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）

もえぎ

7
Vol 362
2022/7.15

永井久夫さん書

七夕飾り
撮影地：萌気園大和通所介護「地蔵の湯」
撮影者：櫻井　未来

地蔵の湯　七夕特別メニュー!!

おかげさまで30周年（後編）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
新潟いのちをつむぐ会　第八回例会を終えて・・・・3
黒岩卓夫一代記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
第４回　薬膳の会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
みんなの冷蔵庫・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
ランチツアー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
うちの利用者さん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

おかげさまで30周年（後編）

萌気会理事長
萌気園浦佐診療所　院長　黒岩　巌志

創立30周年記念日の先月6月15日には県内外の医療機関様、企業様からお祝いのお花、メッセージを頂きました。誠にありがとうございました。

前号の『前編』では萌気会の今までを簡単に振り返りました。『後編』は、現在と未来について書かせていただきます。

新たな力

昨年10月末で萌気園浦佐診療所の常勤医が一人退職となったため、私と父二人で少々オーバーワークとなっていました。新潟県は医師偏在指数で全国最下位であり、中でも魚沼医療圏は人口に対する医師数が県内で最少です。医師仲介会社には常に数社に声を掛けていますがなかなか良い話は来ません。ところが、常勤医退職後1か月が経過した12月、医師仲介会社から『2022年4月から常勤で勤務希望の40歳男性内科医師』の紹介が来たのです。12月中に話がまとまり、田邉繁世（しげよ）先生の4月からの赴任が決定。

田邊先生は、燕市分水町出身の内科医で在宅医療の経験も豊富です。まだ赴任して3か月しか経っていませんが既に住民から『萌気園にいい先生が来た！』と評判です。患者さんだけではなく家族にも寄り添い、病気だけではなくその人の生活にも目を配っていただいております。患者だけではなくスタッフからの人気も高いです。

30周年という節目の年に、萌気会にとても大きなパワーが加わりました。

課題

南魚沼市人口ビジョン2020によれば、2045年時点で市内の75歳以上人口は今より多くなる見込みです。にもかかわらず15歳～64歳人口は1990年から減少に転じ今後も減り続ける見込みで、要介護者を支える人たちの負担は増える一方です。医療・介護を担う人材確保も困難になることが予想されます。萌気会の存続・発展のための最大の課題は人材確保であることは言うまでもありません。『萌気会は良いところだから一緒に働こう！』と職員から知人に紹介して頂けるような職場にしなければいけないと思っています。また、この課題解決には、法人での対策だけでは限界があります。例えば、介護士の給与アップ、海外人材の登用、ロボットや人工知能による仕事効率の向上、などには国や自治体による政策誘導が不可欠であり、今後の政策動向に期待したいです。

40周年へ向けてやりたいこと

◆引き続き医療、介護、保育、そして発達障がい児者診療において真摯に地域のニーズに応える。
◆『NPO法人地域共生を支える医療･介護･市民全国ネットワーク』の常任理事として在宅医療・介護側からの情報発信・提言、そして地域共生社会構築へ尽力。
◆当地ではまだ不十分である在宅緩和ケアの推進、啓発。
（写真は最期まで在宅にこだわった30代男性患者とその家族。在宅チーム結束の1枚）
◆地域医療を担える医師養成へ。萌気園浦佐診療所は、地域医療を担う総合診療医を目指す研修医の研修指定医療機関。
◆職員がどこへでも学びに行ける、チャレンジできる体制整備。
◆より働きやすい職場へ、ハラスメント撲滅。
◆事業所所長の運営力向上研修の整備。
◆災害時に命を守る対策整備。
◆ホームページやインターネットでの活動報告や種々啓発活動。

がん末期患者自宅（逝去6日前）

この先40周年、50周年と地域の皆様、そして全国の関係諸機関の皆様とともに歩んで行きたいと思っておりますので引き続きご支援、ご協力の程何卒よろしくお願い申し上げます。

※30周年記念式典は10月に開催予定ですが、式典以外のプレイベントをいくつか計画いたしました。次号から毎号、萌気30周年記念委員会からイベントの報告などをさせていただく予定ですのでご期待ください。

