

ひだまり

発行所
松本内科・眼科
天草市久玉町5716-6
☎72-2833

<http://www.matsumotonaikaganka.jp/>

—第89号—

迎春



今年もどうぞ
よろしくお願ひ
申し上げます

スリットからの風景

(その五十七)
—松本英子—

明けましておめでとーございます。

今年は辛丑(かのと・うし)という干支で、辛は、季節で言えば秋の終わりの頃、植物ならば実が熟して落ち、次世代の種を大地に還す途中であり、ゆつくりとした幕引きを意味し、丑は種子が硬い殻を破ろうとしている状態で、命の息吹を表しており、種の中に今にもはち切れそうなくらい生命エネルギーが充満している状況を意味するのだそうです。去年のコロナや、あるはずだった2020東京オリンピックから、今年の一年、正にこの辛丑に象徴される様です。辛いマイナスな事が大きければ大きいほどプラスも大きくなる。そして、大きな希望を手に入れる鍵は、堅実で強い精神力にあるという事だそうです。何事にも焦らず慎重に進めることが重要だということですね。

さて、目を移してアメリカでは、ジョー・バイデン氏が次期アメリカ合衆国大統領に選出されました。注目すべきは、米国の初の女性、それもアジア系黒人で副大統領に就任予定のカマラ・ハリス上院議員です。勝利宣言後のハリス氏の演説で感激したのは「私は初の女性副大統領になりましたが、最後の副大統領にはならないでしょう。なぜならば今夜、ここが可能性に満ち溢れた国だということを、全ての少女たちが目の当たりにしたからです。そして、私たちの国は、性別に関係なく、はつきりとしたメッセージを子供たちに送りました。」と述べたことです。過去にヒラリー・クリントン氏が敗れた時「ガラスの天井」という言葉を使いましたが、きつとハリス氏が今後、その天井にヒビを入れ、打ち砕く日が

来ると信じ、楽しみにしたいと思います。今後、こういう女性が世界のあちこちから、出現してくる時代が到来するでしょう、頑張りますように、私たち乙女も。

未だ収束を見ないコロナに関しては、去年12月14日から「発熱外来」が動き始めました。駐車場にプレハブを建て、明らかに発熱患者さんとの区別をつけて診察できるように、患者さんもお安心して来院して頂き、発熱患者さんと接点が無いように区別しました。ご心配等あれば、お電話等でもお問合せ頂きますようお願い致します。

目に見えないものに関しては、防御しかできる術はありません。やはり3蜜を避け、手洗い・マスク・うがい、換気心掛けましょう。眼科の診察室は、寒いくらい換気されています。着込んで、眼科の診察を受けてくださいね、お願いします。

今後ますます寒くなりますが、ウォーキングは継続されていますか？私は、朝の未だ暗い時間はやめて、明るくなってから動いています。寒さも少し和らぐし、真っ暗という恐怖感も無くなりますので、それに青空や周りの景色も心晴れやかになりますものね。でも、ウォーキングは冬場はあまり無理はされない方が良いでしょう。血圧の変動も予測されまうのでラジオ体操でもなさったら如何でしょう。真面目にラジオ体操をしたら、結構な運動量になりますよ、お試しあれ。

今年も健康に留意し、笑顔に満ちた一年を送りたいと思います。皆さまのご多幸を祈念致します。今年も宜しくお願い致します。

今年の年男・年女から抱負を一言!!

