



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)

老之友 3

Vol. 382
2024/3.15

雛段飾り(さくり温泉健康館)
撮影地:さくり温泉健康館
撮影者:関口 那央紀

行方千江子 さん書



INDEX

- 2 ■ 高瀬舟
教えてください南魚沼の郷土料理を
- 3 ■ 黒岩卓夫一代記/コラム
- 4 ■ 薬膳の会
- 5 ■
- 6 ■ 節分/越後浦佐毘沙門堂裸押合大祭
- 7 ■ 感染予防対策リーダー養成研修
- 8 ■ うちの利用者さん/ふみ/編集後記

高瀬舟

皆さん高瀬舟という小説をご存知でしょうか。1916年に森鷗外にて発表された短編小説です。

物語の舞台は京都の高瀬川。罪人を遠島に送る為に、川をくだっていく時のお話です。

罪人には病気を患っている弟がいました。両親を亡くした二人は生活が困窮し、ある日、弟は首に剃刀を刺し自殺をはかりますが、死にきれません。そこにちようど兄が帰ってきて、苦しんでいる弟を目の当たりにします。弟は兄に剃刀を抜き、苦しみをとってくれと懇願します。兄は苦悩の末、弟の首に刺さっている剃刀を抜き、その後弟は出血により死に至ります。兄は弟を殺した罪人として高瀬川を下っていくというお話です。

この物語は色々なテーマがあると言われていますが、その中の一つが尊厳死、安楽死の問題です。

100年以上前に森鷗外により問題提起がされていますが、現代の日本でも未だに

色々な論議がされています。

この作中に行った兄の行動は実際は慈悲殺とも言われており、現在の日本では刑法に咎められると考えられます。その対局として自身の意思は尊重、保護される傾向が強く、尊厳死の問題を考える上で非常に重要な役割を担います。

慈悲殺が正しいか、それとも罪なのかは別として、自身の意思、意見が尊重される現在、自分が受けた治療、受けたくない治療、仮に病にふせた時、最後まで自分らしく生きるためにもしっかりと健康なうちに意思表示しておくのは非常に大事なことだと考えます。



萌気園浦佐診療所 常勤医師
田邊 繁世

教えてください 南魚沼の郷土料理を

時々無性に昔の味が食べたくなるが、祖母が作ってくれたような味にはならない。

どのくらい前になるだろうか。昔の味は今受け継がなければ今後食べることができなくなるのではないかと思ったのは。

ヨモギやくもち、からしなます、煮なます、ツボ(昔、自宅での冠婚葬祭の際に賄いとして作られていた煮物)他、手間暇をかけた昔からの味が今習わなければと焦りがある。

今後、常に郷土料理を作ってきた先生達(利用者さんとの会話の中で、昔から引き継がれている料理や味、生活の知恵や術を習い、自分の知識にできたら…)。

一緒に包丁を持って野菜の切り方、微妙な味加減、水加減などを、秤や軽量スプーンがなくても身体や口が覚えていく皆さんに教わりながら、魚沼地方に伝わる昔からの美味しい味を次世代に繋げていきたい。



萌気園老人ホーム「すみれ草」
施設長 飯塚 晶枝



ツボ作りの様子



ツボ

まんが「黒岩卓夫一代記」は連載、第一部・第二部を80回で一段落しました。皆さまから読んでいただきましてありがとうございます。作画は私の末娘帆姿の夫で、日本で最初のまんが科（大学）を卒業しています。

「二代記」について、第三部は私が書いた本「和解ある老いと死」を台本として4月から始めます。この本は森鷗外のお孫さん、小堀鷗一郎先生が在宅医療を始めるにあって「バイブル」と称して御自分の本もお書きになりました。

この本は尊厳死・満足死と言葉が一人歩きしていた頃、100%尊厳が守られたり、満足はあり得ない「和解」する以外にない、の思いから書きました。

そして、私の本がやっと出版の見込みがつかえました。発行は秋までには、となっています。

私の半生を描いていますが、単なる自叙伝ではありません。ただし自分の満州開拓団から信州の山村に引き揚げ、大学を出て医者になり、一九七〇年（昭和45年）に一人でこの豪雪・魚沼にやってきて、「一本の聴診器と標で」を理念として仕事をしてきました。書いてみると「病める日本への生涯をかけた、カルテは語る」のような内容になっています。ぜひ読んで下さい。



安心コラム

「二人」で生きていること！

（前号続き）在宅医を用意していた鉄砲で撃ち殺してしまった息子の非道さにマスコミも読者もとられたと思います。確かに予想もしない残酷な行為を単純に擁護はできません。しかし皆さん、この60代の男性の気持ちをどう思いますか。この息子さんは、特養に入っていた親に毎日会いに行っていました。しかしコロナで会えなくなり、退所させました。また「母が死ねば自分も死ぬつもりだった」と告白していたことを、言い逃れや虚言だと思えません。

