



医療法人社団萌気会
在宅療養支援診療所 (二日町)
在宅療養支援有床診療所 (浦佐)

1

Vol 356
2022/1.15

もえぎ

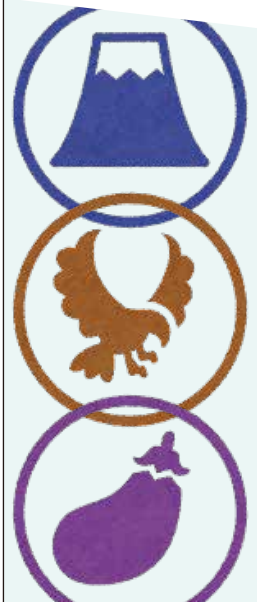
高橋浩一 さん書

松湯(1月行事)
撮影地:曼陀羅華
撮影者:小林 順正



迎春

『松湯』とっても良い香りでとっても良い笑顔!!身体も温まりました。



“曼陀羅華 新春 獅子舞”

獅子舞の正体
副所長 大谷 靖子



新人新聞委員

石沢 知美

新年のご挨拶(黒岩 巖志 理事長)	2
新年のご挨拶(上村 光男 事務局長)	3
黒岩卓夫一代記	4
理事長の活動報告「大和中学校喫煙防止教室」.....	5
第3回 薬膳の会.....	6
事業所紹介・うちの利用者さん	7
安心コラム	8



新年のごあいさつ



萌気会理事長
萌気園浦佐診療所 院長 黒岩 巖志



地域の皆様、全国の関係機関の皆様、そして萌気会および萌気医療介護サポート社の職員の皆様、新年あけましておめでとうございます。本年は萌気会創立30周年の記念すべき年です。萌気会が長きにわたり地域に根差した活動を続けてこられたのは皆様のご支援、ご厚情の賜物と思っております。心より感謝申し上げます。

コロナ

昨年夏のデルタ株による第5波は全国の新規感染者数が1日25,980人まで上昇したのち、3か月で1日49人まで急速に収束しました。この急速な収束は、緊急事態宣言と予防接種だけでは説明が付きません。この奇妙な現象について、新潟大学と国立遺伝子学研究所のチームが10月に報告した研究結果によると、第5波のピーク直前の8月上旬にデルタ株の殆どが遺伝子の損傷を修復することができずに死滅する弱い株に変異しており、この変異が第5波の急速な収束の一因であった可能性があるとのことです。現在は、感染力がさらに高いオミクロン株による第6波が迫ってきており、今年は新たな変異株に翻弄される一年になりそうです。

脱成長が世界を救う？

昨年11月、名古屋で開催された地域医療研究会主催の講演会で、2020年のベストセラー著書『人新世の「資本論」』の著者である経済学者斎藤幸平さんの講演を聴講しました。

著書名にある「ヒトシンセイ」とは、人間の活動、主に経済活動の痕跡が地球に甚大な影響を及ぼす年代の事を指します。斎藤さんは気候変動・気候危機に対し、「富裕層の過剰消費が甚大な環境破壊を招いている。成長しながら二酸化炭素排出を削減することは不可能であり、脱成長、資源消費の削減が必要。リニアモーターカーの廃止、東京-大阪間など新幹線のある空路の廃止、100円ショップに多量にある無くて困らない物を無駄

に作らない。」などの提言がありました。

また、「高給で人の集まる職業の中には、コンサルティング、広告、金融業、保険業など社会に必須ではない職業がある。看護、介護、保育などケア労働は社会にとって必須（エッセンシャル）であるにもかかわらず比較的低賃金で恒常的な人手不足に陥っている。エッセンシャルワークがきちんと評価される社会への移行が必要」との提言もありました。この度のコロナ禍で、医療・介護・保育などのエッセンシャルワークの重要性が改めて示されました。

コロナに関して、「感染症パンデミックは「人新世」の産物である。先進国で増え続ける需要に応えるために、資本は自然の奥深くまで入り込み、眠っていた未知のウィルスとの接触機会を増やしている。感染を繰り返すことで変異し、グローバル化した人や物の流れに乗り瞬間的に世界中に広がっていく。」と述べました。

環境破壊を伴う「成長」を進めてきたことにより気候変動→環境危機に陥っています。未来を生きる子どもたちのためにも、日本を含む先進諸国が「成長」の仕方について考え直すことが急務です。