新潟いのちの物語をつむぐ会
第八回例会を終えて

新潟いのちの物語をつむぐ会
第８回浦佐例会実行委員
（医）萌気会　事務局長　上村　光男

2022年７月３日（日）浦佐の普光寺（樺澤賢正住職）に於いて「新潟いのちの物語をつむぐ会」第８回浦佐例会が行われました。シンポジストを含めると59名参加の例会となりました。

新型コロナ禍前の2019年６月16日（日）に第４回例会を普光寺で行いました。今考えると、遠い昔の感があります。何故なら私が言うまでもなくこの３年間は新型コロナウイルスの感染拡大により生活様式が一変すると同時に、この会も感染拡大防止の観点から各地域の実行委員の皆さんがオンラインや会場参加の人数を制限するなど試行錯誤しながらの開催を行ってまいりました。

まだまだ新型コロナについては気が抜けませんが、ようやく通常に近い状態の開催が今回出来ました。残念ながら会終了後の懇親会については出来ませんでしたが、早く本来の日常が戻る事を願うばかりです。

この会の一番良い所はグループ談義「わかちあい」がある事です。それぞれの思いを語る場です。短い時間ですが自分の思いを語る機会があります。コミュニケーションの語源は「わかちあい」です。コロナ禍でコミュニケーションの機会が減っているように思います。今度参加してみて下さい。

今回の例会のテーマ「生と死、死の悲しみ、そして葬儀・あの世」の講演者の田宮さんの話の中にも、お子さんの不条理な死というものもありました。ロシアのウクライナ侵攻では大切な命が奪われています。戦争に巻き込まれ大きな被害を受けている子ども達、新型コロナウイルス感染拡大による様々な悪影響など不条理にあふれている悲惨な現実ばかりです。人間は死に向かって生きています。自分自身の現実や、生と死に向き合い、あの世に思いを馳せながら生きていきたいと、改めて考える事が出来た例会でした。

参加いただいた皆さんに感謝致します。

第1部ではシンポジストの話を伺い、第2部ではグループワークに参加し、「葬儀の地域性の違い」について自らの体験を紹介いたしました。

私は、二つ隣の町に婿に行きました。車で15分程の距離でしかありませんが、葬儀のやり方の違いに戸惑いました。私が婿に行きしばらくして義父が亡くなり、私が喪主となったのですが、この地域では参列者全員がお腹に紐を立て結びし、ご遺体を清拭する「湯灌（ゆかん）」なるものを行うと。これには驚きました。そして困ったのが、初めて見る風習を、誰かのやり方を真似する事もできず、一番に喪主である私からやれと。本当に参りました。

地域や宗派によって葬儀のやり方はいろいろで、それぞれが正しいのでしょう。ただ一つ、遺族の思いを一番にしてほしいとは思います。

義父を10年以上介護した義母。誰よりも義父が大好きだった妻。婿に行ったばかりの私ではなく、義母や妻が喪主となり、お世話になった参列者の方達に感謝の思いを伝えたかったのではないか。慣習によって男性が喪主になるのが当然だということではなく、遺族が喪主を決め、それを認める地域である、そんな事が大事なように思います。

二日町診療所「曼陀羅華」　笹岡　直人

今回も短い時間でしたが、参加者同士による分かち合いの場が設けられました。

私たちのグループワークの中では、結婚して間近の婿どのが、妻のお父さんの喪主を突然命ぜられ、なにもわからないまま…ヒヤヒヤドキドキした体験を楽しそうに話してくれました。彼の話の終りに妻が「ホントは…、私が喪主をやりたかった…。でも古いしきたりなどで反対され、喪主になる事はかなわなかった。そして娘の立場で『お礼のことば』をみなさんに伝えたかった。」と話してくれました。

「『お礼のことば』それはいい事です。機会をつくってぜひ伝えたらいいですね。」とアドバイスしてくれた参加者がいました。

秩子さん（理事長のお母様）は、「なぜ喪主は息子がやるの？夫の喪主は私がします。」と！とても説得力がありました。

厳志理事長のグリーフケアに力を入れている話もとても興味深い話でした。

コロナ禍で葬儀の形が大きく変わってきていると思いましたが、古いしきたり等に縛られ家族の思い通りにいかない事も多いのが葬儀なのかも知れません。

おおまかどき…みなさん意味を調べてみてください。気になった、素敵な言葉です。

小規模多機能ホーム「さくりの郷」齋藤　代江子

漫画 黒岩卓夫一代記 第二部 エピソードで描く

画：福留慶
文・監修：黒岩卓夫
方言アドバイザー：東山美代子

第21話 田中角栄と八色原（歴史と開拓の舞台）

旧新潟三区（衆院議員）は　５人区でした。戦後一時は保守系が２人、社会党が３人ということがありました。戦後解放されていたとは言え、農民は小作あがりでまだ貧乏でした。そこへ角栄流の日本改造計画開発が農民票も奪って行きます。太平町長も４期目には自民系と思われた位でした。