私は母を思う息子の気持ちも十分理解しなければならないと思います。息子は母が生きていることが、自分の生き甲斐であったことを否定することはできません。むしろ二人で寄り添いながら懸命に生きていることの大切さを想像することはできます。

この二人を介護する立場におかれたケアマネや医師や看護師がどこまで息子の気持ちを汲み取っていたか。関係者での話し合いはどこまでできていたのでしょうか。二人で生きることは夫婦であれ、恋人同士であれ、どれだけ大切な二人の世界であるかを改めて考えてほしいと思います。人間が生きて行くことは小さなことであればあるほど大切なものになると思います。



第7回薬膳の会 冬～春



冬の薬膳と老化防止

冬と関係が深いのは、特に腎です。腎は、私たちの生命活動の源となる精力を貯蔵し、全身に活力を与える器官です。中医学（中国医学の一つ）では、老化は腎機能の衰えととらえます。腎は、西洋医学でいう腎のみならず、成長・発育・生殖・泌尿器系・ホルモン系も含む生命活動の基盤となる臓器です。精とは、私たちの体を構成する基本物質で、生命活動の根源をなすものです。加齢とともに、腎に蓄えられているこの精が不足してくるのが老化です。腎の精力が弱まると、頻尿、足腰の衰え、精力の減退、脱毛、耳鳴りなど様々な老化現象が現れます。

腎や精を補うのは、鹹味（塩気）のあるもの、または黒色の食材です。くるみ、黒ゴマ、黒豆、黒きくらげ、やまいもなどを、体を温める旬の食材と併せて摂るようにしたいです。

ただし、老化防止は1日で達成できるものではありませんので、毎日少しずつでも習慣的に精を補って、老化を防止しましょう。



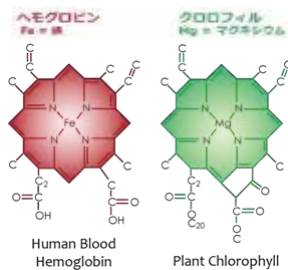
桐鈴会 ひまわり住人
榎本 宗俊

導入 ～味、味覚について～

ときのや薬局
代表取締役 金井 秀樹



血色素 と 葉緑素 *殆ど同じ構造で 中心が鉄かマグネシウムの違い



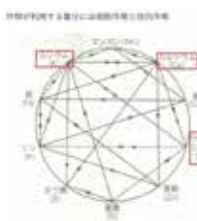
ミネラルとその味

主要ミネラルは カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム、リン、イオン、硫酸 の7種類
微量ミネラルは鉄、ヨウ素、亜鉛、銅、セレン、マンガン、コバルト、モリブデン、クロムの9種類です。

| ミネラル | 特徴と味がわかった特徴 | 味に特徴を加えてくれる |
|--------|-------------|-------------|
| カルシウム | 苦味 | 酸味が加わった酸味 |
| マグネシウム | 苦味 | 酸味が加わった酸味 |
| カリウム | 酸味 | 酸味が加わった酸味 |
| ナトリウム | 酸味 | 酸味が加わった酸味 |

- *? 多くの子供は苦いピーマンが嫌い
- *? 多くの子供は苦いけれど甘いチョコレートが好き
- *? 畑で取れたての野菜なら美味しいという子供がいる

マグネシウム と カルシウム



富士石灰の成分は？
図様に、そのバランス(電解バランス)として石灰、富士、カリの出し分け(濃度)が分かり易い資料として知られています。

日本の水道水は殆どが軟水！

水道水からのカルシウムやマグネシウムの摂取量は概ね少ない傾向がある。

【硬水と軟水】

水道水は硬水といわれるが、硬度は以下のように分類する(「硬水」)、「軟水」の2つに分けています。

| 硬度の健康区分 | 硬度 |
|---------|---------------|
| 軟水 | 40mg/L未満 |
| 中硬水の硬水 | 40～120mg/L未満 |
| 硬水 | 120～180mg/L未満 |
| 超硬水 | 180mg/L以上 |

日本の水道水は概ね軟水(40mg/L未満)であることを見ても、硬水に近い水は多くは軟水に分類されることとなります。

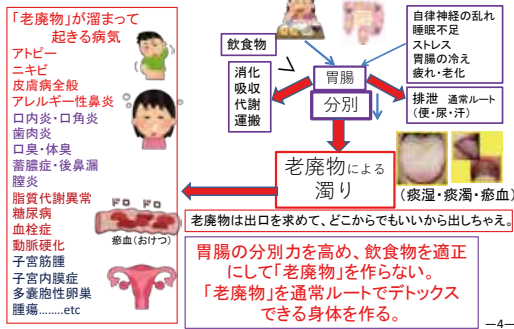
このように、硬水は「ミネラル豊富な水」として知られるが、硬水は軟水に比べてミネラルが多いというわけではない。

