

# 三友会だより

第99号 令和4年7月16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

## 現在・過去・未来

石川智信

「電報です」。冬の寒い夜、母が防寒具をまとめて自転車に乗り出かけて行った。幼いながら、母さん大変だなあと心配するも、すぐに眠気が勝り寝入ってしまった。助産師をしていた母が助産院から出勤を命じられたあの日の光景は、脳裏に残っている。小学生だった私にとって母親や父親の存在は絶対的なもので、人は死ぬということを漠然と知りながらも両親だけは例外であって欲しいと、天井の木目が神様の目だと信じて毎晩祈っていた。しかし今、両親は他界し、それを年の順番に見送ることができたことの喜びとして受け止めている。

32歳で結婚した。妻も医師として働きながら家事や育児もこなしていた。その頃の私は滅私奉公の生活で、重症患者や急患があれば病院に泊まり込むことも厭わなかった。その間妻が果たしていた役割の大変さを知ることもなく、医師の本望とばかりに診療に没頭していた。今、夕飯の支度を終え、つかの間のテレビ観覧をしながら食事を終え、後片付けをし終わって思う。これに子育てが加わったら自分は持たないであろうと。しかし妻や母親はそれを実践していたのである。

子供たちもそれぞれ一家を構え、子供を育てながら働いている。それぞれに夫婦で家事や育児を共同しながら頑張っている。本来あるべき姿なのであろう。そう思う分、妻への申し訳なさが自分を責める。もっと妻の負担を軽減していたら、くも膜下出血で倒れさせなかったかもしれないと。

今は贖罪の気持ちで、妻が少しでも楽しく生きられるようにと行動している。しかし現役で医師を続ける以上は限界がある。昔と同じように妻を一人ぼっちにさせる時間を減らせないでいる。私が病魔で倒れることがあればどうしたらいいのかと考えるが、妙案はない。

私たちは今を生きる際に、過去を背負い、未来を展望しながら生活している。過去が自分を謙虚にさせ、未来を託す孫たちの元気な姿を見ることで今を頑張ろうと思える。毎日を驕ることなく、普通の生活ができることに感謝することが、迷いのない晩生を送れることなのであろうと思う。

その点妻はぶれない。倒れて以降、「人生なるようにしかならないよ、くよくよ考えずに生きるよ。普通が一番」と言って日々を過ごしている。毎朝6時には家を出て散歩し、孫が小学校に通う途中で手を振っている。雨の日もカッパを着て雨靴を履いて出かける。ただ帰ってくると麻痺側の雨靴が脱げずに悪戦苦闘し、汗びっしょりになって洗濯物を増やし、私を煩わせる。それを負担に感じる自分はまだまだ覚悟のない未熟者なのであろう。最後の時に、これで良しと言えるよう自分の人生を時折俯瞰して生きていきたいと思う。



## 膝の周りのトレーニング



健幸くらぶ万智 理学療法士 西嶋 美里

今回は健幸くらぶ万智でも行っている運動の中から、ご自宅でできる、太もも裏のストレッチと太もも表の筋力トレーニングをご紹介します。👉膝の痛みのある方も多くいらっしゃると思います。👉痛みのない範囲で行いましょう。

### 太もも裏（ハムストリングス）のストレッチ

- ① 片足を伸ばし、つま先を天井に向ける
- ② 背筋を伸ばしたまま体を前に傾ける
- ③ 太もも裏が伸びたら止める
- ※ 20秒×2セット程度



### 太もも表（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

- ① 椅子から背中を離して座る
- ② つま先を天井に向けながら、膝を伸ばす
- ※ 左右とも10回×2セット程度



## レスパイトケアについて



いしかわ内科 理学療法士 野崎 隆司

皆さん「レスパイトケア」についてご存じでしょうか？レスパイトの意味としては本来「小休止」という意味があります。レスパイトケアとなると「介護者が一時的に介護から解放されリフレッシュする」という意味になります。介護はとても大変です。介護の負担が大きくなると介護する側も外部との関わりが無くなり、介護うつになる方もいます。そうなる前に私達に何でもご相談下さい。デイケアでは単なるお預かりのレスパイトケアではなく、レスパイトケアにこそリハビリでのフォローが一番大切であると考えています。