朗報

昨年10月末に萌気園浦佐診療所の常勤医が1人退職しましたが、4月から男性医師の赴任が決まり新年度は常勤医4人体制で臨めることになりました！経験豊富な内科医であり大いに期待しています。

本年もコロナ対策に万全を期し、スタッフ一丸となって地域貢献に邁進する所存です。私としては、ストレスを溜め込まず仕事でも家庭でも「楽しむ」ことを大切にしたいと思っております。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



謹賀新年

医療法人社団萌気会
事務局長 上村 光男

2022年は壬寅(みずのえとら)というそうです。十二支と干支の組み合わせですが、この壬寅は「新しく立ち上がる」ことや「生まれたものが成長すること」といった縁起のよさを表しているそうです。

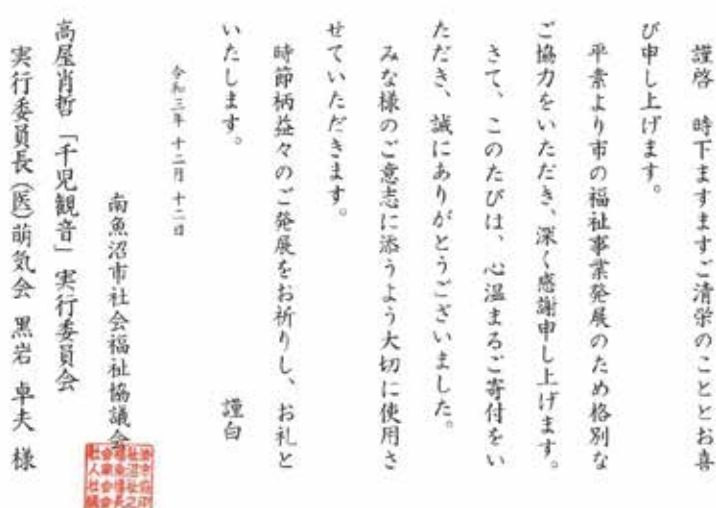
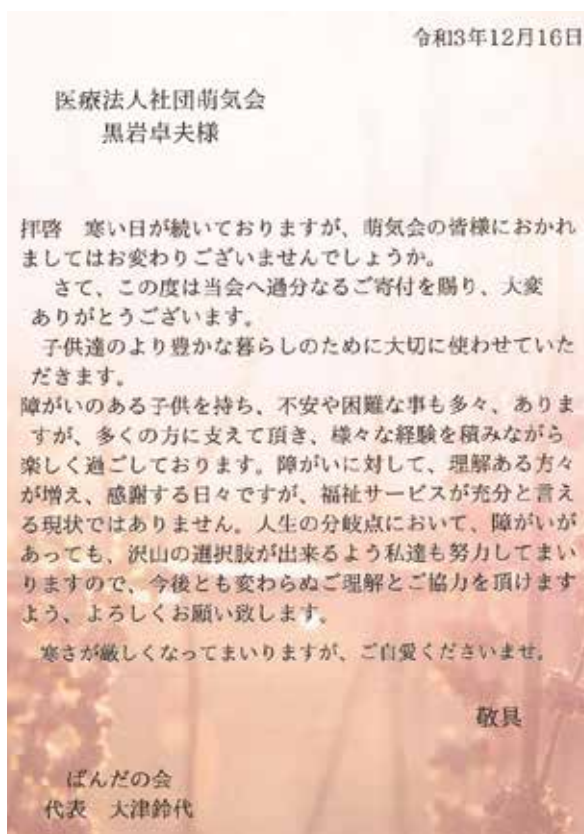
2021年は前年から続いて新型コロナウイルスの感染拡大が私たちの生活に大きな影響を与えました。廃業、撤退、退職を余儀なくされた企業や人々が多数存在します。その一方で新しい業態が拡大した業種もあります。2022年は新しい芽が成長し新しい日常が始まる年になってほしいものです。

昨年10月以降、新型コロナウイルス感染は少し落ち着きを見せていましたが、12月に入りオミクロン株が日本でも広がり始めています。新型コロナウイルス感染についてはまだまだ安心はできませんが、これまで鬱々とした日常生活から干支にちなんで「新しく立ち上がる」「成長する」年にしたいものです。

また、萌気会(チャリティー美術展実行委員会)は昨年9月以降、地域支援活動のみんなの冷蔵庫(お寺冷蔵庫)を常設し、子ども食堂(お寺食堂)を8月と11月に開催しました。雪解けの春には子ども食堂を再開したいと考えています。今後も地域に寄り添った活動を続けてまいります。

