

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93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

(その六十二)
— 松本英子 —

あけましておめでと(ござ)います。昨年、コロナに明け、コロナに暮れた一年でした。今年もまだコロナを引かずながらの一年になるかと思いますが、ワクチンや医療の充実で、かなりコロナを抑え込めるのではないかと、期待する年であります。オミクロン株はどうも感染力は強いようですが重症化はしにくいようなので、今年は少し世の中が復活出来るのでは無いでしょうか。そう期待しながら、今年が始まりました。

今年寅年、壬虎(みずのえとら)、そして36年に一度の周期で巡ってくる「五黄の虎」の年です。生まれながらにしてリーダーの気質を持ち、周囲を圧倒する強大なパワーを持っている人だそう。今年はそのような人が先頭に立ち、この一年を明るく元気で幸せな年にして欲しいですね。コロナを吹き飛ばし、仕事も家庭もパワーに満ちた一年でありますように。

さて、あなたの今年の初夢は何でしたか？私の今年の初夢は、宇宙旅行でした。あの衣料品大手ZOZO(ゾゾ)創業者、前澤友作氏(46歳)が国際宇宙ステーションから、歓喜の画像を何度も見ていたのできつと脳が覚えていたのでしょうか、私が宇宙遊泳をしていました。宇宙船の中で、身体は不安定で、クルクル回るし、ただ移動は楽に出来ました。私には、無重力状態が如何に不都合なものか、自覚の無い地球の重力のありがたさを考えずには居れません。適度な負荷が人間の体にとって如何に大切な事かは、宇

宙飛行士が地球に帰還して改めて思う事のように。だって、筋肉は萎え、自分の脚で歩けないのですから。彼らが始める事は、徐々に筋力回復です。新ためて思いました、やはり死ぬまで、自分の事は自分でしたい。その為には、身体を動かす事。動く事によって、筋肉は鍛えられるし、その筋肉の付着部の骨も新生して骨密度が増してきます。さて、私の興味は、宇宙から帰還した人は地球に対しての思いが変わるとか、強くなるのか、その他いろいろあるらしいのですが、果たして前澤さんほどのように変化されるか、見て行きたいと思えます。

あなたは今年は何を考えてますか？身体が元気な方でも、加齢による臓器の変化は必ずあります。私は、身体が年齢相当な元気、頭もまだ元気そうならば、身体のメンテナンスや新規に入れ換えをして行きたいと思えます。そして、動ける時にまだまだいろんな挑戦してみたいと思えます。一度きりの人生ですもの、子供たちにも迷惑をかける事なく(いずれば必ず迷惑をかける事なので)生きて行きたいと思えます。ですから、健康であること、当たり前ですが、徐々に難しい年齢になって来ますので。

今年去年より、一つ若くなりませんか？
今年去年より、大きな声で笑いませんか？
今年去年より、一歩多く歩きませんか？
今年もいつもの合言葉、「継続は力なり」これでまた、頑張って行きましょう。寅年もどうぞ宜しくお願ひ致します。

今年の年男・年女から抱負を一言!!

あけましておめでとうございます。今年の干支は『寅年』です。2022年の寅年は「壬寅(みずのえとら)」と言い、「壬」は「妊に通じ、陽気を下に妊(はら)む」、「寅」は「蟻(ミミズ)に通じ、春の草木が生ずる」という意味があります。そのため「壬寅」は厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となるイメージがあります。

辰元 一二美 (あかね苑)

明けましておめでとうございます。

3年前に出会って以来、私の胸深く刻まれた「おごらず、人と比べず、面白がって、平気に生きればいい」この言葉のように、この一年も今自分に出来ることを愉しみながら、感謝を忘れず日々を刻みたいと思います。どうぞ、よろしくお願い致します。

鶴長 美恵子 (海ん里)

あけましておめでとうございます。

今年で、5回目の年女になりました。40代半ばで、介護の仕事に携わせて頂き、今の自分があるのは周囲の方々のおかげであると感謝しています。これからも、気持ちだけは若々しく何事にも「トライ」し続けたいと思います。まずは、健康第一。可愛い孫の成長を楽しみに心豊かに過ごしていきたいと思っています。

中村 真理 (受付・事務)

明けましておめでとうございます。

今年4回目の年女。人生の折り返しのスタートと思って、仕事も家庭も更に楽しみながら充実した日々を過ごしたいと思います。今年「健康維持」を目標に、30分以上のウォーキングを継続できるよう頑張ります。うる寅ハッピーな一年になりますように!! 今年もよろしくお願い致します。

宇土 さつき (泉寿苑)

今年、還暦を迎えます。自分の親が60歳の歳を迎えたとき、年を取ったなあ〜と感じたものでした。あの頃の親みたいにしっかり親をやれているのか疑問ですが。

子供3人、それぞれ家庭を持ち、孫7人というおばあさんになりました。今は、孫達にせつせとやれ誕生日、クリスマス、etc.何の為に働いているのやら?って感じです。

今年寅年、私の年です。年金貰えるまで頑張らないと!! まだまだ隠居は出来ません。百歳までとは言いませんが子供達に「お母さんお疲れさん、もういいんじゃない?」って言われるまで頑張って生きてみようと思っています。

