

第 100 号記念

令和 4 年 10 月 17 日発行

三友会だより

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

100 号発刊に思うこと

石川 智信

秋の日は釣瓶(つるべ)落としとは、まさしくこの季節を実感させる言葉である。例年以上に暑かった夏、想定外の風雨をたたきつけていった台風の襲来、地球規模での異常気象は今年も続いている。しかし 10 月も半ばになれば日が暮れるのは例年通り早い。宇宙規模での自然の摂理は変わらないらしい。そして宮崎の短い秋は今年も訪れてくれた。

この三友会便りの巻頭言を書き始めて 100 回になるという。一年に 4 回の発刊であるから四半世紀書き続けてきたことになる。開業して 3 年後から三友会便りを書き始めた。今振り返ると当初は私が日常の中で感じた思いを一般論として書いていた内容が多かった。しかし妻がくも膜下出血で倒れた 2009 年以降は妻の近況報告になっていた。妻は今も前を向き続け、自身の復活を信じて生活している。そうであればこれからの三友会便りも変わっていかねばならないと思う。

開業してしばらくは在宅療養患者さんたちとの連絡はポケットベルであった。ベルが鳴ったらできるだけ早く連絡できるように、街のどこに公衆電話があるかを調べて回ったこともあった。その後魔法の携帯電話が開発され、ずいぶんと便利になった。一方で寝床にいても 24 時間電話に拘束されることになった。それでも自宅に伺い、本人やご家族の歴史の詰まった空間で様々な思い出話をお聞きしながら診察するのは楽しかった。もちろん終末期の方を診る時は胸がつぶれる思いをすることもあった。それでも二度とない大切な時間を、自らが生き続けた場所で家族と共有できたことに感謝の言葉をいただくと、疲れは吹き飛んでいた。

しかし今は自宅で最後まで過ごせる方は減る一方である。ほんの 10 年前までは訪問診療先はほぼ 100%自宅であった。だが有料老人ホームや高齢者向け専用住宅などの施設で過ごされる方が圧倒的に増えて、訪問診療を行う方の 7 割が施設にいる。そこでは家族とも会えず、本人の思い出の品もなく、診察していても何か物足りない。病気の診断をすることはもちろん大切であるが、患者さん自身の歴史や家族の方の思いを知り、メンタル面で支援していくことも重要である。

2040 年には日本で亡くなる方が一番多くなる。今の 1.5 倍のペースで亡くなっていく。その年まで生きていけば私も 88 歳になっている。私自身が最後まで自宅で過ごせるためにはどうしたらいいのかといろいろ考えるようになった。どんなに強がっても最後は人の助けなしに生きていけなくなる。情けは人のためならず、今できる人への支援を続けることが将来の老いた自分を支えることになるのであろう。

三友会便りの 200 号発刊にはとても立ち会えない年齢になった。これからは 10 号ずつ積み上げながら、穏やかに年を重ねていきたいと思う。

三友会だより第100号発行にあたって
～開院時の思い出～

事務長 田原 公彦

平成6年11月7日、神宮西町にいしかわ内科は開院しました。開院時のスタッフは院長と受付が1人、看護師が2人それと私の5人でした。土曜日は半日で終了し、院長、万佐子先生と3人でミスターブラウンに行きコミックを読みながらのんびりとランチを撮っていたことを思い出します。

当時はまだ2階建てで、1階で通常の診療を行い、2階では私が外来患者さんのリハビリを行っていました。内科でリハビリというのも珍しかったのですが、内科疾患で受診される方、特に高齢者の方は慢性的な痛みや身体機能の問題を抱えている人も多く、2階も徐々に忙しくなっていました。外来でのリハビリは30分～1時間程度の滞在ですが、そこでリハビリを行いながら患者さん同士の交流が始まりました。ちょうどその頃、医療保険での老人デイケアが全国的に増え始めたころだったので、2階に来られる患者さんの一部の人たちを対象に当院でもデイケアを始めました。

