



医療法人社団明気会
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)

七えぎ

4

Vol. 395
2025/4.15

金井謙二

さん書

卓夫先生88歳誕生日

撮影者: 浦佐・二日町診療所職員

撮影地: 浦佐・二日町診療所

INDEX

- 2 ■ どのくらい歩くと心が晴れるか? / 新年度
- 3 ■ 島村事務局長 就任挨拶 / コラム
- 4 ■ 黒岩卓夫一代記
- 5 ■ 魚沼がん看護の会 とは / 浦佐診療所
7月より土曜日診療は毎週になります!
- 6 ■ テイクアウトランチ / みのりの会 /
ぼたもち作り
- 7 ■ 壁面作り / 100歳のお祝い /
みんなの冷蔵庫再開のお知らせ
- 8 ■ 利用者紹介 / 事業所紹介 / 編集後記





どのくらい歩くと

心が晴れるか？

皆さん、何かストレスがあった時やモヤモヤしたときに外の空気を吸いに出たことはありますか？

ある論文では1日4000歩を超えらうつつ病の発症を抑制でき、特に7000歩を超えると42%もの有病率の低下を認めていたそうです。

この論文ではさらに歩数だけではなく、そのほかの有酸素や筋力トレーニング、ストレッチなどもうつ病の発症抑制に効果があると指摘しています。現在、日本ではうつ病を患っている方が年間150万人以上いると言われており、この5〜10年間で増加の一途をたどって

います(予備軍や病院受診をしていない方を踏まえると、その数倍の人が苦しんでいると言われています)。

原因は社会的なストレスの増大も指摘されていますが、論文から示されているとおりで、生活習慣の変化も要因の一つであると言われています。

精神的な安定のためにも毎日の歩数を増やすようにしていきたいですね。



新年度

毎年花粉に悩まされている季節です。皆さんはいかがですか？今年には「アレジオン眼薬クリーム」という塗り薬が販売され、おかげで目のかゆみがほぼなく、ついでに？鼻の症状も軽く済んでおり、感動しているところですよ。

昨年は、6月に松島先生を迎え、そして同月に電子カルテ導入ということで大変忙しい年でした。そんな中、私個人は通勤途中にサンダルでこけてしまい、右足の骨折ということになりました。先生方、スタッフにはご迷惑をおかけしました。厨房の皆様にはお昼に弁当を届けていただき、患者様には「どうしたの？お大事にね」と、立場逆転のあたたかいお声掛けをして頂きました。大変ありがたく感じました。

約11年前、浦佐診療所は浦佐本町より新築移転してきました。その時の開設準備、引っ越し作業も大変だなあと感じまし

たが、電子カルテの導入はそれ以上の大変さがありました。電子カルテという機器そのものに対しての不安、診療の流れについての不安など、様々な不安がありました。幸い、電子カルテの操作を経験されていた田邊先生と経験者を中心に準備が進められ、予定通りに電子カルテの稼働に至りました。もうすぐ1年が経過しますが、まだまだ使いこなせておらず患者様にはご不便をおかけしていることと思います。日々改善できるように努力してまいります。

今年はスタッフの確保がなされ、7月より毎週土曜日の午前診療を再開されることが決まりました。(スタッフ不足のため、隔週土曜日のみの診療になっていました。)祝日、年末年始に重なった場合には休診となりますが、その他は診療を行っておりますので、必要な時には受診ください。



島村事務局長 就任挨拶

25年目のベテラン職員、島村康夫です。これまででは介護事業所の責任者の役が多く、一緒に働く職員に助けてもらいながら、嬉しいことも苦しいことも乗り越えてきました。そんな私が今度は萌気会事務局長の役に就くことになりました。

萌気会は33年前から“在宅ケア”をキーワードに、歳をとっても住み慣れた家で暮らし続けられるよう、地域のニーズに耳を傾けながらさまざまなサービスを展開してきました。小さな診療所からはじまり、ここ南魚沼の地で医療介護（平成23年からは保育も）事業を続けてきました。診療所と各事業所が互いに補完し合えることが強みであり、それが患者さん利用者さん、働く職員の安心感につながっています。

萌気会の職員は約300人、それぞれが個性を発揮しながら日々最前線で頑張っています。便利なITや自動機器の発展による効率化と省力化が進んでいます。が、医療介護には絶対に人間にしかできない領域があり、職員は皆笑顔で創意工夫しながら担ってくれています。

全国的な問題でもある人手不足や物価

高の影響で、萌気会にも運営が難しくなっている事業所があり、このままでは地域のニーズに応え続けることができません。数十年後には私自身も医療介護が必要な立場になります。そんな時に萌気会があって助かったと思えるよう、厳志理事長を支援えこれからの萌気会を創っていききたい。歴史があり地域に必要とされる組織のかじ取りは大きなプレッシャーですが、共に働く職員がいればまた乗り越えていけると思います。地域の皆さん、これからの萌気会の応援をどうかよろしくお願いいたします。



