

2019. 6

6

325号 6/15

もえぎ

持田さん書

MOEGI



医療法人社団萌気会

在宅療養支援診療所

(三日町)

在宅療養支援有床診療所 (浦佐)

もくじ

北山修氏の言葉「潔く諦めない」とは？	2
おめでとう 桐鈴会今昔物語	3
漫画 黒岩卓夫一代記	4
僧侶有沢昱由画伯の世界	5
萌気会での地域医療研修を終えて	6
自律神経を整える方法	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

二日町診療所

☎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



6月23日(日) びんちゃん茶房
(10時~12時)

行事予定 (6月15日~7月14日)

7月7日(日)
もえぎ摂食嚥下を考える会
南魚沼ふれ愛支援センター (サンライズ南魚沼)
多目的ホール 14:30開場 17:00終了

往診・訪問診療も承っています。二日町診療所は年中無休(365日)です。

表紙写真撮影地:新潟県十日町市蒲生 儀明の棚田

おさむ 北山修氏の言葉

いさぎよ あきら 「潔く諦めない」とは？

萌気園浦佐診療所 院長
黒岩 巖 志



当法人の姉妹法人である^{とうれいかい}桐鈴会が生れて今年で20歳となり、先月**20周年記念事業**として**精神科医**で**芸能人**でもある北山修氏の講演会が開催された。桐鈴会は南魚沼市で高齢者対象のケアハウス、グループホーム、ヘルパーステーション（障がい者も対象）のほか、障がい者対象のグループホーム、障がい者の日中活動の場、等を展開する社会福祉法人である。北山氏の講演「潔く諦めない」を聴講し、また北山氏著作の自伝「コブのない駱駝(らくだ)」を拝読したので紹介する。

北山氏と音楽

北山氏は1946年淡路島生まれ、京都市育ちで、音楽好きの両親の元で育った。京都市内の高校在学中に同級生らと音楽バンドを結成、将来はアーティスト系の道を目指していた。開業医の父から「もし医学部に進学してくれたら、好きな音楽をやっていいから考え直して欲しい」と言われ、音楽が許されるならと京都府立医大に進学。進学して間もなく、北山氏の人生を大きく動かすこととなる人物との運命の出会いを果たす。その人物とは京都市内の大学生で、後に日本の音楽界の第一線で活躍することとなる**加藤和彦氏**。二人は直ぐに意気投合し大学在学中にフォークバンド「**フォーク・クルセダーズ**」を結成し、♪**おらは死んじまっただ〜**のフレーズで有名な「**帰ってきた酔っ払い**」を加藤氏作曲/北山氏作詞で作成。この曲が全国で280万枚を売り上げ歴史的快挙を成し遂げる。その後北山氏は父との約束を守るべくバンドを解散し医学部に復学し精神科医となるが、現在まで医業の傍ら芸能活動も細々と続けている。北山氏は「**戦争を知らない子供たち**」「**あの素晴らしい愛をもう一度**」も加藤氏と共に作成している。その後加藤氏は音楽界の第一線で活躍し続けるが、2009年10月に急遽自死してしまう。

北山氏の戦友であり親友でもある加藤和彦氏の死

講演で北山氏は、人には必ず二面性があり、どんな人も必ず醜い部分を持っていて、それが生きづらさの原因になっている、と述べた。加藤氏は生前、60歳を超え歯が抜け落ちてしまったことなどを嘆いていたとのこと。天才肌で、常に前だけを向き新しいことを革命的にやり続けてきた加藤氏は、まだまだ活躍の場があったであろう時に自ら潔く人生を終わらせてしまった。北山氏は加藤氏への追悼文の中で「昔話に花を咲かせ共に老後を過ごすことを楽しみにしていた仲間として、そしてこれを食い止めねばならなかった医師として、友人としては実に無念である。」と述べている。北山氏は講演で、日本には昔から醜い人は潔く去るべきという文化があったが、そのような文化の中では皆が生きづらくなってしまう、あまり良い子にならなくてもいい、醜い部分を持っているのはお互い様、人と関わるうえで「ゆ」の付く言葉（ゆっくり、ゆとり、余裕、ゆったり、ゆるく、ユーモアなど）が大切であると述べていた。演題である「潔く諦めない」は、加藤氏の自死から生まれた言葉であるが、生きづらさを感じながらも必死に生きている多くの人たちへの言葉でもあり、そして大切な人を失うことで悲しむ人を生まないための言葉でもある。

