク チ ン

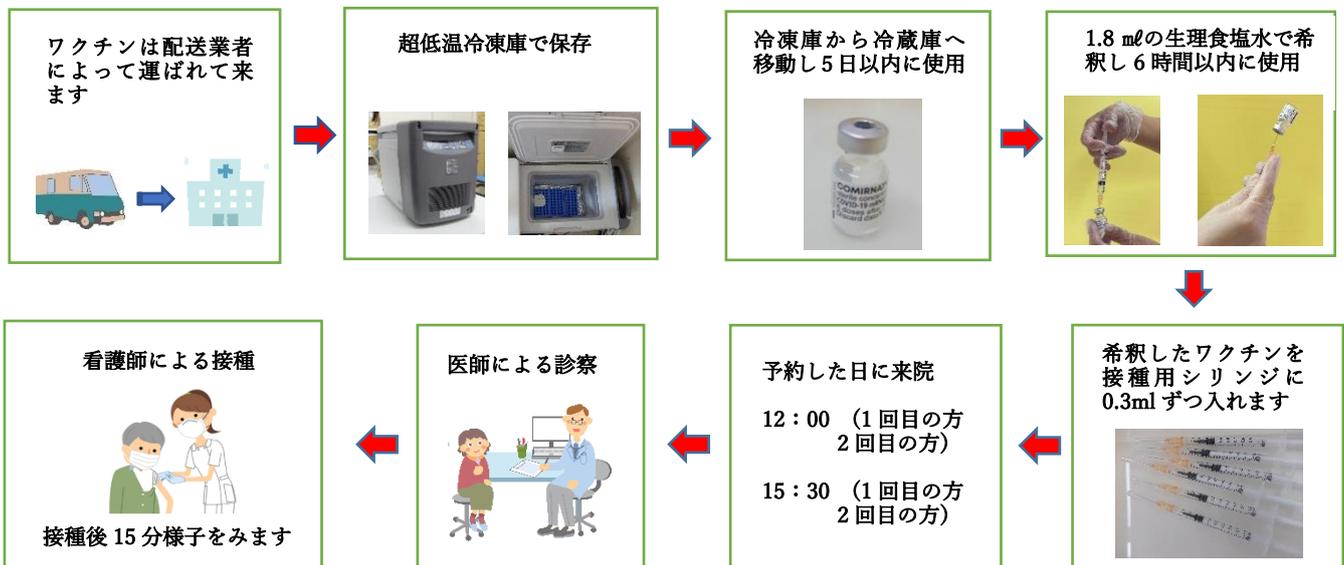
あれこれ



昨年から続く新型コロナ肺炎。いったいつになったら収束するのやら・・・世の中は今、危機意識の低下による「コロナ慣れ」となっています。そんな中で最も期待されているのがワクチンです。

そのコロナワクチンがこの5月、大混乱に陥りました。いわゆる「ワクチン争奪戦」です。予約開始日には電話が鳴り止まず、窓口には長蛇の列が・・・開院以来初めての出来事でした。国は7月末までに65歳以上の高齢者の接種終了を掲げておりますが、現場は通常診療を行いながらワクチン業務も進めなければなりません。スムーズに予約や接種を行い、その上ワクチンはなるべく余らないようにしなければならないのです。恐らくどこの医療機関でも混乱のコロナワクチン元年となっていることでしょう。

当院では予約時に「体調不良の時以外はキャンセルや変更は受け付けられません」とお願いをしております。患者様よりたくさんの疑問やご意見を頂きましたが、今回のコロナワクチンはインフルエンザワクチンと違って準備やデータ入力等、非常に手間がかかります。そこで当院におけるコロナワクチンの接種までの流れを説明したいと思います。



ワクチンは希釈して6時間以内で使い切らないといけません。又、1本のワクチンから6人分しか取れない為6の倍数の人数で予約を入れております。そのためキャンセルや変更があった場合には、空いた枠に入っただけの方を探して最大限余らせない努力をしております。