他の施設

単なるお預かりによる介護者の休憩



一時的な負担感の軽減

デイケア

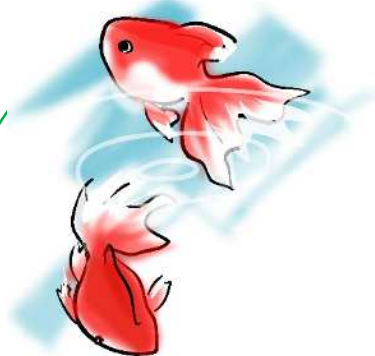
介護者の生活機能向上  
介護者の介護技術向上  
介護環境の設定  
専門職への相談



帰宅後持続的な介護負担軽減







## 「フロー体験」で元気になれる？！

祇園デイサービスセンター 作業療法士 道本 純子

皆さんは、何かに夢中になる時間を過ごした後、なんだかすっきりした気分になったり、心地良さを感じたことはありませんか。それは「フロー」を体験した後かもしれません。時間も忘れるほど何かの作業に没頭し、いやなことも忘れ、人目や騒音すら気にならなくなる状態をフローと言います。これを繰り返し経験すると、幸福感、意欲、創造性などが向上し、元気になるといわれています。日本人を対象とした調査においても、フロー経験の頻度と日常生活における充実感との間に関係があるとされています。好きなことを続けている人や、好きな仕事に打ち込む人が、いつまでも若々しく元気だったりするのも関係しているのかもしれません。

では、どうすればこの体験が出来るのでしょうか。いろいろな研究の結果、フローを生み出す活動には次のような条件があるようです。

- ☆ 明確な目標があること
- ☆ 今やっていることが、この後どうなるか自分で想定出来ていること
- ☆ やりながら、成功と失敗がすぐに分かり必要に応じて自分で調整できること
- ☆ 易しすぎたり難しすぎたりしない、ちょうど良い難易度であること  
易しすぎると退屈し、難しすぎると不安になってストレスを感じてしまう…
- ☆ 活動そのものが好きであったり、大きな意義があると感じていること  
だから活動が苦にならない！
- ☆ 気が散るものがないこと

日常的にこんな事を実践していくとフローに入るのに役立つかもしれません。

例えば、私の場合、まず気が散らないように、家事を済ませ、ドアと窓を閉めて、ギターのチューニングをばっちり合わせる。そして好きな歌、でもそこまでギターのコードが難しくない曲を選び、時々間違えながらもやり直しつつ、指とのどが疲れるまで大声で歌う…といった時間だろうか。短い時間ではあるがフローに入っている気がしないでもない…。