丑



あけましておめでとうございます。今年の干支は「丑年」、丑年の(牛)は十二支の中で最も動きが緩慢で歩みの遅い動物です。そんな丑年は先を急がず、一步一步着実に物事を進めることが大切な年と言われています。結果を求めるのではなく、結果に繋がる道をコツコツと作っていく基礎を積み上げていく時期とされています。

松本 直行(院長)

今年、6回目の丑年です。干支にはあまり関心なく生活してきました。そこでこの機会に「丑」について調べてみました。「丑」の字は「からむ」という意味で、芽が種子の中で伸びることができない状態を表しているそうです。これをのちに覚えやすくするために「牛」の意味が与えられたとか。丑年は「我慢(耐える)」や「発展の前触れ(芽が出る)」を表す年になると言われており、新型コロナウイルスの蔓延でまだまだ耐え忍ぶ年になりそうですが、その後の生活の大きな変化が歴史に残るかもしれません。今はとても大変ですが、希望と関心をもってこの一年を過ごしたいと思います。

片白 秀子(Ns)

明けまして、おめでとうございます。

これまで大きな手術を2回、足や背中の骨折等を3回と、痛い目にあってきましたが、6回目の年女を迎えることができました。この年まで働ける場所がある事に感謝し、これからは新しい事に興味を持ち、挑戦し、スタッフと楽しみながら1日も長く健康で元気に仕事をしていきたいと思います。また、6人の孫の成長も見守りたいと思います。

野田 洋(ST)

明けまして、おめでとうございます。

今年の抱負は、「怒らない」ことです。歳を取ると性格が丸くなると言われますが、私の場合は逆のようで、年々怒りっぽくなってきている気がします。先日も小学生の息子に大きな雷を落とし、翌日、自己嫌悪に陥ることがありました。もう少し心にゆとりを持って、職場でも家庭でも、笑顔が増える一年にしたいと思います。

弥栄かれん(厨房)

明けまして、おめでとうございます。

今年の私の抱負は、患者さんを笑顔に出来る食事を提供することです。メニューがマンネリ化しない様に、新メニューの考案や手作りおやつ提供の場を少しでも多く増やせたらと思っています。食事が毎日の楽しみになるよう、美味しい食事を提供し続けたいと思います。

山崎 愛(Ns)

明けまして、おめでとうございます。

今年で3回目の年女となりました。一步一步確実に地に足をつけて歩んで行けたらと思います。また、家族が笑顔で過ごせるように、いっぱいパワーを送りたいと思います。でも、元気をもらうのは私かもしれません。健康に気をつけて頑張っていきたいと思っています。

平岡 洋子(受付)

明けまして、おめでとうございます。

12・24歳の時は何も考えず年女を過ごし、36歳の時は人生での決断・実行をした年でした。今年は48歳・・・もう健康を気にする歳になりました。少々大きく育ち過ぎてしまったので健康的で無理のないダイエットを頑張ってみようと思います。もちろん仕事・子育ても頑張りますが健康な体があってこそだと思います!!

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じるようになってきました。今年の冬は寒さに加え、新型コロナウイルスにより、家で過ごす方が多いのではないのでしょうか。このような時期だからこそ、毎日の食事など日常の中で楽しみを見つけたいものですね。ということで、今回は食事に関係する自助具を紹介したいと思います。

今回紹介するのは、『太柄スプーン(写真①)』です。これは関節リウマチや脳卒中などにより、手の関節に変形や痛みがある方や、指が曲がらない方、握力が弱くなった方でも小さな力でスプーンを握ることができるというものです。市販されている物もありますが、100円ショップなどで売っているスポンジや滑り止めマットを巻くことで代用することもできます。写真のものは滑り止めマットを巻き、輪ゴムで固定するだけで簡単に作れました。

保湿剤

乾燥肌のかゆみ対策は皮膚の乾燥を防ぐことが基本です。保湿剤を塗ると、皮膚の表面に人工的な膜がつくられ、皮膚から逃げる水分を防ぐことで皮膚に潤いを与え、皮膚のバリア機能を修復し状態を改善します。保湿剤は大きく分けて、水分を保持する作用をもつ成分と、皮膚から水分を蒸発させない成分があります。医療用は主に4種類あります。