最初は月・水・金が外来リハビリで他の曜日をデイケアとし、昼食は神宮西町にあった菜の花弁当にお願いしました。参加者は最初は5～6名ぐらいだったでしょうか。平成30年3月まで23年間、デイケアを利用されてきた小嶋ヒサ子さんもこの時からの参加でした。

次第にデイケアの希望者も増えてきたため、週3日のデイケアから毎日のデイケアに変わるまで、そんなに時間はかからなかったと記憶しています。当時のデイケアでは個別のリハビリもやっていましたが、どうやって利用者の皆さんに楽しんでもらえるか、スタッフで試行錯誤しながら、様々なゲームや作品作りやイベントや季節行事（運動会、もちつき、文化祭、夏祭り等）、外出などを行っていました。家に閉じこもっていた人たちが次第に生き生きとなってきたことを私たち以上に家族も喜んでいただるように記憶しています。

デイケア（現在は通所リハビリテーション）の役割はリハビリによる心身機能の維持向上、そして日常生活の不自由さを改善することですが、それ以上に大切なことは、家から出て多くの人と交流し、楽しく過ごすことだと思います。様々な研究で閉じこもりや孤立が心身機能低下につながるということが報告されています。また、笑うことは免疫力を高め、脳の活性化、血行促進等々様々な効果があると言われています。デイケアでリハビリを行いながら、一方で多くの人と交流し、笑顔で楽しく過ごすことは、今の生活を維持し、最期まで自宅で過ごせることにつながると思います。

いしかわ内科のデイケアはこれからも地域の皆様の健康と幸福な生活に寄与できるよう努力して参ります。どうぞよろしく願いいたします。



開院時のスタッフ（左から田原、川西、石川、前田、熊谷）



まだ2階建てのいしかわ内科（平成7年3月）



文化公園の散歩（平成7年春）



お花見（平成7年春）



お茶の時間（平成7年）



風船バレー（平成7年）

いしかわ内科のあゆみ

- 平成6年 11月7日 いしかわ内科 開院
- 平成7年 3月 デイケア開設
- 平成7年 4月 石川万佐子副院長着任
- 平成8年 12月 医療法人社団三友会設立
- 平成10年5月 3階増築
- 平成12年4月 いしかわ居宅
介護支援事業所開設
- 平成14年2月 祇園デイサービスセンター
開設
- 平成16年11月 開院10周年イベント
- 平成22年 3月 いしかわ居宅
介護支援事業所閉鎖
- 平成24年10月 石川万佐子 絵画個展開催
- 平成24年11月 開院20周年イベント
- 平成26年11月 「かかりつけ医の窓から」（石川智信著） 発行
- 平成27年 4月 健幸くらぶ万智設立
- 平成29年 6月 人の話くらぶ佐智設立
- 令和 4年 3月 人の話くらぶ佐智閉鎖
- 令和 4年10月 三友会だより 100号発行



秋祭り（平成13年）

令和4年10月17日現在
開院からの延べ外来患者数
28870名
従業員総数：91名

日本では高齢化にともない糖尿病の7割以上を65歳以上の高齢患者が占めており、糖尿病の治療を行ううえでも配慮が必要になってきます。

高齢者糖尿病ではサルコペニア、フレイルなどを起こしやすくなっています。サルコペニアとは加齢に伴い筋肉量が減り、筋力や身体能力(歩行速度など)が低下した状態のことです。フレイルとは健常と要介護の中間で、体が加齢により衰弱している状態です。いずれも食事や運動の介入で改善がみられます。

〈食事〉一般に高齢者ではタンパク質の摂取量が少ない傾向にあり、腎機能障害のない低栄養やその疑いの方では1.2~1.5g/kg体重/日(身長160cmの方で67~84g/日)のタンパク質をとることが推奨されています。