現在宮崎市では60歳代から順次接種券が送られております。接種当日はスムーズな流れを保つため、予診票を漏れなく記入して日にちと時間を守って来院して頂きますようお願い致します。(接種券のシールははがさずそのままお持ちください)

コロナワクチン実施中のため当面の間は受付時間を以下のように行っています。

午前 8:30～11:30 (ワクチン接種専用時間 12:00～13:00)

午後 14:00～15:00 (ワクチン接種専用時間 15:30～17:00)

(水曜日・土曜日 午後休診)

従来の診察の患者様には大変ご迷惑をお掛けしておりますがご協力をお願いいたします。

7月31日現在 いしかわ内科でのワクチン接種回数は2912回です。

【文責 中西有里】



水分摂取のススメ

健幸くらぶ万智 梶田尚美

梅雨明け後、暑い日が増えて熱中症のニュースを耳にするようになりました。これからの夏本番を前に、健幸くらぶ万智にて取り組んでいる水分摂取についての紹介と水分摂取できているかの自己チェックをしていただく機会にさせていただければ幸いです。一般的に一日に必要な水分は2ℓ（石川先生曰く最低1ℓ）と言われていますが、みなさんは一日どれくらいの水分を摂取していますか？

モデルケース)	
朝ごはん	お茶 1杯 150ml
	みそ汁 1杯 200ml
10時のお茶	1杯 150ml
昼ごはん	お茶 1杯 150ml
	みそ汁 1杯 200ml
3時のお茶	1杯 150ml
夕ごはん	お茶 1杯 150ml
	みそ汁 1杯 200ml
寝る前	水 1杯 150ml
合計	9杯 1.5ℓ

万智 10:00~16:00 利用の場合)	
来所時	好きな飲み物 1杯 100ml
午前中の運動前	麦茶 1杯 100ml
運動の途中	麦茶 1杯 100ml
運動終了時	スポーツドリンク 1杯 100ml
お昼ごはん	お茶 1杯 100ml
午後の運動前	麦茶 1杯 100ml
運動の途中	麦茶 1杯 100ml
運動終了時	スポーツドリンク 1杯 100ml
3時のお茶	1杯 100ml
合計	9杯 900ml

モデルケースより量が少ない場合や回数が少ないと脱水になる可能性があります！！
自宅では水分を摂取していると言われる方でも摂取量が不足している方がほとんどです。
そのため、脱水予防のために万智利用時に飲む習慣づけを行なっています。
飲みやすくなるために工夫していることがありますので参考にしてみてください。

① 飲むための理由を伝える

水分不足→脱水・血液がドロドロに→脳梗塞・心筋梗塞→寝たきり・死亡

水分不足→脱水症の症状（体がだるい、頭痛など）→身体活動量の減少→筋肉量の減少・

日常生活動作（ADL）の低下→認知症の発症・悪化

② 少量でも飲み干すクセをつける

③ 回数を小分けにする（30分に1回）

④ 飲みやすい温度に気を遣う

⑤ 運動を最後まで参加したらご褒美のスポーツドリンクが飲める！

⑥ 運動することでのどを乾かせる！！



《利用者の声》

最初は水分補給が多くて嫌だったけど、少しずつ慣れて、今では多いと感じなくなり、自宅でも水分を摂る習慣ができました！

☆ 脱水・熱中症を予防して今年の夏を乗り切りましょう～！！

私の夢

祇園デイサービス職員家族 図師田有希

小さい頃、お留守番で祖母に教えて貰いながらお昼ご飯を作ることがありました。一緒にやっているうちに、何となくお料理が楽しいと思うようになったのが私の調理師になりたいと思ったきっかけです。中学に進学してもその気持ちは何となくあり、高校を受験する際に調理師免許を取得できる学科のある学校へ進学させてもらいました。

飲食店やホテルなど沢山の道がある中で、母が介護福祉士をしているという事もあり、私は特別養護老人ホームの給食調理を選択しました。初めは味も薄いのだろう、ミキサーでどうせ原型も無くなるし、とっていて、美味しいご飯を作るイメージではなく、作業だと勝手な想像で思っていました。