安心コラム

「米寿」と 「旭日双光章」（きょくじつそうこうしょう）

年度がかわって、2025年4月、私は1937年4月生で「米寿」を祝ってもらえることになった。改めて死ななくてよかったと思う。子7人、孫を加えて38人の家族になる。ただ三男乙水が昨12月「不帰の人」となった。

萌気会では、島村康夫君が事務局長になった。新しいビジョンを出してほしい。また小林編集長も一層がんばってほしい。

4月6日に医師会を通して「旭日双光章」内定の知らせがあった。これには困ったことになった。国や社会への貢献への褒賞である。

私は満州から大戦で「棄民」、敗戦で「難民」、引き揚げでやっかい者の「引揚者」に。皆国の無謀な戦争と無責任によるもので、許すことができない。

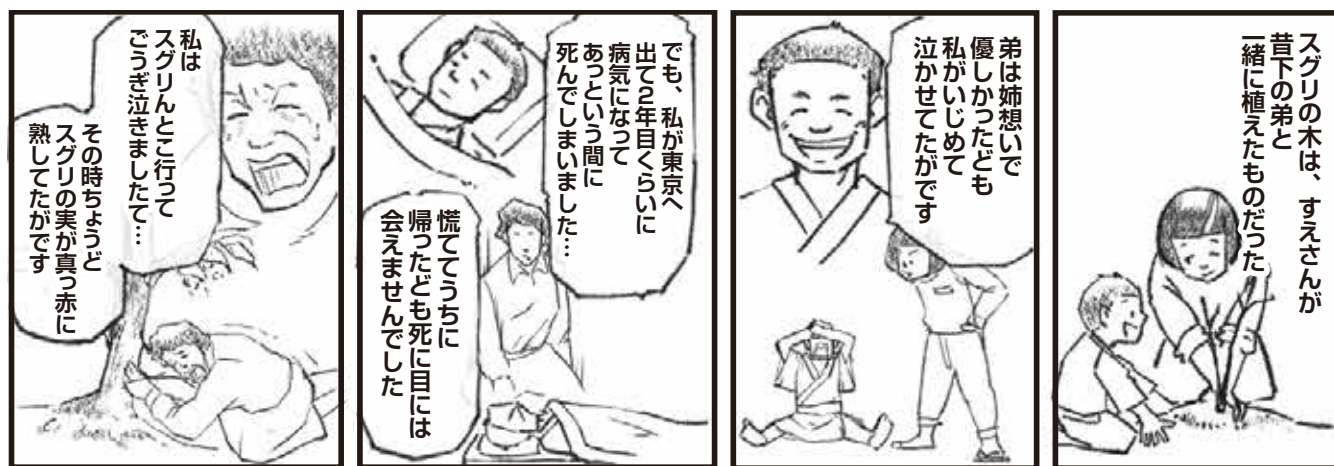
一方社会とは苦楽を共にしてきた。天皇拝調時に、その場で「つき返す」わけにもいかない。

ただこれを話題として知人や友人たちと会えるチャンスは増える。そういうプラスはある。そして社会に対して「悪いこと」もしなかった証明書のようなものだ。

和解ある老いと死

喜捨②

原作・黒岩卓夫 画・福留慶 方言アドバイザー・おかつへ



すえさんは、直接手が役立つ、人に役立つ仕事をしたいと思っていた。そして病院への住み込みを選んだ。しかし弟の急死で死に目にも会えなかった。でも二人で植えた「すぐり」は真赤な実をつけた。赤い実をじっと眺めるだけで涙があふれてきたのではないかな。私の妹は6歳の時、満州で難民になり、「リンゴ・リンゴ」と言っても食べる元気もなく飢死してしまつた。赤いリンゴは兄の元気な仲間たちが市場から盗んできたのだ。子どもたちは涙を流したのだろうか？

魚沼がん看護の会 とは

浦佐診療所 看護師
林 美弥

2人に1人はがんになると言われている時代で、男女とも死因の第1位は悪性新生物です。早期発見、早期治療で完治する方もいれば、残念ながら命を落としてしまう方もおられます。闘病生活を支えてくれるのはご家族、ご友人など身の回りにおられる大切な方々、そして医療従事者です。

病院で緩和ケアにとり組んでおられる看護師の皆様が、顔の見える関係づくりを目的に、この度「魚沼がん看護の会」を立ち上げられました。相談するにしても、顔が思い浮かぶ関係にあった方が、「あ、あの人か」と相談しやすいですね。今回はその第1回目でした。

魚沼基幹病院、魚沼市立小出病院、南魚沼市民病院、県立十日町病院の緩和ケアに携わる看護師の方々が、自院の紹介と緩和ケア窓口について紹介をされました。これまで関わったがん患者様の事例紹介もありました。

萌気会両診療所でも、先生方を中心にがんの患者様に関わらせていただくことがあります。知識も経験も不足していますが、この会を通じ、今まで以上に病院のスタッフ様と連携し、ご自宅で過ごしたいと希望される患者様、ご家族様に寄り添えるよう関わっていくことができればと考えております。

各病院緩和ケアの窓口のご紹介

- ◆魚沼基幹病院：がん相談支援センター
- ◆魚沼市立小出病院
- ◆南魚沼市民病院
- ◆県立十日町病院：各病院の地域連携室

魚沼基幹病院は「地域がん診療拠点病院」です。基幹病院のホームページから過去の市民公開講座の中で、基幹病院の役割やがん診療についての紹介動画を公開していますので、ぜひご覧になってみて下さい。

浦佐診療所

7月より土曜日診療は
毎週になります!!

