



# 三友会 だより

第96号

令和3年10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

## 父を看取る

石川 智信

9月11日の早朝、自宅で父は逝った。享年97歳、もう1か月生きていれば98歳という年齢であった。典型的な老衰だった。この数か月徐々に食べなくなり、飲まなくなっていた。最後の2週間はヘルパーさんたちが手を変え品を変え、様々な工夫をしながら食べさせようとしてくれたが、もういいと拒んでいた。

内臓関係はいくら調べても異常は見つからず、認知症も年相応の物忘れはあるものの最後までしっかりしていた。そんな父の口癖は、「腰さえ悪くなければ一人で何でもできるのに、辛気なもんじゃ」であった。父は長く脊柱管狭窄症で苦しんでいた。痛みがひどくて歩けなくなり89歳の年で手術をした。手術で死んでもいいから痛みをとってくれと主治医に懇願して、手術が許可された。効果はあり、痛みからは解放された。ただしびれや筋力低下はなかなか改善しなかった。それでもリハビリへの意欲を燃やし、デイケアや訪問リハに取り組み、何とか自力で生活できるようにと頑張っていた。

それは「智信には迷惑を掛けられん」という親の思いからであったように思う。母が11年前に他界して一人残された。その前の年には私の妻がくも膜下出血で倒れていた。私に負担を負わせたくないという親心であったのだと、今振り返ればそのことに気付く。しかし実際は、ヘルパーさんに依頼していろいろな身の回りの世話をお願いしても、気に入った人以外はすぐに追い返すため、そのたび私と喧嘩になった。「一人でまだできるからいらん、帰ってもらえ。お前には迷惑を掛けん」と声を荒げる父に、「いい加減にしろ、それが迷惑を掛けていると言うのだ」と、思わず手を挙げたこともあった。

今骨壺を安置している部屋で遺影と向き合うと、素直な気持ちで語りかけることができる。思えば小学生低学年の頃、両親が死ぬということがわけもなく怖くて、神様によくお願いをしていた。大きくなったら学者になって死なない薬を発明しますから、それまで両親を死なせないでくださいと、毎晩のように祈っていた。

多くの患者さんの家族は異口同音に言う。どんな形であれ生きている姿を見るのがどれだけ支えになっていたか、亡くなってその存在の大きさに気付くと。

それでも人は死なねばならない。医師になり、多くの人を看取って思う。人が老いて亡くなることは、人類にとって重要な摂理であると。親の世代が死を実践することで、次の世代に人の命は有限であり今の一瞬がどれだけ、かけがえのないものであるのかを伝えている。そして謙虚に生きることの大切さを教えてくれているのだと思う。逝く者も残されるものも、死の間際まで覚悟をもって生きるしか、死に穏やかに向き合えないのだと思う。「お前もこちらの世界へ旅立つ日が必ず来る。それまでしっかり生き続けろ」と遺影の父は語っている。



# 新型コロナウイルスとインフルエンザウイルス



外来・訪問看護師 市來 香織

暑かった夏も過ぎ、少しずつ秋らしくなってきました。季節の移り変わりと共に新型コロナウイルスの猛威も落ち着くかと思いましたが、依然として収束する気配がみられない状態です。冬に近づくにつれ、今後はインフルエンザウイルスにも注意しなければなりません、「コロナウイルスとどう違うの?」という疑問もあるかと思えます。そこで簡単ではありますが、それぞれの違いを下記に載せてみました。

## 新型コロナウイルスと

### 季節性インフルエンザウイルスの見分け方

	新型コロナ ウイルス	季節性インフルエン ザウイルス
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触
発熱	38℃以上が4日間 以上持続	39℃以上 1~2日で解熱
くしゃみ・鼻水	少ない	必ずある
せき・たん	多い	少ない
筋肉・関節痛	少ない	多い
全身のだるさ	弱いが長い (3日以上)	動けなくなるほど 強い(1~2日)
味覚・嗅覚低下	あり 症状強め	ない
息切れ	あり	ほとんどない
下痢・腹痛	ときどきあり	ほとんどない
ウイルス排出期間	発症から10日	発症から5~10日
ワクチン予防	できる かかっても軽症	できる かかっても軽症