第4回 薬膳の会

～春・夏の薬膳～

桐鈴会　ひまわり住人　榎本　宗俊

☆漢方食膳☆

前回までは使いませんでしたが、今回は二種類の漢方食材を調達しました。

漢方食材とは、生薬として使われることのある食材です。

漢方食材を使わなくても、薬膳料理はつくれるという考えを以前にもお話ししました。ですが、漢方食材を使うとより効果が実感できるとのことです。

今回はお茶にするとのことなので、実に簡単に抽出できそうです。

また、漢方食材を水に戻した際の液体は、捨てないでください。

■ 精神不調について ■

① ：プチ鬱（気虚）　…脾の気を補う【甘味のもの】
② ：不安神経症（気滞）　…肺を補う辛味、柑橘類
③ ：統合失調（気逆）　…腎を補って気を下げる根菜類

例えば腎を補うことで心が傷む（相刻の関係）ために、腎を補うと同時に心を補う必要があります。これを二種配合の原則と言います。ですから、レシピは病状に応じてこの原則でできているに過ぎません。

病理が肝・心・脾・肺・腎のいずれが傷んでいると解れば、自分でレシピを作ることもできるわけです。

そうして、食生活自体を代えていくことで体質改善し病にかかりにくい心身にしていくことが出来ます。

お品書き

【炭酸水で炊いたご飯】
★ご飯の粒が際立ちほのかに甘さが増す

【魚介出汁の冷製トマトスープ】
★内臓が弱る暑い時期に肝臓や血を綺麗にし、身体の熱を取る。頭痛改善、集中力記憶力上昇

【榎本特製唐揚げ】
★元気や性を補う。お腹を温める

【シナモン香るサツマイモのレモン煮（常備菜2～3日）】
★胃腸を元気にする。食欲不振、便秘、冷え、むくみ、無気力感の改善

【切干大根と百合根のしそ梅和え（常備菜2～3日）】
★鼻、喉、気管、皮膚等の潤いを補い、慢性的な咳や痰の症状を改善。イライラ、焦燥感、不眠、精神不安等を改善する清心安神作用

【海苔のナムル】
★熱を取り除き、痰、咳の改善。利尿効果

【グレープフルーツのコンポート アーモンドミルク寒天添え】
★胃の機能を高める。肌の老化防止、活性酸素除去

【なつめと金針菜の薬膳茶】
★ほてり、むくみに効く。憂鬱な気分を晴らす。筋肉増強。免疫力上昇。イライラ、不眠等心身の疲れに有効

今回初めて薬膳の会に参加させていただきました。恥ずかしながら今まで薬膳と聞くと、薬効としては良いもののあまり美味しくはないというイメージがあったのですが、実際にお料理をいただいてみるとこんなに美味しいのかと大変驚きました。

また、薬剤師の金井様ご夫妻の貴重なお話を拝聴し、これからの時期の体調不良の理由と対策について、東洋医学の考え方を学ぶことができましたので、今年の夏は食べ物に気を付け、体調を崩さず元気に暑さを乗り越えていければと思います。

二日町診療所「曼陀羅華」　石沢　知美

第四回 薬膳の会の感想

第四回薬膳の会も、無事開催することができました。参加された皆様からの協力があってこその会ですので、この場を借りて感謝致します。

今回は、薬膳の会で講師をされている榎本さんの希望もあり、春と夏の薬膳料理を踏まえつつ、メインに精神不調に効果のある百合根、ローズマリー、シナモン、金針菜などをピックアップいたしました。また、榎本さんと特製ブレンドした唐揚げは好評だったようで、自分としても大変嬉しく思います。