硬水の成分は？
図様に、そのバランス(電解バランス)として石灰、富士、カリの出し分け(濃度)が分かり易い資料として知られています。

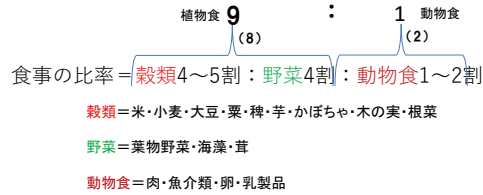
「胃腸の力が健康の鍵」

ときのや薬局
薬剤師・不妊カウンセラー 金井 明子

胃腸の分別力がカギ



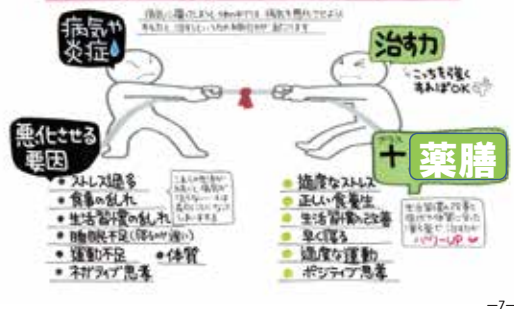
2. 健康長寿の食事の比率



食事は美味しく、楽しく
老廃物の溜まらない割合
食べた後、気持ちが良い



病気の勢いVS 治す力



薬膳の勉強も励みつつ、次回の会では今までと違った催しを考えていきたいと思えます。

今回、初挑戦したくるみゆべしは好評頂けて何よりの励みとなりました。やはり、中華料理より和食をベースに献立を作成したほうが良さそうですね。

第7回薬膳の会では、新規で参加者が多く嬉しく思いました。今後も、興味を持ってくださる方が増えてくださると嬉しいです。

桐鈴会
星野 尚雅



節分 各施設

萌気会の節分の様子です。
各施設毎に、今年一年の無病息災を願いながら、寒さに負けず元気に鬼を追い払っていました。



地蔵の湯



たもんの郷



こども園

越後浦佐毘沙門堂裸押合大祭

萌気会 理事
黒岩 乙水

浦佐っ子の私にとっては、裸押し合い大祭は年に一度の「ハレの日」。物心ついた時から、そのきらびやかな屋台が楽しみでしたがありませんでした。1200年の歴史とか、征夷大將軍坂上田村麻呂の開闢とか、子どもには関係ありません。そして大和中学校にあがると押し合いに強制参加させられました。体操着短パンとさらしで、水行に押し合い。出るまではいやでいやでしょうがなかったのに、やってみたら大興奮のトランス状態。この時から、祭りは見るものではなく「やるもの」という認識に変わりました。

一方で、浦佐っ子は19歳から29歳の間、浦佐多間青年団としてこの祭りの運営に携わります。1200年の伝統を背負い、スティックに儀式を遂行し、それを後に引き継ぐ神聖な役割です。高校卒業して上京した私は、この青年団に関わっていません。浦佐っ子として青年団に入らなかったことは人生の棘として胸に刺さっています。

そんなトラウマもあり、大人になってからはこの祭りの楽しさを一人でも多く体験してもらおうと毎年知り合いの新聞社や広告会社の方々を県内外から招待してきました。そして、2年前にこちらにUターンしてきてからは



同級生の青年団OB組織、大和會にも所属しています。今年も新潟市から仲間が参加し、初参加も3名いました。

今年は自身の体調不良もありサポートに徹するつもりでした。私は彼らを水行と本堂の押し合いに送り届けました。そして、彼らが裸のもみ合いに消えた瞬間、「やっぱりおれもやろう」と。

写真は、私が一人着替え、水行していくシーンを撮っていただいたものです。いやー、やっぱり最高の祭りですね。もう来年が楽しみです。

毘沙門堂から至近距離にある、もえぎ宿元ではカジカ酒がふるまわれ、参加者をがっつりサポートしてくれます。仕切ってくれた職員のみなさん、ありがとうございました。

来年もたくさんの「参加」を楽しみにしています!!!



