

もえぎ

上村賢作 さん書

MOEGI



医療法人社団萌気会

在宅療養支援診療所

在宅療養支援有床診療所

(三日町)

(浦佐)

2019. 1

謹賀新年

1

320号 1/15

もくじ

明けましておめでとうございます.....	2
萌気会での地域医療研修を終えて	3
漫画 黒岩卓夫一代記	4
コム・ソフィ&ナース	5
チェアヨガインストラクターの 資格を取得しました！	6
フォトギャラリー	7
うちの利用者さん&家族からの文	8

《専門外来》のご案内

浦佐診療所

☎025-777-5222

- ・整形・リウマチ科
- ・糖尿病専門外来
- ・癌相談外来
- ・循環器内科

三日町診療所

☎025-778-0088

- ・整形・リウマチ科
- ・糖尿病専門外来
- ・物忘れ外来

あやめ診療所

☎025-780-4377

- ・生活サポート外来
(発達障害など)

電話にてご予約を承ります



1月27日(日) びんちゃん茶房
(10時~12時)

往診・訪問診療も承っています。三日町診療所は年中無休(365日)です。

明けまして おめでとうございます

医療法人萌気会
理事長 黒 岩 卓 夫



平成30年から31年へ、そして5月には新しい元号になります。昭和が64年、平成が31年ですが元号によって日本に何か新しいことが到来するのか。

政治は自民一極支配と傲慢な首相。ごまかしや嘘つきは日常茶飯事で多くの自民支持者もウンザリ。非自民は現政権にコリゴリすると同時に自分たちの弱さにウンザリしている。もっとも旧民主が潰れたのは前衆議院選挙で、でたらめな非自民の人物の独演場での大失態によるものだった。大多数の国民にとっては、怒りと落胆の年だった。

しかし国民が考え選ぶ課題ははっきりしてきた。それは戦争と原発を廃棄することだ。現在日本の国づくりは地域包括ケアシステムから地域共生社会の実現である。いわば国づくりを地域に丸投げした形になっている。

言葉は美しい。あらゆるものを排除しない地域社会、誠に結構だ。高齢者や子どもだけでなく、弱者といわれる障がい者や経済的に不幸になっている人たちも希望を抱ける地域社会をつくろうということだ。

しかしこの理想的とも言える地域社会のエンジンは何なのか。青年や壮年たちが元気潑潑と働き、子どもを生み育てようと胸をふくらます職場はあるのか。これこそがエンジンだ。皆一緒に仲良くバスに乗り込んでも、エンジン不備では一人二人とバスを降りて行くだらう。

同時に地域社会を再建する財源の保証がない。故小山剛氏はその自治体に使えるお金は全て一括交付し、自治体はそれを知恵と実行力で使い切る以外にないと言いつつ残した。厚労省と至近距離にいた有能な人がそう言い切っている。

話は変わるが、北朝鮮問題はどうしたらよいのか。実は私の長姉家族は戦後ピョンヤンに取り残され、7名の家族は昭和56年頃から行方不明で全く連絡がとれない。この年は拉致の始まる年だ。今や日本は長姉家族だけで7名行方不明という深刻な事態に手を貸すどころか特定失踪者10人にも何もできない国だ！

私は一国民にすぎないが、日本は自分の意志と外交力で解決すべきだ。アメリカやどこかに頭を下げコソコソと軍備を強化している、いわば陰の仕事では話にならない。唯一の解決策は北朝鮮と国交回復することだ。戦中の罪は改めて謝罪し、経済的な償いをして正常な関係をつくれれば、私たちは自分で探しに行けるのだ。それはまさに政権の政治力の問題だ。

そもそも戦争も原発も政治の問題だと思う。国民はそのような政党・政治家をつくらねばならない。軍備を強化して平和をつくることはできない。

生命や健康を維持する必要条件は平和であることを改めて確認し、安心できる地域共生社会の土台に平和を築きたいと思う。

新年の文面にしては息苦しい文章になってしまったが、すべきことをしなくては明日はない。今年も宜しくお願いします。

萌気会での地域医療研修を終えて

東京慈恵会医科大学付属病院 研修医 原 慧一郎



2018年12月3日から1ヶ月間、地域医療研修でお世話になりました。浦佐という土地は初めてで不安を抱えながら研修が始まりましたが、いざ研修が始まると毎日が新鮮で1ヶ月という期間が短く思えるほど、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