まず1つ目はワセリン(保湿保護剤)です。皮膚の表面に膜を貼るようにして水分の蒸散を防ぎ保護してくれます。2つ目はヘパリン類似物質です。角層に浸透して水分を保持して潤す作用と血行促進作用があります。使用感がよく保湿効果も高いです。3つ目は尿素です。角層に浸透して水分を保持し潤す作用や角質の柔軟性を高める効果があります。最後に4つ目はビタミンA、E製剤です。血行促進作用や表皮の新陳代謝を高める作用があります。剤形は軟膏、クリーム、ローション、スプレーなどがあり、季節や自分の好みに合わせてそれらを試してみるとよいでしょう。(うしぶか調剤薬局)

食事を自分のペースで食べられるということは、味や食感を楽しむことにつながり、また誤嚥の予防にもなります。太柄スプーンのようにいつも使っている道具に少しの工夫を施すことで自分で出来ることが増えるかもしれません。生活の中で何か困っていることがありましたら、気軽に私たち作業療法士にご相談ください。(岡崎)



写真①

今年はいつもと違って新型コロナウイルスが流行しています。有効なワクチンと薬を、今世界中が必死になって研究しているところで、少しずつ前に進んではいますが、今年はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方に注意していかなければいけません。そこで今回は、感染症拡大を予防する為に、違いを掲載して確定診断へ繋げ、きちんとした治療が受けられるようにインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違いについて発表されている図を掲載します。いずれにせよ、予防が大切です。新型コロナウイルス感染症の予防策はインフルエンザ予防にも有効なことは分かっていますので、次の8つの項目を行なうことをお勧めします。

- ① 外出後のうがいと手洗い。
- ② 適度な湿度の保持。
- ③ 十分な睡眠。
- ④ バランスのとれた栄養摂取。
- ⑤ 適度な運動。
- ⑥ 人混みや繁華街への外出を控える。
- ⑦ マスクの着用。
- ⑧ 予防接種。

今年は大変な年になりましたが、人間ってどんな試練も乗り越えてきたからこそ今を生きています。今は我慢して頑張っていきましょう！(高橋)

シリーズ 内科疾患

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

〈日本感染症学会ホームページより引用〉

	インフルエンザ	COVID-19
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日(平均5.6日)
無症状感染	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない	数%～60% 無症状でもウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日(多くは5～6日)	遺伝子は長時間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2、3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症～中等症	重症になり得る
致死率	0.1%以下	3～4%

海ん里

〈カルチャー・レクリエーション〉

海ん里では、朝の体操後にカルチャーの提供で、脳の活性化を促し手作業や塗り絵等個別で実施してもらっています。個別でされる時もあれば同席のテーブル利用者同士で協力してされたりと様々です。干支の看板作成や壁面作成等カルチャーは様々ではありますが、集中して行なわれています。

午後からは、レクリエーションを行なっています。その前に、脳トレを行ない脳の活性化を図ってからレクリエーション

所から

所での取り組み

ンの流れとなっています。内容も様々ではありますが、刺激する事で活性化、楽しさと繋がっています。

カルチャー・レクリエーションを通じて今後も利用者の脳の活性化へ繋がっていききたいと思っています。

(安田)



あかね苑

〈芋掘り〉

今年の秋は9月の後半吉田地区天神様の芋掘りに参加させて頂きました。タヌキの被害があり早めの収穫だったとの事でしたが、大きく育っていました。小さい子供さんたちも参加されていて一緒に楽しく過ごさせて頂きました。また、つい先日は毎年お世話になっている明石地区の方々より、5月に苗植えたさつま芋が収穫の時期である旨連絡があり、お世話になりました。利用者の皆様も青空の下久しぶりの鎌を振りかざし収穫の喜びを感じておられました。早速お茶の時間頂き、甘くておいしかったです。地域の皆様には旬の食