新型コロナウイルスの猛威に影を潜めています、インフルエンザにも感染する危険性があります。共通する予防策は「**手洗い・うがい・咳エチケット(マスク着用)**」です。

外出からの帰宅後・共有場所を使用した後の手洗いをおこない、咳・くしゃみが出る時には自宅でもマスク着用(マスク無ければタオルでも可)し感染予防に努めましょう。

更に消毒液の利用・室内の消毒・換気を行えばより予防効果は期待できます。コロナウイルスやインフルエンザウイルスにも負けないように日々過ごしましょう。





## 健幸くらぶ万智 長寿の秘訣

健幸くらぶ万智 田ノ口賢市

健幸くらぶ万智（以下「万智」）は、自宅で生活している方が心も体も健康で幸せを実感できる暮らしを続けるための支援を目指している介護予防のためのデイサービスです。そんな万智には、90歳を過ぎても元気に体操に励んだり、趣味活動に取り組んだり、一人暮らしを続ける利用者様がたくさんいらっしゃいます。今回は、利用者の皆様に『元気に長生きする秘訣』をお聞きしましたので紹介させていただきます。

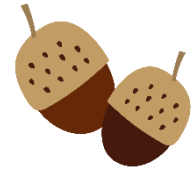
- 動くこと、しっかり食べることが一番。万智で体操したり、あん摩を受けたりしています。  
（大野トミエ様 101歳）
- 少食、体操、唇に歌を絶やすな。（小高正男様 98歳）
- 万智に来ること。体操をして人と話すと元気が出ます。（日高富美代様 94歳）
- 万智で体操を学び参考にして出来る事をやっております。竹踏み 100回位、ストレッチ5分位、家のマッサージ機に15分を2回、13段の階段の上り下りを1回、テレビ体操を自宅で今も続けて頑張っています。（田中美代子様 94歳）
- 朝のラジオ体操や筋肉体操を毎日続ける事。グラウンドゴルフを20年続けました。
- 人生全て定めごと。（93歳 男性） ↑（94歳 女性）
- まんべんなく食べる（気は使っています）。趣味に取り組む。新聞を読む。テレビばかり見ず、本もたまには読む。（93歳 女性）
- 食べることをバランス良く。サプリを飲んだり黒にんにくを自分で作る。人の前に火をともしれば我が前あきらかなるごとし（人の役に立てば、自分に返ってくる）。  
（二宮一枝様 93歳）
- 人との絆を大切にし、ストレスを抱えないことを心がけています。家族の支えに助けられています。（92歳 女性）
- 元気で長生きできることが最良ですけど、90歳を過ぎて生きていくことも大変です。毎日の生活が何とか出来るのも万智に来てお友達とおしゃべりしたり、体操等出来るので、その延長のような気分で過ごしています。（92歳 女性）
- 人に会うことが大切と考え、話し合う考えも多く持つ事が大事と考えて居ります。近頃は人に学べ、動物にも植物にもいろいろ勉強させてもらい感謝感謝の毎日です。  
（松本桂子様 91歳）
- ある日のテレビで60歳以上の方が、毎日朝からジョギングを続け、夜は神宮の庭掃除をされて居られる姿を見て、このあくる日から走り始めたのが始まりで、以来、40年間、朝の6時から走り続けた体力づくりのおかげで、今の歳まで生きられています。  
（高木重子様 91歳）

いかがだったでしょうか。私も万智の利用者様のように元気に長生きできるようバランスのいい食事や運動を頑張り、人との繋がりを大切にしたいと決意したところです。皆さんも参考にしてみてください。





# 父と共に



祇園デイサービスセンター 介護福祉士 中河真稔

『親の介護は突然始まる』とよく言われますが、その原因の多くが脳卒中にあると思われま  
す。脳卒中とは、脳に血管が流れにくくなることによって脳の神経細胞に障害が起きること  
によって生じます。度合いによって症状は変わりますが、半身マヒや言語障害等の症状が現  
れたりします。大まかな原因としては、脳の血管が詰まる『脳梗塞』や脳の血管が破れる『脳  
出血』、『クモ膜下出血』等があります。