桐鈴会の理念の一つ、「迷惑をかけあえる関係をめざす」

高齢者、障がい者、子ども、誰もがごちゃ混ぜで共生できる社会の実現には、この桐鈴会の理念がとても大切である。この言葉は生きづらさを感じながらも、生き続けるための大きなヒントになっているという点で北山氏の「潔く諦めない」に通じるものがある。

もちろん私の中にも醜い部分、嫌な部分があり、それにより間違いなく周囲に迷惑をかけているだろうし、生きづらさを感じることもある。「ゆ」のつく言葉を大切にしていようと生きていこうと思う。

社会福祉法人桐鈴会20周年記念事業講演

医療法人社団萌気会理事長・桐鈴会顧問 黒岩 卓夫

「おめでとう

桐鈴会今昔物語」

を聴講して 事務局 田中 伊織

宇宙人エイリアン
黒岩秩子理事長

そたく
【啐啄】

《啐》はひなが卵の殻を破って出ようとして鳴く声、「啄」は母鳥が殻をつつき割る音

1 禅宗で、導く師家（しけ）と修行者との呼吸がぴたりと合うこと。
2 またとない好機。

木枯らし萌二郎
黒岩卓夫理事長

異端児

鈴木要吉さん

ケアハウス鈴懸

イラスト：萌気園通所リハビリセンター浦佐 所長 島村 康夫

桐鈴会といえ、すぐに黒岩秩子理事長

を思い浮かべる。好奇心旺盛で情熱に溢れ、異郷の地では驚かれるような言動・行動。持ち前の明るさと前向きさで、様々な苦難を乗り越えてしまうような人物。まさに黒岩卓夫理事長がいう【宇宙人エイリアン】という言葉がぴったりだ。

医療法人社団萌気会黒岩卓夫理事長より「桐鈴会の生い立ち」についての講演がありました。

桐鈴会が生まれるには3つの条件が必要であった事。

一、黒岩卓夫は当時「ゆきぐに大和総合病院」の院長でしたが、町長選に落ちたこと。
二、鈴木要吉はダウン症の男の子の父親で、「共に育つ会」のメンバーであったこと。

三、黒岩秩子を中心に「障がい者（児）」と共に育つ会」の15年余に及ぶ活動があったこと。

卓夫は満州開拓団の子として、国に棄民とされ、信州の山村では間借りでランプ生活をし、山猿ランプ少年を自称し、流れついた魚沼の地で、冬期間僻地後山への往診で人生を変えた。【木枯らし萌二郎】

鈴木要吉は、この土地に生まれ育ち傷痍軍人となり、地縁・血縁・習慣の笹を破ろうと変革を志し、土地の風習にとらわれず、農に頼らず生き、そして障がい児の親として、障がい児を持つ親たちの苦悩を背負い

人生を変えた。【異端児】

秩子は、華族の父をもち、敗戦で路頭に迷い、女性差別社会に反抗し、物理学者を夢見て、学生運動に走り、魚沼の地で障がい児たちと「共に育つ会」をつくり、幸ちゃんたちに出会い人生を変えた。【宇宙人エイリアン】

卓夫が選挙に落ちたことで要吉は腹を決めた。町長に頼らず「障がい者（児）」が安心して暮らせる施設『夢の家』を作ってほしい」と450坪の土地と多額のお金を申し出た。

秩子と卓夫は地域にこだわらず、土地を掘り、要吉は土地から変革を求めて大空へ、この両者の心がひとつになって、啐啄が実現した。

20周年記念誌によると、法人の名前の由来は、鈴木さんが寄贈してくださった450坪の畑にあった大きな桐の木5本と鈴木さんの鈴を合わせて「桐鈴会」に決まり、ケアハウスも「鈴懸」と命名された。

講演はウィットに富むジョークを交えその場を和ませ、コミカルなイラストにより爆笑を誘うというユーモアに溢れ、とても分かりやすいものでした。上記のイラストは、萌気園通所リハビリセンター浦佐所長・島村さんが書いたものです。特徴を捉え、絵を描くことを心の底から楽しんでるのが分かります、大絶賛されていました。