本年も何卒宜しく願い申し上げます。

「ぱんだの会」様、南魚沼市社会福祉協議会様より、 お礼状を頂きました。



2021年6月、7月、池田記念美術館で「母と子の慈しみ、在宅ケアの障がい児と母に支援を」をテーマに高屋肖哲の「千児観音」チャリティー美術展を開催し、そこで得た募金・寄付金より「ぱんだの会」の会員十人に三万円ずつ計三十万円、南魚沼市社会福祉協議会様に十万円をそれぞれ贈りました。

贈呈式には、両団体の代表、数名の会員及びお子様が出席し、医療法人社団萌気会黒岩巖志理事長より寄付金を手渡しました。

第15話
豪雪 後山での
出張診療

5月の連休明けに
当時の町立国保診療所に
赴任を決めた

6月10日(月)からとなり
9日は診療所で
ブラブラしていると
電話が鳴った、急患だった



急に胸板が
難儀がとこそ、
日曜だすけ、
どこもやてねーし、
電話かけて
いかつてー

初めての患者
井口俊子さんとの出会いだった



実は昨年、
井口さんの提案で、
第5号の患者と
50年の「金婚式」イベント
が「地蔵の湯」で
楽しく挙行された
卓夫は井口さん
から感謝状もいただいた

今

50年前



3ヶ月もすると
診療所の待合室は
朝からいっぱいになった

あら、
大変な混みよう

赤っこ
連れてくるしよは
早めに



診療所は繁盛して
驚くほど収入が増え
累積赤字3000万円が
なくなったらしい

そこで町議会の議長と、
山に近い議員が
キノコ狩りに誘ってきた



議長筋も動いて、
医者が辞めてしまつては困る
何か楽しい事に誘つて
みようということになった

実は松茸はなく、
雑キノコだ
しかし味は素晴らしい



先生、今日は
後山出張頼みます
今年は雪がこぎだすけ
気かめめども
先生がまだ若くて
いかつてー



午前だけで50人を診療し
お昼はおにぎりをもらい
口にほつたりながら、
ジープに駆け込んだ

先生、そうけ
急がなつて
いいえ

出でこつおも
遅くとも
遅くなるすけ



お寺で下車
ここへ山登りの支度をする

先生は
標(かんき)
履いたこと
なんだから、
俺がしよるやせ



一行は山に向かった

先生、俺が
雪を踏みしめて
先に立つすけ
標の跡をたどるよう
に歩いてもらいてえ

私は今日で3回目、
1時間はかかるよ
いつも大勢の人が
待っていてくれるやね



区長さん、

後山は50軒余
とのこと、
雪の中すごいすね

ええ先生、
この村んしよは
慣れているとも
小学生は70人位で
元氣な雪子ですんなが



ゴザをひいた
即席の待合所は
いっぱいになった



診療を終え夕食になった
実はこの宴会は
暮れたので
村の忘年会を
兼ねた新任の
卓夫のお祝だった

みなさん、本日は
オラ村の忘年会だとも
丁度新しい黒岩先生も
みえたが、
山の精いっつて、
ものもんや、どぶろくも
あるすけ、楽々飲んで、
食つくねねえか



みな山のものの手作りで、
地酒も美味しかった

すつかり良い気分
で宴を辞し、
月に照らされた銀世界に
包まれながら帰った

豪雪の後山の出張診療往診、山村の歓迎会での料理や地酒での感動、そして雪に埋れながら生き抜いてきた人たちへの敬意。また卓夫は1人でも雪国で何かできるといった自分への期待から、この魚沼の地でやってみようと思心に決めた。実は大平町長とは1年の口約束だったが、結局それは勝手に破棄することになった。信州の雪はサラサラして、雪をかくという。魚沼の雪は重く、雪を掘るといふ。その差はだんだんわかってくる。

理事長の活動報告 「大和中学校喫煙防止教室」 での講義

萌気会理事長
萌気園浦佐診療所 院長 黒岩 巖志



例年、南魚沼市内の中学2年生を対象に市の保健課が喫煙防止教室を開催している。市からの依頼で大和中学と八海中学での講師を担当している。先月、私の母校である大和中学校の2年生約120人に45分の講義を行った。大和中の校舎は私が入学した37年

