

三友会だより

第98号 令和4年4月16日発行 宮崎市神宮西1-49-1TEL (0985)32-2234

<http://www.sanyu-kai.or.jp/> 発行者 石川 智信

凜として

石川智信

くりくりとした目で私を見据える。生まれて間もないのに顔立ちが端正だ。これはとてつもない美人さんだ。生まれた瞬間その顔立ちを見て、息子たち夫婦はそれまでいくつか迷っていた名前の中から即座に決めたという。凜とした雰囲気を持つ女性、そう凜ちゃんの誕生である。

正月の10日、長男夫婦に待望の赤ちゃんが誕生した。私たち夫婦にとっては3番目の孫だが、初めての女の子であった。無事に生まれたことにまず安堵するも、コロナ感染予防のためすぐには会いに行けず、退院までの9日間がやたら長く感じた。ようやくご対面となりこの腕に抱いた時、その小さな命のすべてが可愛らしく、私たち夫婦の顔は緩みっぱなしであった。同時に、いつもいたずら盛りの5歳と7歳になる長女夫婦の孫に抱っこをせがまれているため、3kgの体重はやたら軽く感じた。しかし無垢な赤ちゃんを抱く時に感じる、心がほっかりとなる感覚を4年ぶりに味わうことができ、妻と二人で何度も祝杯をあげることとなった

世の中は今年もコロナの第6波・第7波に見舞われて心落ち着かない日が続いている。毎日発表される感染者数に心が落ち込み、うつ状態に陥る人も少なからず存在する。患者さんからは不安感や体調不良感を聞かされる機会が多い。感染の動向に一喜一憂しても楽しくはあるまい。自らの気持ちを穏やかにできるかどうかは自身の考え次第なのに。自分のコントロールが及ばない自然界の出来事に思い悩んでも仕方ない。日々の生活の中に小さな幸せを見つけていくことに心を砕く方がはるかに穏やかでいられるよ、と私は考える。そして今の私は努力して探さなくても、毎日小さな幸せを凜ちゃんからもらっている。ありがたいことである。

赤ちゃんは人を疑わない。ただひたすら庇護を受けるのが当たり前だとばかりに、腹が減れば遠慮せず大声で泣く。一方で満足すればすぐに寝入る。時に笑顔を振りまいて私の心をわしづかみにし、すやすやと寝息を立てている姿でダメ押しをする。私たちはその天真爛漫な素振りを見る時、理屈ではなく本能的に心が緩んで穏やかな気持ちになる。かつて私たちも無邪気に笑顔を振りまく時があったのだと考えるだけで、自分自身を愛おしく思えるような気がする。自分が楽しい、嬉しいと思えることに素直に反応して微笑む赤ちゃんは、周りの人も楽しい気持ちにさせてくれる。やはり赤ちゃんは天使なのだと思う。

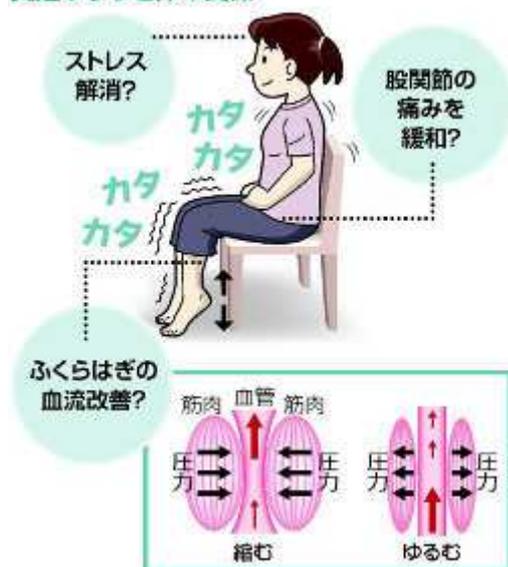
生まれて3か月が経ち体重も6kg近くになった。背もぐっと伸びてきた。妻は健側のみの片手では抱きあぐねてきたようである。しかし過酷な宿命を背負うことになっても前向きに生き続けている妻は、限りなく深く慈愛に満ち溢れた眼差しで孫を見つめる。妻の凜とした生き様を、凜ちゃんが受け継いでくれることを願わずにはいられない。

昔は“貧乏ゆすり”も今や“健康ゆすり”

健幸くらぶ万智 粂田

万智では、「貧乏ゆすり」を「健康ゆすり」と呼んで、健康のための運動として紹介しています。利用者様からの情報では、テレビ番組でも紹介されていたとのこと。

貧乏ゆすりと体の関係



「貧乏ゆすり」がもたらす健康への効果とは？

- 脚のむくみの解消
- 冷え性の解消
- エコノミークラス症候群の発症予防
- 不安やイライラの解消
- ダイエットの促進
- 変形性股関節症の痛みの軽減

「健康ゆすり」の効果を上げる👏ポイント

- ★ 姿勢のポイントは、腰と膝は直角に曲げて椅子に浅めに座ること！
- ★ 30分以上、できれば2時間以上が効果的！5分程度でも効果あり

昼食前の嚥下体操

デイケア 泉川・河野

デイケアでは言語聴覚士と介護福祉士が食前の嚥下体操を担当しています。昨年4月より「口腔栄養スクリーニング加算」が造設され、通所利用者の口腔状態の把握、食事摂取状況の評価が必要となりました。口腔の清潔を保てていない方、低栄養状態や体重減少の方の早期発見、誤嚥性肺炎の予防・入院防止を目的に専門的な評価を一人ひとり行っています。「ぱたから体操」や、痰や咳を出す力をつけるために「ハフティング」、唾液を出す「唾液腺マッサージ」などを中心に10分程度行っています。