「山の神」は森林に恵まれる日本では農耕文化になっても大切な神様でした。

日本人にとっては山の持つ霊威に深い祈りの心をいだき、全国どこにでも祀られていました。

信州の山村でも子どもの心にも感謝の気持ちが宿っていました。

④ 卓夫少年も村を去る時、自然に別れを告げようとしたと思います。

社会福祉法人桐鈴会20周年記念展覧会・医療法人社団萌気会共催

芸術・医学・宗教の融合（有沢昱由氏の創作上のコンセプト）

僧侶有沢昱由画伯の世界

社会福祉法人「桐鈴会」は、およそ40年前、旧大和地区にこの土地に生活しにくい方々、大人、子どもを問わず、共に育つことをめざして、現理事長黒岩秩子を中心に、人と人との繋がりがからうまれた。

設立以来20年が経ち、現在は高齢者・障がい者への福祉法人としてユニークで斬新な活動を展開している。この20周年を祝し、同志である医療法人社団萌気会を中心に、有志によって池田記念美術館の一室に展覧会を企画した。

このような歩みをしてきた桐鈴会と医療・介護・保育にかかわっている萌気会としては、地域の若い人たち、中学生・高校生・北里学院生などにぜひ見ていただきたい。

メディカルシリーズ

患者さんが病気で亡くなる時の医師が苦悩と無力感から救いを求めて、昭和59年末、かつての「ゆきぐに大和総合病院」の医師の提言で、故日野原重明先生を世話人代表として「医療と宗教を考える会」がうまれた。有沢さんは、僧籍を取得した女性の仏画家で当初からこの会のメンバーでした。また、ゆきぐに大和総合病院が健康センターとしてつくった「健友館」に、生命力の強さのシンボルである、蓮の花の大きな絵を頂いた。すでにその頃から仏画家として活躍しておられた。

有沢さんは「メディカルシリーズ」として医師・薬剤師たちの働く姿を現場に置き、その凛とした姿、生命の尊さに祈る心を魅惑する色調で描いている。

このシリーズは、きわめて現代的な医療を背景として若い医師たちを登場させ、同時に医師の技術・薬剤師の薬香を幻想的な世界にひきよせている。

考えてみれば、不治の病、老い、障がいは、自分が負わされた苦しみへの祈りをもつてしか受容れることができないものだった。有沢さんはその画業をメディカルシリーズとしてすばらしい画像に仕上げた。なかには萌気会が力を入れている在宅医の姿も描かれている。

瑠璃光の道 北里柴三郎絵図伝

さらに驚いたことに、有沢さんの御先祖様が北里研究所と御縁のあったことから、北里柴三郎先生の一代記を感謝を込めて絵と文で綴った経本折りの大作「絵図伝」を作製した。

北里柴三郎先生は当市にある「北里大学保健衛生専門学院」はもとより、明治時代に官製の研究所にあきたらず、自分で「北里研究所」をつくり国際的な偉業を築き、今では北里大学に医学部も擁している。

この絵図伝は、本邦二回目の公開である。若い人たちに是非見ていただきたい。

有沢 昱由 展

大塚トシ子さん、関セツ子さん、大津政幸さん、西潟ヨリ子さんの利用者4名と一緒に有沢昱由展に行ってきた。医療現場をモチーフにした作品が多く、印象的な千草色と葡萄茶が幻想的でその世界へ引き込まれて行きそうな魅力があります。一番印象に残ったのは黒岩卓夫理事長をモデルに描かれた「Home Medication」です。理事長の優しい雰囲気良く描かれていて、患者が猫を撫でている姿が在宅での療養を感じさせる作品だと思います。無類の猫好きな関セツ子さんは、目を輝かせながら作品に見入っていました。

萌気園多機能介護センター「リゾートあぜ地」



大津政幸さん

大塚トシ子さん

西潟ヨリ子さん

関セツ子さん

上村孝子

上村孝子

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 秋元 莉里



2019年5月に1ヶ月間、萌気会で地域医療研修をさせていただきました。初めての土地で、初めての一人暮らしということもあり、緊張や不安もありましたが、研修の日々は毎日とても新鮮で充実していて、本当に楽しくてあっという間の1ヶ月間でした。