さらに、ときのや薬局薬剤師の金井明子様より、〈季節と身体と薬膳『夏』〉と題して、年間の陰陽表に基づく夏の時期の「湿邪（脾＝胃腸）」「暑邪（心＝心臓・循環器系・精神）」への対策に効果的な薬膳の用い方についてのお話が大変参考になりましたので、今後に活かしていきたいと思いました。大変貴重な会でした。次回も精一杯努めさせていただきます。

星野　尚雅

communityfridge

みんなの冷蔵庫 みんなの食堂

「お寺冷蔵庫」

7/30(土)

10:00～14:00

大人：100円・子供：無料

越後浦佐 普光寺

食事（焼きそば・唐揚げ・ポテト・スイカ）の提供は10:30～13:30 食品・日用品の配布は随時行なっております

問合わせ先　医療法人社団萌気会　法人事務所
☎ 025-781-6155　担当：上村・田中

萌気園訪問看護ステーション「ゆいま～る」

健康チェック＆相談会

病気にならないようにするのも、看護師の大切な役目です。

国の医療費がどんどんと膨らんでいく中、これからの医療は、治療から予防へと大きくシフトしていきます。看護のありかたも、治療だけでなく、広く患者さまの健康を見守っていく存在へと変わろうとしています。

健康チェック＆相談会は、さまざまな項目の健康チェック機器による測定と、その測定結果を参考にした医療機関（受診科目）のお薦めや、治療や重篤化（悪化）・合併症の予防に良い運動や食事に関するアドバイスが全て無料で受けられます。もちろん、看護に関する相談も行っています。

普段は治療という接点で、患者さまの病状改善・重篤化（悪化）予防・合併症予防・生活の質の向上に努める看護師ですが、地域のみなさんが病気にならないためのお手伝いもしていきます。

骨の健康度測定

私たちの体を支え、内臓を保護し、カルシウムを蓄えてくれる「骨」。そんな骨の健康について、考えたことはありますか？

年齢を重ねることや食生活の乱れ、外出頻度の減少などにより、骨のカルシウムが減少し、骨折の危険性が高くなる「骨粗しょう症」のおそれが出てきます。

血管の年齢測定

「血管年齢って何？」「歳のせいか体が重い…」「肩こりや冷え性がひどい…」と感じたことはないでしょうか？

年齢を重ねるごとに、体への不安や不調は積み重なりますが、血管年齢は食事や運動に気を使うだけで若返らせることが可能です。

7月30日（土）
10:00～14:00
越後浦佐普光寺

測定・相談は**無料**です！
みんなの食堂のついでにお立ちお寄りください。

小規模多機能ホーム「さくりの郷」

ランチツアー

決行の日は6月17日（金）でした。コロナ禍以降、計画しても中止…中止…何度も繰り返してきましたが、今回はエイッ!行くぞぉ～!!おぉ～!!!なんて掛け声まではしませんでしたが、行ってきました、３年ぶりの千両さんに。お店がリニューアルされてからは初めてですね。大事なランチタイムを貸し切りにしていただき、感謝いたします。調子に乗って、非番の職員まで加わった大人数で押しかけました。カウンターの他は全テーブル席で、車椅子でも動きやすく、またトイレがとても使いやすくなっていたので、有り難かったです。

とても沢山のメニューがあるのですが、7割近くの方が麺類を希望です。「麺が増えてますよぉ～頑張ってぇ～」なんて職員の声があちらこちらのテーブルで聞かれました。盛りの良さに圧倒されているご利用者の顔もあちらこちらに…。予め「少食です」とお伝えしてあったのですが、サービス満点!

私たちの久々のランチツアーにご協力いただき、千両さんには改めて感謝申し上げます。今後ともよろしくお願いいたします。

萌気園二日町診療所「曼陀羅華」

ドクダミ湯

曼陀羅華では6月12日から18日までドクダミ湯を開催いたしました。

聞く所によるとドクダミは日本三大薬草に数えられ、炎症を抑える薬効があるとの事。これから段々と暑くなりあせもや湿疹ができやすい時期ですので、今の時期にはぴったりの季節湯です。利用者さんもドクダミの特徴的な香りに「これは何のお湯？」と興味津々!職員がドクダミ湯であることと効能をお伝えすると「それは凄い!」と驚かれていました。

通所リハビリセンター浦佐

テイクアウトおやつ

6月8日（水）今年度２回目のテイクアウトおやつが開催!!