前のままであり毎回当時の記憶が蘇り懐かしく感じる。

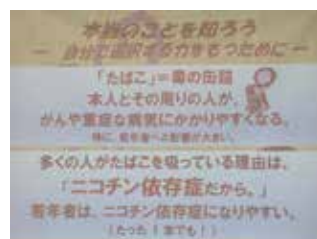
南魚沼市の喫煙率は県内30市町村中2位（2012年）と高い。また、法律で禁止されている19才以下が全体の13.6%を占めている。喫煙開始年齢が早いほど肺がんになりやすいことが分かっており、また特に若年者は数本の喫煙でニコチン依存症に陥ることがある。中学2年生くらいで喫煙の危険性を知ることには大きな意義がある。また、子どもや孫からの禁煙メッセージは、パートナーからのそれよりは心に響くであろうとの期待もある。

講義の要点

◆ タバコの煙の成分は主に3つである。

タール	人体への有害物質250種。発がん物質を多く含有。
一酸化炭素	酸素の250倍の結合力でヘモグロビンを占拠→組織の酸欠。
ニコチン	快感・報酬感→依存症。血管収縮→血流低下で組織損傷。

- ◆ タバコの先から出る副流煙は、フィルターを通して肺に吸入される主流煙より圧倒的に毒性が強く、副流煙を吸うことに関連した非喫煙者の死亡者数は交通事故の4倍、年間15000人である。
- ◆ タバコの毒性による人体への悪影響は多岐に渡る→癌、脳梗塞、心筋梗塞、低出生体重児、気管支喘息、自殺、アトピー性皮膚炎、皮膚の老化、脱毛、認知症、糖尿病、メタボ。
- ◆ タバコ1本で寿命が5分短縮する。
- ◆ 米国では、人気アニメの米国版ワンピースでは画像処理により誰一人タバコを吸っていない。常にタバコを指にはさんでいるサンジは米国版ではキャンディーをはさんでいる。米国の喫煙率は、女性では日本と同等だが男性は日本の半分以下である。
- ◆ 禁煙のための禁煙補助薬が有り、保険診療で治療を受けられる。
- ◆ タバコを燃やすのではなく加熱して吸うことで煙が出ない「加熱式タバコ」は、ニコチンの発生は従来通りであるが、タールと一酸化炭素が5~10%しか発生しないので発がんリスクは低減する。灰は出ないし、匂いも少ないが、呼気には少量の有害物質が含まれる。
- ◆ 人体に悪影響の少ない液体（多種香り有）を熱して蒸気に替えて吸う「電子タバコ」は、煙がモクモク出て吸った感はあるが、タール、一酸化炭素、ニコチンはいずれも含まないため安全性が高く、しかも安価である。しかし、長期的安全性についてはまだしっかり検証できていない。ニコチン依存症者はイライラ、興奮、などの離脱症状が出る事が有る。



昨年10月に八海中学の2年生約100人にも同様の講義を行ったが、先日担当保健師から、「講義を聴いた6人の生徒の家族が禁煙宣言をしてくれた」との嬉しい報告を頂いた。
自分の命を守る、そして周囲の大切な人の命を守る選択を！！



第3回 薬膳の会

～ 1年間の締めくくりにあたって～

桐鈴会 ひまわり住人 榎本 宗俊

作り置き薬膳

薬膳の知識を活かしつつ、常備菜を作ってみましょう。難しく考える必要はなく、旬の食材や効能にそった食材を日持ちするよう調理するだけです。酢を使うと4～5日程度は日持ちします。冷凍保存も有効です。また、保存の際汁けや味の薄い物は煮詰める、味を濃いめにする事で日持ちさせることができます。温かい物も、完全に冷めてから冷蔵する、毎日火を通すなどの工夫でより長期の保存が可能です。

春は肝が傷みますので酸のものを、夏は心
が傷みますので苦のものを、梅雨には脾が傷
みますので甘のものを、秋は肺が傷みますので
辛のものを、冬には腎が傷みますので鹹な
ものを摂ります。以上が四季を通しての帰経
の考え方、これが基本となります。

大きく食薬を分類すると以上のようにな
ります。ですから帰経を基本にして下の分類
の中から食薬を選び様々な病状に対応して
いくわけです。以後、具体的な症状への薬膳
対応について一緒に学んでいきます。

元々、現在における東洋医学への関心は
「代替医療」というよりも、現代文明に心身と
もに傷ついた人間が、田舎の自然に恵まれた
「手作りの生活」の中に癒しを見出し、自然
と調和した生活を送りたいという想いから
その関心が深められているものと思います。