中ん迫

〈中ん迫杯グラウンドゴルフ大会〉

11月29日(日)深海地区振興会主催中ん迫杯グラウンドゴルフ大会を行いました。少し肌寒の中、約100名の方の参加がありました。日頃から練習をされている成果が出て、ホールインを何度も見ることができました。8ホールを2回廻ったうえで、優勝者の得点は、28点。1ゲームの中でも1打から2打でクリアしてきた計算になります。

(須崎)



るそうです。2年前に1度、私もチャレンジした事がありますが、簡単に見えて難しかったのを覚えています。ゲーム中、各チームから聞こえてくる笑い声は、新型コロナウイルスを吹き飛ばす程の勢いがあり、私たちも元気を頂く事が出来ました。

(柿原)



各事業

それぞれの事業

桜ん里

〈避難訓練〉

11月18日(水)桜ん里で消防署の方に来て頂き避難訓練を行いました。今回は夜間の想定で事前説明を行ない、入居者様各居室に入室して頂きました。訓練とはいえ、皆様緊張されておられたのか訓練が始まる前に居室から出ようとされている方もいらつしやいました。夜勤スタッフの「火事だ！」の合図に始まり入居者の方々も指示に戸惑いながらも避難を終えることが出来ました。今回の訓練を通して皆様にも防災の意



識をもつて頂けたらと思います。
(竹崎)

泉寿苑

〈100歳記念品授与式・敬老会〉

このコロナ禍の中、泉寿苑ではお2人の方が100歳を迎えられるというとても喜ばしい出来事がありました。総理大臣安倍晋三様より賞状と記念品が届き、苑でもお2人の白寿のお祝いと敬老会と一緒に計画し、9月27日(日)一大イベントを催す事となりました。

同時に2人も100歳を迎えられ、こんなおめでたい事はありませんでした。市長より手渡されるはずでしたが、コロナ感染予防の為代わって苑の管理者よ



りお祝いと記念品が授与されました。ご家族も呼べない状況でとても残念でしたが、利用者様と苑スタッフが見守る中、無事授与式が行なえて本当に良かったです。式後は、お祝い膳と称するいつもより少し豪華な昼食に、祝鯛の尾頭付きを皆様で取り分け、召し上がって頂きました。

「目標100歳！2人に続け」と、皆様に思ってもらいたいです。
(宇土)

正寿庵

〈焼き芋大会〉

今年は色んな所から唐芋を頂き、正寿庵で焼き芋大会を行いました。

唐芋に、濡らした新聞紙を巻いて、アルミホイルを巻いて、流れ作業で利用者の方に準備をして頂きました。外ではドラム缶に火を起こして準備万端！芋を入れるとあつという間にきれいに焼けて、皆さん口々に「美味しい！美味しい」と頬張っておられました。



タラの塩干や漬物も一緒に頂き、お腹いっぱい楽しい時間を過ごせました。感染対策から、地域の方やご家族の方をお誘いすることは出来ませんでした。が、来年こそぜひ参加して頂けたらと思います。
(新田)

物忘れで困っている人のための日常生活の工夫について、今回が最終となります。ちょっとしたことで安心感に繋がったり、それがまた自分への自信にも繋がっていきます。できなくなったことを悔やまず、できることに目を向けて前向きに生活が送れるように工夫していきましょう。また何かの機会があれば、紹介していきたいと思っています。

服薬管理のヒント

困ること

- ① 日付が分からなくなって、どの薬を飲めばいいのかわからない。
- ② 必要な薬を飲み忘れたり、飲み過ぎたりする。

① 日付が分からなくなって、どの薬を飲めばいいのかわからない場合

一酸化とタペストリーの利用

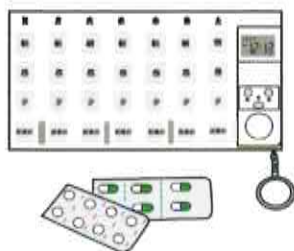
- ・主治医や薬局に一酸化をお願いする。
- ・タペストリーをカレンダーや卓上時計の近くに設置して、薬をセット。
- ・セットや確認は、家族にお願いしてもいいでしょう。