そして、それは私の親にも突然やってきたのです。昨年10月、仕事中に不意に私の携  
帯電話に父からの着信が入りました。普段は滅多なことで電話をかけてこない父からの電話  
に、少し違和感を覚えながら電話に出ると、それは父からではなく救急隊員からの電話だっ  
たのです。救急隊員の話によると、父は日課である愛犬の散歩に出かけたあと、路上で倒れ  
ていたところを、たまたま通りかかった近所の男性が119番通報をしてくださったとのこ  
とでした。意識はあり、呂律が回らないが会話はできる状態であった為、近くの上田脳神経  
外科に搬送するとのことでした。私は直ぐに施設長に事情を説明し、仕事を早退させてもら  
い病院へ直行しました。病院搬送後の検査で脳出血と診断されましたが、幸い破れた箇所が  
小さかったことと、発見が早く速やかに搬送されたのが功を奏し、手術はせずに薬での治療  
で大丈夫とのこと、少し安堵をしました。

約1か月の薬の投与で脳の腫れがだいぶ良くなっていましたが、失語と右半身の麻痺の症  
状が残っていたので、リハビリの為に潤和会記念病院への転院が決められました。ここから自  
宅に戻るまで約半年、父は毎日4時間のつらいリハビリを休まずこなし、失語に関しては少  
し聞き取り辛さがありますが、ほぼ以前に近い形にまで回復しました。右麻痺の状態は、最  
初手すりに掴まって立ち上がるのがやっとだったのですが、歩行器と装具を使用して、自力  
で移動し排泄ができる状態までになりました。コロナ過において面会も制限され会いに行く  
事もままならない環境で、父のリハビリを一生懸命サポートしてくださった病院のスタッフ  
の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

6月になり、ようやく退院することになりました。自宅に戻ってきた現在は、以前住んで  
いた青島地区にあるデイサービスに週3回通っています。本人もデイを気に入っており、歩  
行訓練や器具を使った運動、字を書く練習等を自主的に行っています。何よりもデイに通う  
ことによって、一人で外出できない父が家族以外の人と接することができるのがとても楽し  
みなのだそうです。

私も介護の仕事に携わるようになって、まもなく4年になります。祇園デイサービスセン  
ターのスタッフや利用者様とご家族様に支えられて、年明けには介護福祉士の資格を取  
ることもできました。今回、父を介護しながら生活をする立場に自分自身がなり、改めて在  
宅での介護の大変さを痛感いたしました。この気持ちを忘れずに、私達家族も在宅での生活  
を豊かに過ごせるように日々精進して参りたいと思います。そして、今回の経験が私の勤務  
する祇園デイサービスセンターのご利用者様やご家族様の、心の支えになることと信じてい  
ます。

# 遅すぎはしましたが

山下要子（デイケア利用者様）

「古いお話になって恐縮ですが、昭和初期の成績評価は“十干”<sup>しっかん</sup>の甲、乙、丙で表記されていまして。期末毎に渡される通信簿（通知票）の中に、乙が混じっている時でも、その字の形が可愛いアヒルに似ていることから、子どもたちはそう呼んで、互いに見せ合っては笑い飛ばしていたものです。

私の場合、小学校、女学校を通して常に何羽か泳いでいる中で、他が多少入れ替わることがあっても、体操（体育）に限ってはその座が揺らぐことはありませんでした。何より私の体型がスポーツ向きに出来ていないことに加え、「人と競う気力」が全くない為、駆けっこは何時も“びり”と決まっていました。ただ、徒手体操やダンスは好きで、早く覚え、手足を丁寧に動かしていたので、丙にはならず済んだのでしょう。リレーの選手のMちゃんやCちゃんが、風を切って走る姿が美しかったし、ゴム跳びではHちゃんやSちゃんが、頭より高く張られたゴム縄（輪ゴムを繋いでロープにしたもの）を、スカートを翻して飛ぶ様も見事なものでした。でも一度だって「悔しい！」と思ったことはありませんでした。」