今回の研修を通して、『地域医療』や『チーム医療』について、本当の意味やその大切さを実感する事ができた事は、私にとっても貴重な学びとなりました。大学時代はもちろん、研修医になってからも勉強会やワークショップにおいて、度々チーム医療の大切さについて学んできました。しかし、普段の大学病院での研修の中では病気の治療(cure)がメインであるため、実感できる機会がなかなかないのが事実でした。萌気会の様々な施設で研修させて頂き、ご家族はもちろん看護師、薬剤師、リハビリ、ケ

アマネジャー、介護士など多職種の方々が様々な視点から協力し合い、患者さん一人一人に合った医療を提供し生活を支えていく『チーム医療』を、初めて肌で実感する事ができました。

横の繋がりがとても強く、地域のみんなでお互い支え合っているという温かい雰囲気とても素敵だなと思いました。その方にとって何が一番大切なことなのか、何を望んでいるのか、そのためにはどのような支援が必要なのか。治すことだけが治療ではなく、患者さんの意思をきちんと理解し多面的に物事を捉え、支援していく(care)大切さを痛感しました。大学病院やどんな環境の医療においても、cureだけでなくc



areも大切にできる医師でありたいです。

今後私は、整形外科の道に進もうと考えています。専門科は決めていましたが、将来どのような医療をしたいのか、まだまだイメージできずにいました。しかし今回の研修を通して、『こういうことをしたい』と、自分のやりたい事に出会う事が出来ました。まだまだ未熟ですが、今回経験させて頂いた沢山の貴重な経験を糧に、精進して参りたいと思います。

新潟県へ訪れるのは今回が初めてでしたが、まだ雪の残る山々と新緑に囲まれた美しい風景、空気の綺麗さ、穏やかで優しく温かい皆様、食事や日本酒もとても美味しく、すっかり魅了されてしまいました。坂戸山へ登り、初めての登山も経験させて頂きました。慣れない私には想像以上にきつく途中何度も挫けそうになりましたが(笑)、無事頂上にたどり着いた時の達成感とその景色の美しさは素晴らしいものでした。自然の力を肌で感じる事ができ、とても貴重な経験となりました。大平さん、笠原さん、一緒にさせて頂いた danku ありがとうございます。

1ヶ月という短い期間でしたが、理事長先生、院長先生、笠原さん、浦佐診療所・二日町診療所の方々、送迎してくださった方々：たくさんの方々にお世話になりました。優しく、温かく迎え入れてくださり本当にありがとうございました。この場をお借りして感謝申し上げます。



自律神経を整える方法

萌気園二日町診療所
訪問リハビリテーション

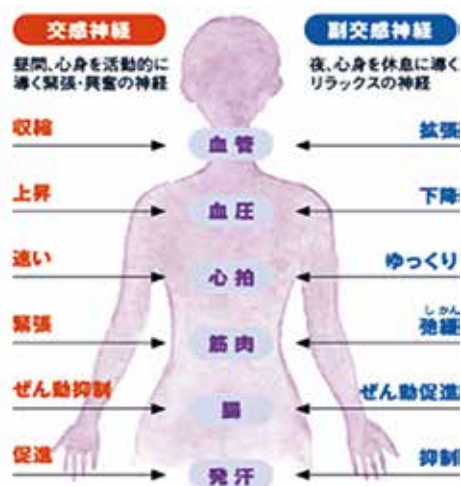
りらいふ 理学療法士 大淵 真紀



皆さん、お久しぶりです。1年間の育児休業をいただき、5月2日に復帰しました理学療法士の大淵です。りらいふでの訪問リハビリ、デイケア曼陀羅華での個別リハビリ・集団リハビリを担当しています。子育ては1年生で日々の慌たらしさに追われながらも、今まで以上に自身の健康管理に気を付けたいと思っています。