② 薬を飲み忘れる場合

アラームの利用

- ・薬を飲む時間に音が鳴るように、タイマーや携帯電話のアラームをセット。



洗濯のヒント

困ること

- ① 汚れた服か、きれいな服が分からなくなる。
- ② 洗濯機をかけたまま忘れてしまう。

① 汚れた服か、きれいな服が分からなくなる場合

洗濯用具の場所を決める

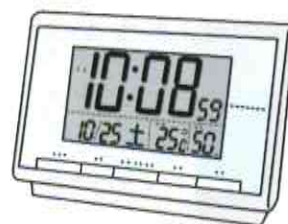
- ・洗濯する衣類用のかごと取り出し用のかごを分ける。
- ・色を分けたり、ラベルを貼る。



② 洗濯をかけたまま忘れてしまう場合

タイマーの活用

- ・終了時間に合わせてアラームが鳴るように設定する。



電話の利用のヒント

困ること

- ① 電話をかけようとした際に、電話番号を忘れてかけられない

① 電話番号が分からなくなってしまう場合

電話番号の登録

- ・人の名前と番号を登録する。
- ・ボードを活用する。



糖尿病食

- ・エネルギー 15kcal
- ・たんぱく質 2.0g
- ・塩分 0.9g

〈材料〉2人前

- ・白菜 ……………60g
- ・椎茸……………30g(二個)
- ・薄口醤油 ……小さじ2(12g)
- ・ごま油



〈ポイント〉

- ・椎茸からでる出汁とごま油の香りで、薄味でも美味しくいただけます。
- ・貝をたっぷり入れることで満足感が得られます。(弥栄)

〈白菜と椎茸のスープ〉

〈作り方〉

- ①白菜は繊維を断ち切るように1cm幅に切り、椎茸は軸を取り薄切りにする。
- ②鍋に水300mlを入れ、白菜、椎茸を煮て柔らかくなったたら薄口醤油とごま油を入れ、胡椒で調味する。



わたしのイチオシ!!



通勤途中の山沿いの道端には、黄色い花を咲かせた可愛いらしいつわの花、真っ赤に色づいた樫の木や樹木の葉も日に日に黄色に深みを増しています。田舎の風景を味わいながら、深まりゆく季節を楽しんでいます。コロナ禍の中、私達を励ますかのように一生懸命咲いてくれたのでしょうか、河津桜の花も和ませてくれました。「GO・TO…」も今は控えざるを得ない状況ではありますが、身近な場所の見慣れた風景の中、季節の移り変わりを味わってみませんか。

当院、入口横のさるすべりの木も、黄色と赤のコントラストがとても美しく紅葉しておりお勧めですよ。 CM鶴長

「お元気ですね」と声をかけられると「はい、お陰様で」と、お年寄りには答えます。私達は目に見えない影の部分によって生かされて生きています。

今年の梅雨時、全国放送で牛深という言葉が3回も報道されました。降水量が凄かったのです。水の被害が出ました。

この世の中の出来事は原因があつて様々な条件(縁)によつて新しい結果が生まれるのです。お陰様を被つて現在の私がいます。 騒客

お陰様

二百年昔のお話

ふるさとのある風景

た。なぜ牛深という言葉が出てくるのでしょうか?