今まで第2、第4のみだった土曜日の
午前診療を7月から毎週に変更いたします。

※祝日、年末年始に重なった場合は休診になります。

詳細は萌気会ホームページ 医師予定をご確認ください。

・ ・ 萌気園二日町診療所「曼陀羅華」 ・ ・

テイクアウトランチ

今年は大雪の影響で外食行事を行うことができなかったのでテイクアウトでお寿司を召し上がっていただきました!「うんめかったな～」



みのりの会

今月もみのりの会の皆さんに来ていただきました。大盛況スコップ三味線!!アンコールお待ちしています!



ぼたもち作り

しょうたき萌気コム・ソフィ ● ● ● ● ●

今年もお彼岸にぼたもち作りを行いました!職員は下準備だけ行い、あとは利用者さんに作っていただきました。皆さん慣れた手付きで、職員にも丁寧に教えていただきました。

また次回も作りしたいと思います!



…小規模多機能居宅介護「たもんの郷」…

壁面作り

天井を使うことで立体的に仕上げています。また、単調にならないように花びらに濃淡を付け、優しい色合いになるように工夫しました。



100歳お祝い

石田 マス様

たもんの郷の職員が描いたマスさんの似顔絵をもとにして、厨房で特製ケーキを作ってお祝いをしました。とっても美味しかったです。

往診を終えた巖志理事長もお祝いに駆けつけてくれました。

マスさん、これからお元気で長生きしてくださいね。



みんなの冷蔵庫

再開のお知らせ

食料品・日用品の支援を必要とされる人が、時間や人目を気にせず、24時間都合が良い時に提供される食料品・日用品を取りに行ける仕組みです。

普光寺樺沢住職のご厚意で、普光寺に1台設置させていただいています。

冬季間「みんなの冷蔵庫」を休止していましたが、4月1日より再開しております。

不定期になりますが、物品が手配出来しだい冷蔵庫に補充していきます。

*「みんなの冷蔵庫」再開にあたり、本事業に賛同していただける方々からの食料品・日用品等のご寄付をお願いしております。

TEL025-781-6155

医療法人社団萌気会 担当:事務局 上村・田中

今後とも「みんなの冷蔵庫」の活動にご理解・ご協力いただけますよう、お願い申し上げます。

みんなの食堂 2025年5月18日(日) 開催予定



うちの利用者さん

小規模多機能ホーム さくりの郷



畔上 キミ 様

スポーツが大好きなキミさん。
駅伝、相撲がTV番組であると時間を忘れて釘付けでご覧になっていきます。
他の利用者さんが困っていると、自ら声をかけてくださいます。
また、昔スナックのママをされていたので、歌がとても上手で色々な歌を聴かせてくれます！
裁縫なども上手で、丁寧にアームカバーなど作ってくださいました！
手先が器用で羨ましいくらいです。
これからも、色々な事にチャレンジしたり、元気にスポーツ観戦をしたりしながら、素敵な歌声を聴かせてください！

事業所紹介

萌気園浦佐有料老人ホーム ハイマートハイム島田

萌気園浦佐有料老人ホーム ハイマートハイム島田では、共有スペースで他利用者さんや職員と談笑したり歌をうたったり、それぞれの居室で読書やテレビ鑑賞をしながらゆったりとお過ごしいただいたり、皆さんご自由に過ごされています。

その他にも利用者さんが楽しく笑顔で過ごしていただけるように、季節の行事も計画しております。

共有スペースにはカウンター式の厨房が併設されており、食欲をそそる匂いが漂ってきます。また、廊下の窓から四季折々の八海山を望めることが醍醐味です。



編集後記

萌気園老人ホーム「すみれ草」 笛木 佐紀江

春の日差しが心地よく過ごしやすい季節となりました。桜の開花は地域ごとによって違いですが、春の風物詩である桜のお花見をそれぞれの方がそれぞれの楽しみ方をされたことと思います。私が所属するすみれ草では、魚野川沿いに桜並木があり窓から見える風景は絶景です。今年も入居者さんとお花見気分を味わうのが楽しみです。

ほかほかと暖かい日には外に出てお散歩やランニングをされている方をよく見かけます。今月号の田邊先生の記事には歩くことの大切さが書かれてありました。私も健康のために少しでも毎日の歩数を増やし、ダイエットのためにストレッチや運動をして身体を動かすように心掛けたいと思います。

4月は入学式、進学、入社式などが行われ、新しい年度の始まりです。もえぎ新聞の委員も新年度に当たり数名の交代があり新しいメンバーとなりました。力を合わせ新たな気持ちで新聞作りに取り組みたいと思います。

今月号ももえぎ新聞にご協力していただいた方々、そして最後までお読みいただいた方々に感謝いたします。