仕事に慣れて少し経った頃、片付けに行く際に利用者の皆様が、「美味しかった」とか「いつもありがとうね」など声をかけてくださることが増え、自分が作った料理で笑顔になってくれることがこんなにも嬉しいことなのかと改めて気付かされました。それからは盛り付け一つ一つを丁寧にやったり、ミキサー食でも肉やお魚の形をした型で固めたり、野菜をお花型にしたり、どうしたら皆様に喜んで食べていただけるかを考えて仕事ができるようになり、私自身の考え方も大きく変わっていきました。

毎日材料の仕込みを行い、おやつも全部手作りし、毎食五品は必ずありましたし、食形態に合わせて刻んだり、ミキサーにしたりと簡単な仕事ではありませんでしたが、毎日違うメニューが作れたり、利用者様のお声かけのお蔭で楽しく仕事ができるようになっていました。

そしてこの仕事を始めてから四年程経った頃には、もっと料理に深く関わりたいという気持ちが芽生え、将来自分のお店を持ちたいという夢ができました。今は独立資金を貯める為に違うお仕事をしていますが、毎日自炊をして凝ったメニューを作ったり、休日は「素敵だなあ」と思うお店に足を運んで、味や見栄えの参考にしたりと、私は本当に料理に関わることにやりがいを感じているのだと思いました。二年以内には「間借りキッチン」という、提供されている場を借りて、少しずつ夢の実現に近づけたらと思い毎日仕事を頑張っています。



魚の形のミキサー食

皆さんの周りにも料理が好きな方がいらっしゃいましたら是非、介護施設の調理師を勧めてみてはいかがでしょうか？色々な可能性が広がるのではないかと思います。主婦の方で、料理が毎日の作業のようになってしまっている方は、もしかしたら料理があまり好きではないかもしれません。しかし、考え方や感じ方一つでこんなにも料理が楽しいのかと、きっと思えるようになるのではないかと思います。

そして、いつも作ってもらっている側の皆様も、恥ずかしいと思うかもしれませんが一言「美味しかったよ」や「いつもありがとうね」と言ってみてください。あなたのその一言で人生が変わる人がいるかもしれません。素敵な言葉はどんどん声に出していきましょう。

新人紹介

皆様、初めまして。坂元貴道と申します。

前任は古賀総合病院で循環器医療に従事しておりましたが、急遽7月より当院着任させて頂きました。石川智信先生には、研修2年目に地域医療研修で薫陶を賜りました。医療の高度化専門家に伴い、患者さんが病院を受診することが当たり前の時代ですが、そうではない訪問診療に以前より私が興味を抱いていたことは事実です。これは「縁」であり「運命」だと感じる次第です。

さて早速開始した訪問診療ですが、道に迷いスタッフに助けってもらった事件は1件だけで済みました。江本くん、道案内ありがとう！(笑)

三友会のスタッフと楽しい医療を共にし、それぞれが「一隅を照らす」ことで医療社会に貢献できればと切に願っております。今後とも何とぞよろしくお願い申し上げます。

世間が東京 2020 オリンピックの熱気と歓喜に包まれ、日本人選手の活躍に元気と勇気をもらう一方で、歯止めが利かなくなったコロナ感染者増加を憂う今日この頃です。



坂元貴道（医師）いしかわ内科



西村優子（看護師）いしかわ内科 外来
5月に外来に入職しました。医療現場から長く離れていてついていくのが必死ですが頑張りますのでよろしくお願い致します。



小出水和也（言語聴覚士）人の話くらぶ佐智
4月末から佐智に勤務しています。笑顔で楽しく働きたいと思えます！よろしくお願い致します。



濱砂里美（看護師）いしかわ内科 外来
4月から外来看護師として勤務しています。1日も早く業務に慣れて頑張っていきたいと思えます。



長友裕一（介護職）いしかわ内科 デイケア
5月からデイケア介護職として勤務しています。早くご利用者様やご家族様に、よい支援が出来るように頑張ります。