〈運動〉定期的な運動が重要です。ウォーキングなどの有酸素運動に加え、腹筋やスクワット、腕立て伏せといったいわゆる筋力トレーニングを週に2~3回組み合わせて行うことで筋力を増やす効果があり、血糖の改善にもつながります。またバランス運動は転倒のリスクを減らすために大切です。バランス運動には片足で立った状態を保持したり、段差を昇り降りしたりする運動があり、レベルに応じて様々なバリエーションがあります。

十分なタンパク質の摂れるバランスの良い食事を心がけながら運動も並行して行うことで、糖尿病の改善だけでなく、健康寿命を伸ばすことにつながっていきます。糖尿病患者さんに限らず言えることですので、皆さんの普段の生活にできるところから取り入れてみてください。

海老原枝美先生は現在、毎週木曜日の午前中のみ糖尿病外来として診療して頂いております。



自宅で出来る、寝たままでするトレーニング

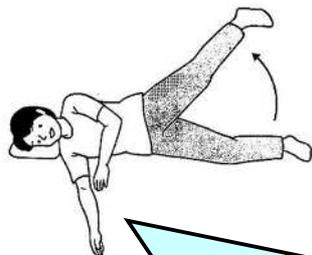


健康くらぶ万智 中村 将樹

今回は、健康くらぶで行っている筋肉トレーニングからご自宅でも行える大殿筋・中殿筋に作用するトレーニングをご紹介します。あくまで無理のない範囲、痛みのない範囲で行いましょう。

足上げ

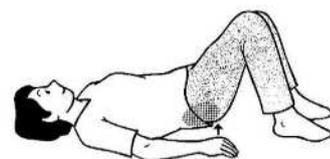
☆鍛えられる筋肉『中殿筋など』



横向きに寝て
足を上げ10秒ほどそのまま!!
※横向きに寝て、膝を伸ばして足を上げ
10秒ほど保ち、ゆっくり下ろします。

お尻上げ

☆鍛えられる筋肉『大殿筋など』



寝た状態でお尻を上げる
※膝を立て、床に手をつけてグーっと
お尻を上げ、ゆっくり下ろします。

私たちの自慢の母

祇園デイサービスセンター 長沼 ひとみ
(デイサービス利用者 長沼 堯子様ご家族)

「おかあさんおはよう。寝れたね?」「おはよう。よう寝た。」朝の母の第一声。この声を聞くとホッとします。そしてまた、母は気持ち良さそうに眠っています。

平成 15 年 2 月 28 日夜、私の仕事場に母から「頭が痛いから病院へ連れて行って」と電話があり、当時経営していた食堂へ車で行くと、母は食堂の土間に横たわっていました。意識はあり私の呼びかけに応じてくれました。すぐに救急車を呼び潤和会記念病院に搬送され、脳出血と診断。

そのまま 3 ヶ月半の入院となりました。左半身にはマヒが残りましたが、入院中のリハビリのおかげで、退院後しばらくして食堂を再開することができました。

店をしながら、平成 15 年 9 月 18 日より週 1 回、いしかわ内科デイケアを利用することとなりました。同年 8 月に転倒し圧迫骨折で押川整形外科へ入院。その後、立ち仕事もできなくなり、食堂を閉店。本人は落ち込んでいましたが、デイケアの利用を増やし学生時代から好きだった書道やかご作り、得意な調理、リハビリなどを楽しんでいました。

ある時から、自宅での不明な言動が多く見られ穏やかだった母が人相も険しくなり、まるで鬼の形相で激しい口調になり、私たち家族も認知症が進んでいるのを感じ、とまどい、つらい毎日でした。アルツハイマー型認知症と診断されたのは、平成 19 年 3 月のことでした。本人が一番つらかったのにあの時は母に寄り添えてなかったことを後悔しています。いしかわデイケアでは、母に比べてしっかりされている利用者様が多く、何度か伺ったときに、母が他の利用者様より話しかけられ返事に困っていた様子を見て、今の母にとってデイケア利用は厳しくなってきたのかなと思い、田原先生に相談し平成 22 年 12 月 16 日より祇園デイサービスを利用することになりました。不安な表情だった母が、デイサービスで落ち着きを取り戻し、次第に笑顔が戻ってきました。