自律神経の主な働き

交感神経と副交感神経がバランス良く働くことが重要



そこで今回は健康を保つことに大きなカギとなる自律神経についてご紹介したいと思います。

皆さんもテレビや新聞などで目にしたことがあるかと思いますが、自律神経は緊張や興奮したときに働く交感神経と、リラックスすると働く副交感神経の2つから成り立っており、両者がバランスをとることで健康を維持しています。現代人の多くはストレス過多で交感神経が過剰に優位になりがちで、副交感神経が働きづらいと言われています。交感神経のレベルは生涯を通じてあまり変化しないのに対し、副交感神経は加齢とともに低下します。(男性は30歳あたり、女性は40歳あたり) 心身ともに健康でいるためにも、自律神経を整える方法を知っておくことが大切となってきます。

そこで日常生活で心掛けられることを紹介したいと思います。

朝日をあびる

朝日を浴びることで体内時計をリセット、「幸せホルモン」であるセロトニンが出てすっきりと目覚め、やる気を出させ、自律神経のバランスを整えようと働く。



朝食をとる

朝食をとることで胃腸の動きが活発化し、身体が活動モードに。



お風呂に入る

心身のリラックスが得られ、副交感神経が優位に。39～41度のお湯に15分(最初の5分は全身、残りの10分は半身浴)が理想。



腸内環境を整える

消化吸収がよくなることで腸の動きがスムーズになり副交感神経が優位に。食物繊維や発酵食品をとる。(最近「腸は第二の脳」、「最大の免疫器官」と言われている)。



ほどよい運動やストレッチ、ウォーキングを行う

軽い運動で副交感神経を優位に。(激しい運動は交感神経が優位に)



「4と8」の呼吸をする

集中しているときやストレスのかかっているときなどは、交感神経が優位となり、呼吸数が増えて浅くなる。そんな時にゆっくり4秒かけて鼻から息を吸い、8秒かけて口から息を吐くと副交感神経を刺激することができる。

これらの他にも10分早起きをする、首を温める、毎朝コップ1杯の水を飲む、ゆっくり話す、口角を上げて笑う(作り笑いでも良い)などが自律神経を整える方法としてあります。

無理のない範囲で、出来ることから生活の中で少し心掛けてみてはいかがでしょうか。

(この記事は自律神経研究の第一人者である小林弘幸先生の著書を参考にしました。)

うちの利用者さん

青木 フサ様 (すみれ草利用者)



「出身はどちらですか？」

「魚野川の向こう側に家があってね、美佐島だよ。」

「曼陀羅華に通っていたそうですね。」

「弟も通ってきていてね。楽しかったよ。弟にも最近会っていないねえ。」

「すみれ草での生活はいかがですか？」

「年取ったけど、まだまだ歩けるし、ご飯もおいしいね。」

「娘さんがよく来られますね。」

「娘が来てくれてありがたいけど、娘の家は遠いから、ここで世話になります。」

もうすぐ 100 歳のフサさんですが、施設では一番元気です。大声で笑い、大声で泣く、いつもマイペースなのが元気の秘訣かも。
〈すみれ草 職員〉

ふみ



もえぎ園の皆様、いつもお世話になっております。リハビリセンターと地蔵の湯でのお世話になっております。リハビリセンターでの運動と地蔵の湯の温泉のおかげで、体調良く元気に過ごすことができています。思っています。本人も、運動や温泉を気に入っているようで、喜んで通っている様子です。これからも、今まで通りに元気にもえぎ園さんに通って、気の合う人たちと一緒に楽しく過ごしたり、今の体力を維持してもらいたいと思っています。もえぎ園の職員の皆様には、いつも送迎をしていただき本当にありがとうございます。これから引き続きお世話になりますので、よろしくお願い致します。

〈地蔵の湯・リハビリセンター浦佐利用者

櫻井弘一様ご家族〉

編集後記

☆この新聞が皆さんのお手元に届く頃には、梅雨空の季節になっている事と思います。ここ近年は、降れば災害に見舞われるほどの雨量になったり、降らなければこの時期から真夏の日差しが続いて水不足が心配されたりと、極端な天候が多くなっている気がいたします。地球温暖化など、様々な要因が影響している可能性があると言われておりますが、いざという時の備えや点検は必要ですね。今年は災害もなく、人にも作物などにも丁度良い雨量で夏を迎える事が出来れば、と願っておりますが、どうなるでしょう？☆熱中症や食中毒などの多くなる時期です。衛生管理や体調に気をつけながら、梅雨の季節を過ごしていきたいですね。

〈く〉