その自然に随順する処に安心立命を見出
すことが大筋においての東洋医学の要です。
その具体的な臨床的課題として、森羅万象
を木、火、土、金、水の五要素から考えようと
し、人体に当てはめれば肝、心、脾、肺、腎の不
調和により病理が起り、その調和を企てる
ことで心身の調和を見出すとするのが東
洋医学です。

そのための経験的医学体系を積み重ねて
きたものが薬膳と言われています。



- A : 解表類 … 風邪の治療。辛みのものがほとんど
- B : 清熱類 … 体内の熱を取り除く、苦みのものが主要
- C : 温裏類 … 冷えを改善、辛味のものが主要。青魚類
- D : 理気類 … 気の巡りを改善、柑橘類が主要
- E : 理血類 … 放血の症状を改善、辛味のものが主要
- F : 補益類 … 虚弱を改善。甘味が主要
- G : 安神平肝類 … 精神を安定させる。酸味のものが主要

鶏ごぼうのかやく御飯 2人前

【材料】

・米(研いでザルにあげておく)…2合 ・人参…1/5本 ・えのき…1/4 ・ごぼう…1/2本(水にさらす)
・油揚げ…1/3枚 ・鶏もも肉…1枚(焼き目をつけてから小さめに切る) ・酒…大匙2
・醤油、みりん…大匙1 ・塩…一つまみ ・出汁の素、しょうが…適量

【作り方】

- ①人参は千切りに、ごぼうはささがきにし水にさらす、えのきははいづきを取りばらしておく。
油揚げは極細の千切りに。
- ②米、炊飯用の気持ち少なめの水、調味料、具材を釜に入れ炊く。

【効能など】

かやく御飯とは五目御飯のこと。かやくは「加薬」とも書き、薬の効果を相乗させる効果の薬を指します。
人参、えのき、ごぼう、鶏もも肉、油揚げと5品目バランスよく入っています。



お品書き

鶏ごぼうのかやく御飯
ニラと桜えびの

卵ふわふわスープ
レンコンと里芋のサラダ

カキのハリハリ鍋
(苦手な人は豚肉で)

サーモンの塩麹漬け
ちくわと長ねぎの

アヒーシヨ
玉ねぎのおかか和え

キヤベツの柚香漬け
もやしナムル

ドライフルーツと
ナッツのケーキ

杜仲茶



桐鈴会で生活支援員をして
いる星野と申します。薬膳の
会では主に調理を担当して
います。若輩者で未熟な腕で
す。毎回の料理を召し上がっ
てくださりありがとうございます。
また、調理や盛り付けに
なども参加者様に手伝って
いただき、大変助かっており
ます。

さて、一年振りの薬膳の会
でしたが、今回のコンセプト
は冬の薬膳、高血圧の方向け
の作り置き薬膳料理のこと
でしたので、食事の組み合
せや、ご家庭で取り入れやす
いレシピを考えました。

実は、今回が一番品目が多
い会でしたが、主食として御
作りしたかやくご飯。おかず
が沢山ありますので、お酒と
お出汁、少量の塩と醤油のみ
で味付けを行いました。生姜
やゴボウの香り、細かく切つ
た油揚げと鶏肉がコクを出す
ことで薄味でも美味しさを感じ
ていただけたのではないかと
思っています。

その他にも、レンコンと里
芋のサラダは冷や時間など
が完璧ではなくや柔らかい
状態での提供となっていました
たこと、ニラと桜えびの卵ふ
わ入ったスープは、香り付け
一人のお椀の中に入れてお
まったことなど、反省点も多
く感じております。

今後とも精進して参ります
ので、またのご参加と、新た
な興味を持たれた方のご参加
をお待ちしております。

星野 尚雅

第三回薬膳の会の感想

萌気園通所リハビリセンター浦佐

60歳頃から始めたわら細工。今年もしめ縄とわらで作った『寅』を作ってきてくれました。製作日数は2日間。耳や口の部分はわらを細かく編んで作られており、一番大変だったようです。「指先が利かなくて、うまくいかなかった」とおっしゃっていましたが見事な出来栄えですね。『何事も寅のようにたくましく』との願いが込められています。有難うございました。

スタッフ一同



利用者の
青木 喜義さん



萌気園大和通所介護 地蔵の湯

地蔵の湯では、少しでもクリスマス気分を味わっていただけるよう、壁掛けクリスマスバージョンを作成しました。ツリーの飾りは利用者さんが一つずつ作りました。とても綺麗なクリスマスツリーでした。