あの頃の事を皆で笑いながら話し合いたいところですが、彼女たちは既に次の世界へゴールインしてしまい、びりの私だけが未だにレーンに残されている始末です。こんな昔のこと、言訳にはなりませんが、私はこれまで「自分はスポーツとは無縁の人間」と思って過ごしてきました。しかし今回、初めてテレビでパラリンピックを観戦したことによって、私の誤った思い込みを反省することになりました。

競技の種目の多い事、障害の種類やレベルに応じて段階が細かく分かれていること、中には不可能では？と思われる位、激しいものまで含まれていることなどを知りました。障害のある方達が、それぞれの能力に磨きをかけ鍛え上げて、この時の為に全力を発揮される姿に胸を打たれた方は少なくないでしょう。

競技終了後のインタビューでは、長年の活動を“金”で締め括り引退を表明された方、初出場が叶い、喜びを噛みしめる方、又前回の敗退の雪辱を晴らした方達の表情が、皆晴れ晴れとしていたのが印象的でした。それと同時に、選手たちに危険や不都合が無いようにと、選手と綿密に連携を取りながら競技の進行に当てられたアシストプランやサポーターの方々の姿にも感動しました。

更に表彰式では選手のエスコートを務めた方達にも選手と同じ色のメダルが授与されていたのは、当然のこととは言え素晴らしい事だ、と画面に拍手を送りました。

「余りにも遅すぎはしましたが、私がこれまでの無関心からほんの僅かでも抜け出せたのだとしたら、大きな収穫だったと思います。

さあ今日も、デイケアのスタッフの皆様の温かいお心遣いや行き届いたお世話に感謝しながら、私なりのスポーツ（リハビリ）に励むことに致しましょう。」



# 健康でいるための秘訣は口にあった！？

人の話くらぶ佐智 小出水和也

最近柔らかいものばかり食べている、滑舌が悪くなった、むせたりたべこぼしたりする。。  
年齢を重ねるとともに、このような症状が当てはまりませんか？これは「オーラルフレイル」と呼ばれる口腔機能の衰えを指しています。オーラルフレイルは要介護の第一歩といわれています。「オーラル」は口という意味です。それではフレイルとはなんのでしょうか？

“フレイル”とは脆弱（ぜいじゃく）という意味で、高齢になって身体の筋力や認知機能が低下した状態をいいます。フレイルの概念には加齢によるうつなどの精神・心理的問題や、独居、経済的困窮などの社会的問題も含まれます。フレイルになると疲れやすくなったり筋力が低下したりするため、疾病に伴う要介護状態に至りやすくなるといわれています。フレイルはまだどうにか健康を維持できている状態を指しますので、すでに自立した生活が送れない要介護状態とは区別して考えられています。介護が必要となる時期を先送りにするためには、自身の健康を管理する必要があります。そして心身機能の低下よりも先だって起こる可能性のある、ささいな口の機能の衰えに気付くことが重要なのです。

そして、フレイルやオーラルフレイルは適切な介入や支援により、元に戻すことができるといわれています。

## <フレイル予防のために気を付ける3つのこと>

1. 栄養：バランスのとれた食事をとりましょう。  
定期的な歯科受診も重要です。
2. 身体活動：積極的に運動をして、ちょっと頑張っ筋トレを続けましょう。
3. 社会参加：地域のクラブ活動や家族・友人との外出を楽しみましょう。



## 新人紹介



竹井真美（調理師）健幸くらぶ万智  
9月1日より、厨房で勤務しています。  
仕事を早く覚えて頑張っ働きたいと思っています。よろしくお願い致します。



小谷陽子（介護士）人の話くらぶ佐智  
10月中旬に入職しました。デイサービス勤務は初めてですが明るく元気に頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



高木祐子（介護士）祇園デイサービス  
知識・経験不足ですが、毎日、先輩方にご指導頂きながら精進していきたいと思ます。



日高美佐子（看護師）いしかわ内科デイケア  
10月からデイケアで勤務させていただいてます。皆様と元気に毎日を送れるよう、頑張りたいと思います。