「フロー体験」で元気になって、活気のある毎日を送りたいですね。

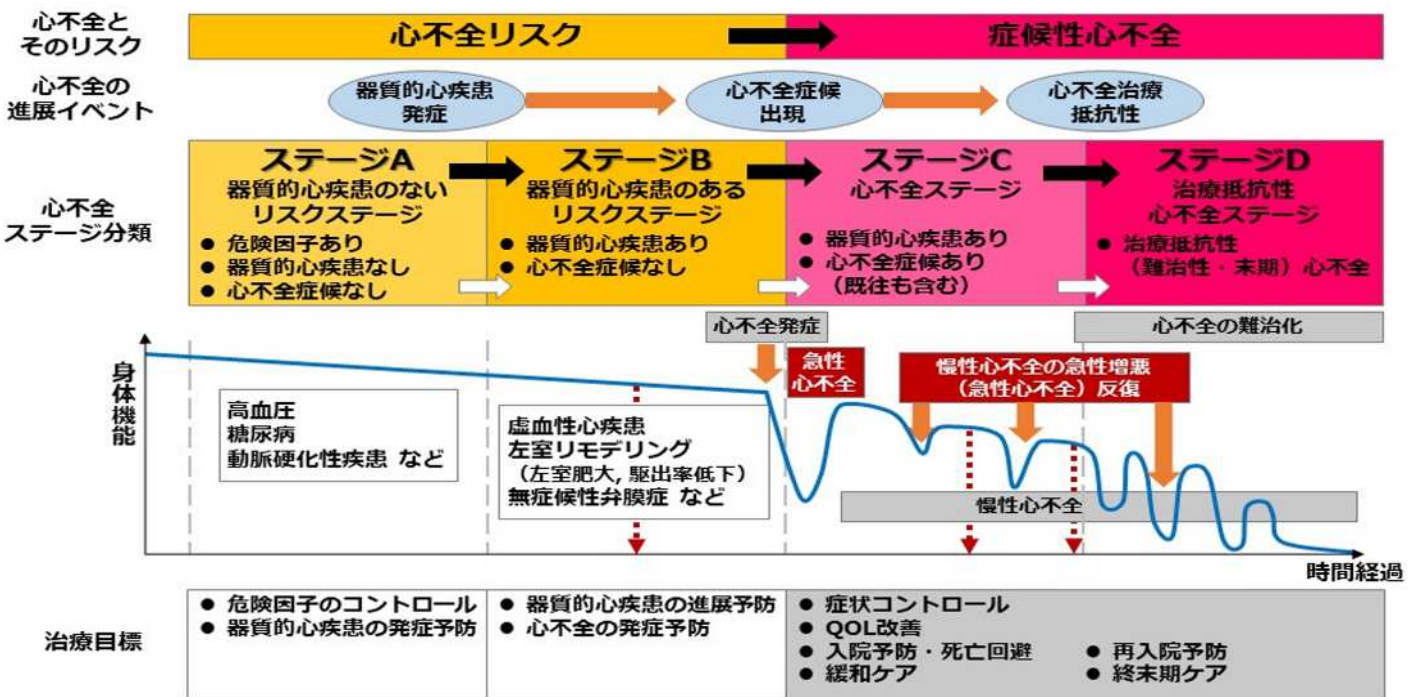


## ～循環器疾患を考える「心不全について」～

いしかわ内科 医師 坂元 貴道

本邦死因の第一位は悪性新生物の約37万人(全がん死の合計)、心疾患はそれに次ぐ約20万人です。そして、その心疾患の4割に当たる約7万人が心不全で死亡します。がん死の第一位は肺癌の約7万人であり、心不全死は肺がんとはほぼ同数です。宮崎市の人口は約40万人(2015年)ですので、全がん死や心不全死数の多さの目安にして頂ければと思います。そして、心不全患者は今後も右肩上がりが増加し、入院患者数は毎年約1万人ずつ増加、2030年には130万人と予想されております。心不全は高齢者に多く、65歳以上の人口の10%以上が心不全であり、まさに「心不全パンデミック」の時代と位置づけられております。心不全の原因は、高血圧、心筋梗塞、弁膜症などであり、その病態の終末像といえます。

下図は、心不全の「重症度ステージ」です。心不全を発症した場合、予後は右肩下がりでです。一番左に「高血圧があります。高血圧は万病の元ですが、心不全の原因疾患のひとつです。早く治療介入することで、将来の心不全発症のリスクを遅らせます。決して高血圧を侮ってはいけません。」



急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)

## 編集後記

私が小さい頃、夏といえば同じ地区の友達と山遊び、川遊びと1日中外で遊んでいました。現代の子供達は同じ地区の友達とそれぞれが家でゲームをしながら一緒にインターネット上で遊んでいます。インターネットで世界中の人と繋がる事が出来るのに、なぜか同じ地区の友達とインターネットで遊んでいます。今も昔も地区の子供達の繋がりは変わりませんが、遊び方は大きく変化したなと感じた今日この頃です。皆さんの周りではどうですか？次回は記念すべき第100号になります。お楽しみに。



三友会広報部一同