事業所紹介

小規模多機能居宅介護「たもんの郷」

新年を迎え、たもんの郷では利用者さんと鍋を囲み、心も身体もポカポカ。皆さんと一緒にいただくことが美味しいのです。いつもよりも食が良かったように思いました。お腹いっぱいになってお昼寝をしました。

しあわせ、しあわせ。



うちの利用者さん

萌気園二日町診療所「曼陀羅華」

先月から曼陀羅華をご利用されている伊藤幸代さん。

以前は東京で暮らしていたとの事ですが、人見知りとは無縁のようで曼陀羅華では他の利用者さんや職員に対していつも穏やかに優しく接していて、笑顔がとても素敵な方です。

先月曼陀羅華で催されたクリスマス会に参加され、他の利用者さんと一緒に歌を歌い、サンタクロースからプレゼントを受け取られ、「曼陀羅華の行事は楽しい。プレゼントを貰えて嬉しかった。」と満面の笑みで喜んでいらっしゃいました。

これからもお元気に曼陀羅華をご利用いただけますよう職員一同お待ちしております。



利用者 伊藤 幸代さん



萌気園訪問看護ステーション ゆいま〜る

〒949-6772 新潟県南魚沼市二日町212-1
TEL:025-778-1115 FAX:025-778-1112
担当:川部

寒さがひとしお身にしみるところとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
空き情報をお伝えします。

利用枠の空き状況

令和4年1月15日現在

	月	火	水	木	金	土	日
午前	×	○	×	○	△	△	×
午後	△	○	○	○	○	×	×

○ 空き あり △ ご相談ください × 空き なし

勝手に情報コーナー



○その疲れやうつうつ気分は冬バテかも?○

やる気や感情をコントロールするホルモン「セロトニン」がカギを握るようですが、セロトニン分泌には光が有効って知っていますか?分泌される目安とされる明るさが2500ルクス以上。雨や雪の日でも屋外では日中で10000ルクス以上だそうです。雨や雪の日は億劫ですが、1時間以上屋外で過ごすでセロトニン分泌に有効です。

安心コラム

～黒岩家のもちつき大会!～

Dr. Kuroiwa

私の子は7人だが、孫は18人で暮れ正月には全員が魚沼に集まることになっている。県内4家族(4月から5家族になる)他、北海道、滋賀県に2家族。全員結集するのは簡単ではない。ただ親子関係では無理だ。したがって幾つかの仕掛けはある。その1つは暮れの「餅つき大会」である。小さな孫まで「搗いたもち」の味を覚えて、食べる為にやってくる。時には家族外に外国の友人が加わったりする。木の臼と杵で、子孫が力をふるう。さて、もちを飾るものは。お汁粉、雑煮、クルミ、きな粉、納豆、大根おろし、ネギ味噌だ。それぞれ好きなものを選んで食べる。その騒ぎや大変なものだ。実はお汁粉や雑煮は



当然だが、大根おろし、納豆、ネギ味噌の人気は絶大。その中でもネギ味噌が一番かもしれない。残った「もち」はのし俵でのごし、短冊に切って、自分の家に持って行く者も。第一世代も頑張るが、まだ心配りで疲れてしまう。しかし楽しい暮れのひと時だ。

寄付のお願い

フェイスタオル、バスタオルの寄付をお願いします。
萌気会介護事業部 777-4777 担当:青木



編集後記

いよいよ、令和4年の始まりです。寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新年を迎えるにあたり、目標を立てる方も多いと思います。仕事の目標、私生活の目標など様々あると思います。中には目標を達成できず、挫折してしまう方もいるのではないのでしょうか。私は何度かあります。目標を達成するために、可能な限り具体的な目標を立て、段階的に小さな目標を設定すると良いといわれています。数値化するとより具体性が増すようです。そして、ひとつひとつ成功体験

通所リハビリセンター浦佐 今井 大志

を積み重ねていくと、多少の困難でも乗り越えればさらに大きな喜びを得られることを知っていきます。私が所属する通所リハビリセンター浦佐でも、自分が決めた目標に向かって運動に励んでいる利用者がいます。そんな方々も今後紹介していきたいと思っています。

日本ではワクチン接種が進み、新型コロナ感染者数が落ち着きをみせていますが、近頃ではオミクロン株の市中感染が広がっています。我々にできる感染予防をしっかりと行い、目標に近づいていきたいものです。