家族の都合で有料老人ホームに平成 28 年 12 月から 1 年半入居していましたが、その間も週 1~2 回祇園デイサービスを利用させていただきました。

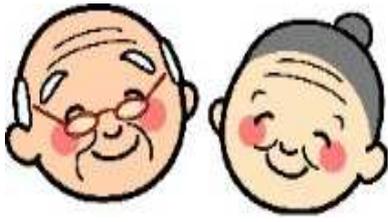
だんだんと認知症も進み、完全に歩くこともできなくなり車椅子とベッド上での生活になりましたが、週 3 回のデイサービスの利用で利用者様やスタッフの皆様から刺激を与えていただき、穏やかにいつも笑顔で楽しんでいるようです。

朝、なかなか起きないことがあり、「今日はデイ休むね?」と聞くと「うんにゃ、行くよ」と答えます。どこまでわかっているのかな、と思うこともありますが、自分の意志で行ってくれてスタッフの皆様によくしていただき、デイで居心地が良い本人の様子に家族は喜びを感じています。母も私たち家族も、スタッフの皆様の笑顔に助けられています。本当にいつもありがとうございます。料理上手で、花を愛で、食べること、歌うこと、人と話すことが大好き。そして人をわけへだてなく人を否定せず、いつも笑顔を絶やさない私たちの自慢の母。

これからもどうぞよろしくお願いします。



「孫 佑征が描いた母」



今年も敬老会開催♪

通所リハビリテーション 田崎 潤

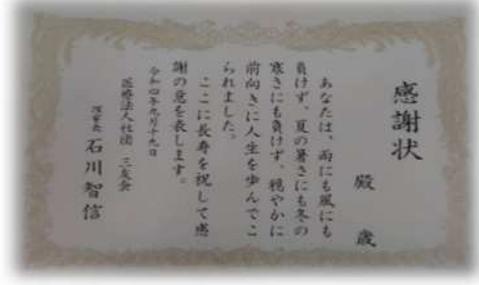
デイケアでは健康長寿を願い、毎年敬老会を行います。今年は90歳以上26名、100歳以上2名の計28名の方の長寿をお祝いしました。お抹茶をたて、生菓子と一緒に楽しんで頂きました。お祝いの品として手作りの御守りと90歳以上の方に感謝状を渡し、お祝いいたしました。笑顔の絶えないひと時でした。

デイケアでは、回想法のアプローチの一つとして巧緻性(指先の器用さ)の維持、認知機能(認知症)の低下予防を目標に毎月テーマを決めて作業提供を行っています。作業時、難しい場面も見受けられますが、作り上げるまでの「プロセス」を大事にしています。

今回、お渡しした御守りもご利用様と共に心を込めて作った作品です。来年は百寿を迎えられる方が2名おられますので、次回の敬老会も盛大にお祝い出来たらと思います。

今後も私たちは、ご利用様お一人お一人に寄り添うことを心がけていきます。

※回想法・・・昔の懐かしい写真や音楽、昔使っていた馴染み深い家庭用品などを見たり、触れたりしながら、昔の経験や思い出を語り合う一種の心理療法です。



新人紹介

嶺井寛子 看護師
(祇園デイサービスセンター)

6月末から祇園デイサービスに入職しました。長く医療現場を離れての再就職ですが、1日でも早くご利用様やご家族様のお力になれるよう頑張ります。



編集後記

今年の夏は開院して初の院内立ち入り規制・・・ニュースで耳にする『医療危機』を当院でも目の当たりにし患者様には大変ご迷惑をおかけしました。一体いつまでつづくのか・・・やはり、まずは一人一人の感染予防が大事だなあと。これからむかえる季節を乗り越えられるようにしたいものです。



J・K