今回は、大崎にある栄泉堂さんにお願いしました。

ケーキにプリンと種類がとても多くある中より厳選した４種類から、自分の好きな物を注文しました。

「ここのケーキは、前にも食べたけど美味しいんだ」「久しぶりだけど美味しいんだよ」「自分では、ケーキなんて買って食べないし、大勢で食べるから美味しいんだね」と嬉しい声が沢山聞かれ、皆さんの笑顔が見られ大成功に終わりました。

次回も沢山イベントを計画中とか・・・。楽しみにしていてください。

うちの利用者さん

小規模多機能居宅介護　「たもんの郷」

昔は、洋裁をしていて色々な洋服を作っていました。

浦佐に住んでいるのは、今は亡き旦那様と出会えたから。二度とこのような人と出会えないと思うほど、良い人生のパートナーだったそうです。

「浦佐のお祭りのときは、たくさんお客様が来ておいしい料理をまかなったよ。」と話してくださいました。

門山　妙子様

ふみ

関さんご夫妻

40年近く建設業に従事し、バリバリ元気に過ごしていた6年前の春、心筋梗塞を患い命拾いし、その6ヶ月後突然、脳内出血にて倒れ左半身麻痺の状態に成りました。

主治医から、寝たきりか、車イスの生活になると告げられ、大きなショックと不安な日々に突き落とされたのが61才の時でした。

仲々気持のコントロールが出来ない中、自立歩行を目ざし長岡の病院に4ヶ月入院しました。

その後、リハビリセンターさんにお世話に成り、6年目が過ぎようとしています。

専門知識の有るスタッフさん達に支えられ、様々な運動器具を使ってのリハビリに励み、少しずつですが体力も戻り、麻痺も改善して来て自立歩行や、全く動かなかった左手も今では上げ下げなど叶う様に成り喜んでいます。

明るい職員さんや、様々経験してこられた利用者さんとの触れ合いにより、話題も多くなり、楽しそうに通っている様子を見ていると、一番心のリハビリに成っているんだと感謝しています。

家でも自主トレ（スクワット、1人歩行）を欠かす事なく続け、前向きに努力している姿に、日々家族も助けられています。好きなパソコン勉強で新しいニュースや豆知識が豊富で夕食は毎日孫達と賑やかに会話しています。

これからも6人の孫の成長を楽しみに、焦らず、諦めず笑って過ごしていければ幸せです。

〈通所リハビリセンター浦佐
利用者さん　関　稔様・妻　キミ子様〉

安心コラム　～長　純一君（56歳）を悼む～

急な話！なぜ、どうしたんだ、絶句。6月1日確定診断。そして6月28日15時38分永眠。病名：膵臓がんからの多臓器不全。遺族は妻と3才半の女の子。萌気でも長君の名は知らない人が多い。学生時代から私の家や大和病院に出入りしていた。奈良県生まれ、信州大学卒、信大生たちがつくった“よろず相談運動”の仲間だった。佐久病院に勤め、若月イズムの信棒者だった。また東日本大震災後石巻市の仮設診療所の所長を務めた。6月21日の動画配信では在宅ケアを受け、最高の医療で人生も満足していると語った。

6月30日午前、長君と対面し、パートナーと彼の母親と話してきた。

悲しみ、慟哭、祈りあるのみ！

編集後記

萌気園大和通所介護　「地蔵の湯」　櫻井　未来

今年は例年よりも1か月早い梅雨明けとなりました。連日の猛暑日に熱中症が心配になりますが、こまめに水分補給をして暑さに負けないようにしていきたいですね。

6月に行われた薬膳の会では、これからの蒸し暑い時期を、薬膳を活用して健やかに過ごすための8品の料理が紹介されていました。身近なもの、お買い求め易いものから試されてみてはいかがでしょうか。また、いのちの物語をつむぐ会の記事では、参加者の体験や思いに触れ共有することで、私自身を見つめ直す良い機会になりました。その他、理事長の活動報告、各種催しのご案内、各施設での行事の様子等、当法人における地域交流の広がりや様々な取り組みについてみなさんに知っていただき、興味を持っていただければ幸いです。

今月も最後までご覧いただきありがとうございます。

表紙題字　永井　久夫様（二日町診療所「曼陀羅華」）
ホームページアドレス：https://www.moegien.jp/