昭和23年1月16日の西日本新聞の見出しは「天草では4隻10名が行方不明」続いている記事は「14日午前4時半天草郡牛深の沖合で強風のため熊本養殖会社所有の漁船天日丸(30トン)、団平船1隻、灯船2隻、牛深漁船本山丸及び団平船乗組員は無事救助されたが、天日丸と灯船乗組員10名が波にのまれて行方不明となり、牛深・本渡・三角署で捜査中である。船の被害は500万円。」と書かれています。

頂に福岡管区気象台牛深臨時測候所が設置され、そのお陰で牛深という言葉が毎日テレビ・ラジオで聞けるのです。

因果の法則はお釈迦様が発見された事実です。まず原因があつて、諸々の条件が整つて初めて新しい結果が生まれるという法則です。条件を仏教語で縁「こ縁がある」といいます。この記事を読まれるあなたにもそういう因果関係のなせる縁起によつて読まれています。

発熱外来のご案内

当院でも新型コロナウイルス感染症の蔓延に伴い、当院のかかりつけの患者様を対象に、11月より、「発熱外来」を始めております。発熱37.5℃以上）があり風邪症状がある方、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ感染症の恐れがある方の検査及び診療は、発熱外来にて行ないます。発熱外来での受診をご希望の方は、次の項目にご協力をお願いいたします。

●検査・診療は、通常とは別の診療室にて行ないます。

【診療日】

毎週月曜日～金曜日

（祝祭日を除く）

【診療時間】

午後2時～3時（1時間）

●注意点

①発熱があり受診を希望される場合は、必ずお電話をお願いいたします。

②専用入口にご案内するまで、院内には入らないで車等での待機をお願い致します。ご到着されたら、お電話でお伝えください。

③事前の問診の内容によっては、新型コロナウイルス及びインフルエンザの検査を実施する場合があります。

④新型コロナウイルス感染症の検査結果によっては、当院では診療できない場合があります。その際はしかるべき医療機関への紹介となりますことをご了承下さい。

⑤当院での発熱外来は、「かかりつけの患者様」を対象としております。かかりつけでない患者様につきましては、地域の紹介可能な発熱外来医療機関にご案内致します。

ご不便やご面倒をおかけいたしますが、何とか地域での感染拡大防止にご協力をお願いします。

（河本）



ひだまり広報委員より一言！

ひだまり広報委員として長い間参加させて頂きました。広報委員として活動してきた際には、掲載する記事が見つからなかったり、良い写真が撮れていなかった事もあり、頭を悩ませる事も多々ありました。また、昨年は新型コロナウイルス感染症対策にて施設へのボランティアの訪問等をお断りせざるを得ない状態となりとても心苦しかったです。しかし、秋には地区からのお誘いの連絡があり、こちらから出向いて明石地区の芋の苗から収穫までのお手伝いや、吉田地区の天神様の掃除と祭りに参加することが出来ました。コロナ禍の中、最後の広報委員活動として、とても記憶に残る年となりました。協力頂いた皆様、今まで本当にありがとうございました。

今年はどのような年になるのか不安と期待でいっぱいですが、今後とも情報発信をさせて頂きますので愛読して下さる事をお願い申し上げます。

（田中順子）



ボランティアありがとうございました

コロナウイルス感染症による外出自粛により、当院・各施設におけるボランティアの方の訪問等が現在、延期・中止されている状態です。外出自粛・感染の緩和により再度訪問等可能になりましたら、スタッフ一同心よりお待ちしておりますので、今後とも宜しくお願い致します。

孔和会一同

編集後記

皆様、令和2年も過ぎ、あつという間の令和3年の始まりです。昨年はコロナ感染症が流行し、第3波によって、感染者が熊本県内で千人を超えました。また、昨年12月時点ではありますが、世界に目を向けると、1日に3100人というコロナウイルス感染者による死者を出している国も見受けられます。それに比べると日本はまだ安全だと思っている人も少なくないと思いますが、全国的に見てもまだまだ予断は許されません。そのため皆さん、手洗い・うがい、アルコール消毒の予防に努め、マスク着用も確実に行ないましょう。一部の国ではコロナウイルスワクチンの接種が始まりました。日本での導入はまだ先のようなですが、希望を持って今は我慢の時です。

寒い季節にもなりました。乾燥が強く火災が起り易くなっていますので、外出前には皆様火の用心に努めて出掛けるようにしましょう。（安田）