研修を通してまず感じたのが、患者さんやそのご家族との距離の近さです。大学病院で勤務していると、患者さんとは基本的に入院中しか関わりがなく、外来を持たなければ退院後の生活の様子を知ることが出来ません。大学病院のような大病院と異なり、診療所はかかりつけ医とし

て長く患者さんと接することができ、家族ぐるみの付き合いとなることも少なくないと聞きました。実際に訪問診療で診察した患者さんのご家族が外来を受診され、診察のついでに、その患者さんの様子を聞くようなことも多々ありました。医療者のみならず家族を含めたチームで、患者さんを見守っていくことが医療には必要なのだと思います。

また、患者さんは単に疾患を抱えた人ではなく、一人の社会生活を営む人間として向き合う必要があります。



す。疾患の治療のみで患者さんの抱える問題を全て解決することは出来ません。身体の障害があれば障害の部位や程度に応じて、また、障害の有無に関わらず生活の質を落とさないために、リハビリなどによる機能訓練は必要だと思います。加えて身体障害が生活自立度と必ずしも相關しているとは言えず、家族のバックアップの有無などによっても必要となるサービスは変わってきます。医療、介護・福祉、保健が三位一体となって患者さんの生活を支えているのだと実感しました。

萌気会の職員の方々や浦佐・二日町をはじめとする南魚沼の方々とは穏やかで大変親しみやすく、楽しく充実した研修を終えることが出来ました。仕事以外にも六万騎山の登山や忘年会へ参加させていただき、とても良い思い出となりました。お世話になった方々へ心から感謝申し上げます。



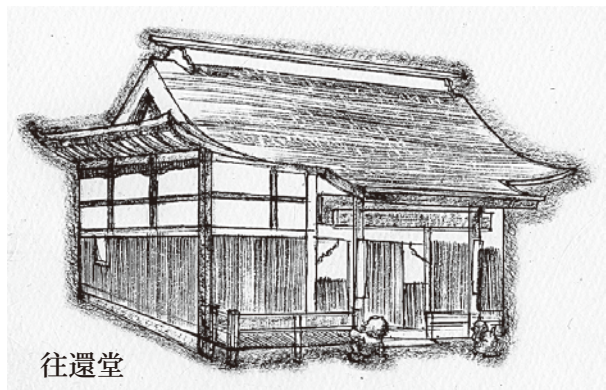
漫画 黒岩卓夫一代記 番外編 エピソードで描く

画：福留 慶
監修：黒岩卓夫



木喰
弘法大師

私は仏像や仏画に小さな頃から惹かれま
した。
小学生の頃、家にあった百科事典の巻末
にある世界の美術品紹介の中に仏像や曼荼
羅の写真があり、その格好良さ美しさが今
でも鮮明に残っています。
その中でも円空や木喰といった、限界ま
で簡略されたからこそ見るものに強い印象
を残す作品は、デザインを仕事とする者に
とってとても参考にもなります。
今回描いた木喰作の弘法大師には、皆さ
んを温かく見守ってくれるよう想いを込め
ました。
(慶)



往還堂

おことわり 一代記第24話「山の幸を猿のように」は次回に掲載します。



二日町診療所へお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。

お正月に浮世絵のプレゼント。
江戸時代は、国際的にもまれな長期平和政権と言
われている。
もちろん悪いことはしないという意味ではない。
それは文化をみれば良くわかること。その文化の
シンボルと長期平和社会のアートは、江戸時代に浮
世絵がその代表である。
人間の善も悪も色とりどり、あでやかな版画にこめ
られている。

展示されている浮世絵は歌
川豊国と国芳だ。幕末の代表
的絵師である。
もう一つは、新版画といわれ、
明治維新後、日本社会が西洋
化されるなかで、浮世絵の伝
統と技巧を受継ぎ、昭和初年
まで描かれていた。「富士の雪
晴」の絵は川瀬巴水であるが
この流れで有名な作家は美人
画の伊東深水である。