石川院長が在宅医療の推進など地域医療に貢献した事を称えられ県知事より表彰されました。表彰に際し石川院長に現在の心境やこれまで歩んできた医師としての内面をのぞかせていただきました。

- Q1 子供の頃は将来、何になりたいと思っていましたか
A 小さい頃は医者で中学生になってからは政治家になりたいと思っていました。
- Q2 どうして医師になろうと思いましたか
A 子供の頃病弱で学校も休みがちだったので自分の体を強くする為には僕自身が医者になって、いろいろ研究したら体が強くなるんじゃないかと考えました。
- Q3 在宅医療に力を入れたいと思ったきっかけは何ですか
A 大学病院に勤務していた時に、多くの終末期の患者さんが家に帰りたと言っても在宅で診てくれる訪問診療の制度がほとんどなくて、結局大学病院で看取らざるを得ない人が多かったわけですね。なんとかそういう人の受け皿を誰かが作らないといけないという事で、それなら自分が作るしかないなと思ったのがきっかけです。
- Q4 24時間365日ほとんど休みなく医療に携わる原動力は何ですか
A 僕自身が在宅医療をやりたいと思った事だし、まだ始めた頃は40代と若かったので、ひたすら自分がやりたい事がやれるという事の方が勝っていたので大変さは感じなかったです。
- Q5 来年いよいよ古希を迎えられます。これまで医師として頑張っておられて何か思うことはありますか
A 自分が在宅医療を始めた頃は市内でも2~3の診療所しかなかったのですが、勉強会などを開いて仲間を増やすこともやっていました。それが身を結んで今では宮崎市内は全国でも在宅医療が充実している地域になっています。それができたと言うことは自分自身が頑張ってきたかいがあるのかなあと感じています。
- Q6 これからもずっと石川先生に診てもらいたいと思っている患者様はたくさんおられると思いますが、いつまで現役で頑張ろうと思っていますか
A 体力の続く限り!! と言いたいけれども、以前に比べたら疲れやすくなっています。それからやりたい医療をやる事の負の面もあります。家内を巻き込んでしまって倒れてしまった。それが私自身の最大の後悔なので、これからは家内と一緒にいれる時間を作ることが最後の妻への恩返しと思っています。そうなるこの医療活動のある程度制限せざるを得ないと考えています。
- Q7 これから裕太郎先生に引き継がれて、いしかわ内科は続いて行くと思いますが、裕太郎先生や若い職員に期待することはありますか
A ただ単に自分達の生活の糧を得るために仕事をするという意味ではモチベーションが続かないので、やはり医療を通じてそれぞれの立場で何がやりたいのか目的意識を持ってやるとやっている事の意義が出てくるだろうし長く続けられると思います。僕の真似ではなく自分の原点を作ってほしいと思います。
- Q8 余談ですが、万佐子先生を自分のパートナーに選んだ理由がありますか
A そーね〜。これはひらめきよ。「これだ!!」とビビビときたわけです(笑)
(狭い意味では職場結婚です)
- Q9 最後に、この表彰を受けて感想をお願いします
A 市郡医師会の役員の方々が僕を推薦してくださったようです。在宅医療を広める先立を努めたという事に対するご褒美だろうと思います。という意味では素直に嬉しく思っています。

(質問者 文責：中西有里)



プロフィール

石川智信
昭和28年1月21日生
昭和46年3月 大宮高校卒業
昭和58年3月 宮崎医科大学卒業
平成6年11月 いしかわ内科開院



祇園デイサービスセンター

新体制のご案内

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。令和4年2月25日に『祇園デイサービスセンター』は開設から20周年を迎えることとなりました。これもひとえに、皆様の暖かいご厚情の賜物と心より深く御礼申し上げます。令和4年4月1日より、『人の話くらぶ佐智』が、『祇園デイサービスセンター』に統合いたすこととなりました。『人の話くらぶ佐智』の理念を『祇園デイサービスセンター』にも継承し、新しい体制で再スタートいたします。当事業所が、これからもご利用者様、ご家族様、地域の皆様の為に貢献できるよう、職員一同力を合わせて励んで参る所存でございます。何卒、宜しくお願い申し上げます。



編集後記

さあ、いよいよ新生活のスタートです。三友会広報部も4月から新体制となり、年間4回の広報誌を中心に随時HPの更新をしていきます。本年度も、皆様に楽しみに見ていただける様な情報を発信し続けるように努めて参りますのでよろしくお願いいたします。

三友会広報部一同