第5回 感染予防対策リーダー養成研修

最優秀賞受賞

事務局介護部門担当
高橋 由香さん

萌気会の介護事業所では、日頃から新型コロナウイルス感染症など様々な感染症に対する予防対策や発症時の対応について計画的に研修を実施しています。今年度、5年ぶりに開催された南魚沼保健所主催の標記研修にも参加をしました。

この研修は、市内医療機関の感染症認定看護師を講師にお迎えし、高齢・障がい者施設の介護職員を対象に1年間(全5回)実施され各事業所の感染対策強化の実践型研修です。

2/15(木)地域振興局で行われた実践報告会で、萌気会有料老人ホーム「すみれ草」の1年間の取組みが評価され参加施設31組中、最優秀賞を受賞しました。以下、参加者の報告です。

コム・ソフィ&ナース
小川 美幸さん

昨年6月より、感染予防対策リーダー養成研修に参加させていただきました。現場で活かせる感染予防対策について、基本的な知識を学ぶことができたので、大変有意義な時間となりました。

入職したばかりでの研修参加であったため、約1年の研修期間をやりきれぬのかとても不安でしたが、同事業所のスタッフや一緒に参加した榎本さんの協力もあり、無事に終了する事が出来て良かったと思っています。

今後も学んだ知識を職場で活かしながら、継続して伝えて参りたいと思います。



すみれ草
榎本 育子さん

想像以上の取り組みの成果を出すことができたのは、何よりも職場の職員のたくさんの協力のおかげです。また研修は長期に渡りましたが同じ事業所の小川さんと参加出来たことはとても頼もしく心強いことが出来ました。

研修が終わる頃には研鑽し合ったグループのメンバーの一人ひとりがとても愛おしく、この度もまた人とのつながりの大切さを思い知らされた体験となりました。

一人では何も完了することは出来ません。助けてくださったたくさんの皆さんに心から感謝しています。

今後も研修会で学んだ情報を現場で共有して活かすことにより、すみれ草職員一同感染対策に励んで参ります。



うちの利用者さん

萌気園老人ホーム すみれ草

旧越路町生まれ、100歳の丸山禪吉さんです。
ロシアに抑留されていた時は、三波春夫さんと一緒に厨房担当で食べ物には困らなかったとのこと
です。日本に帰ってきた時は、あまりやせてなくみんなにたまげられたと話されていました。
頭を使うこと、体を動かすことが大好きな丸山さん。今は卓球を一生懸命されています。



丸山 禪吉様

ふみ



我が家には、五才の柴犬、名前はねね(女の子)がいます。今から五年程前に鼻黒でぬいぐるみのかわいい姿で我が家の家族になりました。
当時、私達は今の家に住み始めて半年位の頃で、木の匂いが心地良かったのを覚えています。
そんな、ピカピカの家をねねが来てからというものの柱や壁紙、畳から床板とありとあらゆる物をかじり、あげくあちこちでおしっこやうんちをするしまつて大変でした。
しかし、いつからかおしっこうんちは散歩でする様になり、今は柱や壁紙畳等は一切興味がなくなくなりましたが、食い意地だけは、年々増している様に思えます。あと自分のおもちや等を人が触ったりすると大急ぎで取り返しに來ます。おもしろいですね。
主人が元気なころは、朝夕の散歩に連れて行き、仕事か休みの日にはドライブがてら前の家に連れて行き、一日を過ごすのが日課でした。主人が倒れて入院したときは、玄関マットの上で丸くなって寝ていました。きつと主人の帰りを、ずっと待っていたのでしよう。今も主人のデイの日は、犬語で「おかえりー!!」と言っているのか何とも言えない鳴き方で出迎えてくれます。主人も「ねね!!」と呼び、ねねもまっ先に主人の所へかけよって行きます。とても微笑ましい一瞬です。
主人の元気の源は、ねねのおかげと想っています。ありがとうございます。ねね!!元気で長生きしてね。そしてこれからもよろしくね。

〈看護小規模多機能居宅介護 コム・ソフィ&ナース 曾根 一郎様 妻 文子様〉

寄付のお願い

ご不要の未使用のバスタオルがありましたら、
ご寄付をお願いいたします。
萌気会介護事業部 025-777-5522 担当： 栗原

編集後記

萌気園グループホーム 「ふきのとう」
池田 愛

三寒四温と言われる時期となり、先日も気温が15度以上になり暖かさに喜んだかと思えば、厳しい寒さと視界を奪われるほどの吹雪に見舞われたりと、春の空模様の激しさを改めて思い知らされました。
そんな春雪の晴れ間に、浦佐の毘沙門堂では裸押し祭が開催されました。社の中は押合う人達とそれを励まし見守る人達の熱気に満ちていて、外国人の方も多く見られました。
人種や宗教を問わず、その日のその場所に偶然居合わせた者同士が一つになって地域の行事に参加し大いに楽しんでいる様子が、とても素晴らしいことに感じました。
雪の降る日がまだあるようです。防寒対策をして体調に気を付けてお過ごしください。今月号も最後までお読みいただきありがとうございました。