「富士の雪晴」
川瀬巴水



かんたき萌気

コム・ソフィ&ナース

Com・philosophy&Nurse

管理者・所長 星山 祐子



12月1日に地域密着型看護小規模多機能型居宅介護事業所「かんたき萌気 コム・ソフィ&ナース」がオープンして、はや1ヶ月。地域の皆様と共に作り上げていく為、第一章が始まったばかりですが、あっという間の1ヶ月の出来事や利用者様の声の第1弾を届けさせていただきます！



利用者様を迎え入れる際、高級ホテルのロビーのような音楽が流れ、食事の際はゆったりとした音楽で食事を楽しくさせていただきます。



特殊浴場では、リバーサイドの四季を眺めながら入浴を楽しんでいただけます。



- 😊ここいいね！
香気だから嫌なことは何もない。
- 😊いい景色だね。
桜の花が咲くのが楽しみ。
- 😊名前がめんどくせ～よな。

管理者・リーダー研修

萌気園二日町診療所

看護部主任 徳永 佳代

12月13日(木)に第3回目の「管理者・リーダー研修」が実施されました。今回の演習は「夢をかたろう」というテーマでした。1グループ4名編成で行い、まず初めに仕事に関する夢・人生に関する夢・法人に関する夢(期待)・社会に関する夢・小さな夢・個人的な夢を小さな紙に書きます。その紙を模造紙の上に並べ、テーマごとにタイトルをつけ一人一人が夢について語るのです。普段あまり人に「夢をかたる」機会など到底ないのでとても恥ずかしかったのですが、美味しい物を食べたい・・・旅行に行きたい・・・病気にならない・・・という現実的なことばかりのように思いました。堅苦しい内容の講義が多い中、時には大声で笑い楽しくグループワークを行う事ができました。研修参加者それぞれが抱く「夢」の実現に向けての決意を新たにするとともに、異なる職種の職員が抱く様々な「夢」を通して、互いに理解し協力していく足掛かりになりました。

そして、その夢を叶えるために必要不可欠なものは「健康」という文字でした。身体も心も元気でなければ仕事はできないし、夢を叶えることは困難になります。また、私たちは職場という一集団に多くの時間を費やしています。やりがいがあり、居心地の良い職場であれば幸福度も免疫力もUPし心身ともに元気になり、素敵な人になることが出来ると思います。

さて皆さん、2019年はどんな夢をもちますか？また、その夢を実現させるために何をしますか？



研修後の懇親会

チェアヨガインストラクター の資格を取得しました！

萌気園二日町診療所「曼陀羅華」 青木 美和



7月より曼陀羅華の集団体操の担当を務めさせていただいています。介護予防の知識・経験を広げるため、また、所長からのすすめもあり、チェアヨガインストラクター養成講座を受講しました。

ヨガは体操的な要素だけでなく、呼吸法や瞑想法、哲学などを併せ持ち、身体だけでなく人生そのものを豊かにするために作られた総合的なツールです。

チェアヨガは介護予防、廃用症候群予防に効果的な椅子に座ったままで出来るヨガです。身体が硬くても、体力がなくても、股関節に問題があり胡座がかけない人でも行えます。チェアヨガでは、通常のヨガと同様にリンパの流れを改善する効果が期待され、血行を改善し代謝を良くすることができ、長時間同じ姿勢でいた後や、運動の機会が減っている方には効果的です。また、慢性的な心身の不調にも効果があるといわれ、薬や食事などによって改善されなかったさまざまな問題も軽減することが出来るかもしれません。肩こりや腰痛は勿論のこと、身体のホルモンバランスの乱れから来る不調にも効果が期待できます。さらに、深い呼吸を行いながら身体を伸ばすため、神経のバランスを整える効果があり、自律神経の乱れから来る睡眠障害やイライラ、うつ病などへのアプローチとしても力を発揮します。

チェアヨガは高齢者が行う運動として、効率、安全、効果などさまざまな面を見ても最適な運動だと言えます。

曼陀羅華の集団体操にチェアヨガを取り入れ、利用者さんが「自分で生きがいを持って生活し、心豊かに生涯を過ごして行ける」そんな暮らしを送ることが出来るお手伝いをしていきたいと思えます。



Let's Try Chair Yoga

体側を伸ばしながら深い呼吸を行うことで、体を内側からほぐすポーズ。肩こりや背中へのハリの解消、体の左右差の解消などの効果もあります。視線を天井に向けると、ワキや胸が一層広がります。肺が広がるのを感じながら、鎖骨の下まで呼吸を入れましょう。胸まわりの筋肉がほぐれることで、呼吸が深まりやすくなります。

- ①右手を右膝辺りに置き、左手を天井に向かって上げます。
- ②息を吸って、一度天井に向かって背筋を伸ばし、吐きながら、気持ち良く伸びていると感じるところまで体を右に倒し、3呼吸キープ。
- ③息を吸って体を元に戻し、吐きながら手を下ろします。



Photo Gallery フォトギャラリー

浦佐診療所病棟



地蔵の湯



ハイマートハイム島田



リハビリセンター浦佐



曼陀羅華



すみれ草



うちの利用者さん

荒井スミ様 (地蔵の湯利用者)



「以前はどのようなお仕事をされていましたか？」

「30歳くらいまで埼玉県秩父市の紡績工場で仕事をしていました。近所に同郷で仲の良いお友達が居たので、仕事が終わるといつも一緒に過ごして居ました。やっぱり身近に同郷の人が居ると、とても励みになりました。懐かしい思い出ですね。」

「地蔵の湯の温泉はいかがですか？」

「温泉の色が白くて綺麗でした。湯船が大きいので身体が温まりました。」

「好きな食べ物はなんですか？」

「ご飯と野菜が好きです。地蔵の湯のお昼は、野菜が柔らかく調理してあって食べ易くて美味しいです。」

歌や踊りが大好きという荒井さん。レクリエーションなどの機会に是非素敵な歌声や踊りを披露してくださいね。
〈地蔵の湯職員〉



センター職員の皆様、大雪、凍結の日も笑顔で送迎して頂き有り難うございます。これからもお世話になります。よろしくお願い致します。

へりハビリセンター浦佐利用者 佐藤アイ様
長男の嫁 佐藤美代子様



「行つてらっしゃい」と手を振ると送迎車の中でニコニコと手を振り返して出掛けて行きます。りハビリに行くことが楽しみなんだな、とこちらも嬉しく思っています。

義母は、四十代で連れ合いを亡くし、家事、田畑張つてきました。身体を使い過ぎ、背柱管狭窄症の手術も受けましたが、足のしびれや痛みになつと苦しんできました。それでも晴れた日には草取りをしたり、煮物、漬け物をしたりと、しっかりとっている義母です。

年齢を重ね、杖を使つても足の動き、運びが思うようにならず、ケアマネージャーさんに紹介して頂いて、平成二十八年よりりハビリセンター浦佐に通い始め、今年で三年目になりました。

今では同じ地区から通う仲間も増えました。また、一緒にお茶を飲んだり、顔見知りの方とおしゃべりをしたり、家にいるだけではない機会があります。「いろんな人がきているよ」「骨盤底筋体操がとていいんだよ」と教えてくれます。先月は『お出かけりハ』に参加させて頂き、舞子高原ホテルでランチバイキングを楽しんで「いろいろな料理があった。巻き寿司を食べたよ。」と嬉しそうでした。有り難うございました。

編集後記

☆新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。☆今月号のもしも新聞を、読ませていただき、管理者・リーダー研修に出てきた「夢をかたろう」について自分も考えてみました。改めて考えてみると、いろいろあり過ぎて難しいですね。やりたい事なら、ボルタリングをやりたい、会津若松に行ってみたい、などありますが、やはり「毎日を楽しく過ごしたい」が私の夢になります。☆皆さまも体に気をつけて、今年も楽しく過ごしましょう。
〈丸〉