柿原 愛 (中ん迫)

ここ数年時間に追われ、あっという間に過ぎてきたような気がします。今年の目標は、気持ちにゆとりを持ち、自分を大きく伸ばせる1年にすること。何事にも、積極的にチャレンジし、多くの事を吸収して視野を広げられるような年にしたいと思っています。トラのように強くたくましく何事にもくじけないように今年も頑張ります。



パワーリハビリテーションとは、老化や障害により低下した身体的・心理的活動性を回復させ、自立性の向上とより良い生活への復帰を目指すマシントレーニングを中心とした運動プログラムです。

マシントレーニングを軽い負荷で行ない、全身各部の使っていない筋肉を動かします。それにより、「すたすたと歩けるようになった」というような動作性・体力の改善、「外出するようになった」といった心理的活動性の改善が得られます。

パワーリハビリテーションは、全身の筋肉を使って運動します。一般的なマシントレーニングとの大きな違いは、負荷がとても軽いということです。腕のトレーニングで2ℓのペットボトル1本、足や腹部のトレーニングで2ℓのペットボトル2～3本程度のとても軽い負荷で運動を行ないます。

体力が衰えてきたから散歩してるけど腰や膝が痛くなる。持病があるからひとりで運動するのは不安だという方が最初に行なう運動にぴったりです。運動したいけど一歩が踏み出せない方、お気軽にスタッフにご相談ください。



(高尾)

薬はなぜ水と一緒に飲むのか？

一般的にのみ薬は、コップ1杯程度の水（または白湯）で飲むように作られています。

空腹時に、薬をコップ1杯程度の水で飲むのに比べて、少量の水の時は、血液中の薬の濃度の上がり方が悪くなります。薬を水なしで飲むと溶けにくいので、吸収が遅れ効果が現れにくくなったり、場合によっては、溶けずに便として出てしまうこともあります。薬が効果を十分に発揮するには、薬が溶けて吸収されなければなりません。錠剤やカプセル剤を水なしで飲むと、食道に引っかかったり、くっついたりすることがあります。そうすると、その場で溶けてしまうことで、食道潰瘍を起こしてしまう場合もあります。また、粉薬などでは、気管から肺に入ってしまう、肺炎を起こした例もあります。また、水以外の飲み物で飲むと、薬によっては成分が変化したり、薬の効果が弱くなったり、副作用が発現しやすくなる薬もあります。

(うしぶか調剤薬局)

感染しても発症しない場合や、軽い風邪のこともあります。

ロタウイルスによる胃腸炎では、おう吐、下痢、発熱がみられ、乳児ではけいれんを起こすこともあります。

症状

病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛であり、小児ではおう吐、成人では下痢が多いです。

原因と感染経路

原因となる病原体には、ウイルスのほか、細菌や寄生虫もあります。

感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染、汚染された食品を食べることによる感染があります。

病状

病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛であり、小児ではおう吐、成人では下痢が多いです。

原因と感染経路

原因となる病原体には、ウイルスのほか、細菌や寄生虫もあります。

感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染、汚染された食品を食べることによる感染があります。

ような症状の場合もあります。

治療

乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので早めに医療機関を受診することが大切です。特に高齢者は、誤嚥（おう吐物が気管に入る）により肺炎を起こすことがあるため、体調の変化に注意しましょう。おう吐の症状が治まったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事を摂るよう心がけましょう。

予防のポイント

トイレの後や、調理、食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。

（古川）

海ん里

〈誕生会〉

ケアセンター海ん里では毎月誕生日会を行なっています。11月は22日(月)に開催。誕生日を迎えられた利用者の方たちを「ハッピーバースデー」の歌でお祝いし、プレゼントの品を贈呈。自己紹介では緊張気味だった方も「うわー、嬉しかー」と満面の笑みが溢れました。

その後はスタッフによる歌のプレゼント。キラキラの舞台衣装で郷ひろみを披露したり、一見するとテレサ・テン?の女装で熱唱するなど芸達者な歌



の披露に大いに賑やかな、笑いに包まれた誕生会となりました。(永田)



あかね苑

〈干し柿作り〉



近頃は家の軒先に干し柿が吊るしてある光景を目にする事も少なくなってきたように思います。

あかね苑では、利用者様と一緒に干し柿作りをしました。渋柿を見るだけでも、目が輝き笑顔になります。皮むきから紐に結ぶ作業まで、皆さん慣れた様子で行なわれていました。作業をされながら昔話も出てきて、楽しんでおられました。

干し柿は、健康と美容に効果があるようなので、活気に満ちた一年を過ごせそうです。(須崎)

中ん迫

〈中ん迫杯グラウンドゴルフ大会〉



去る11月21日(日)中ん迫杯グラウンドゴルフ大会が開催されました。多くの方が参加され、前理事長による始球式でスタートしました。コースを2周プレーして得点を競いますが、皆さん大変上手で、球を打つ力、ホールまでの距離感など素晴らしい、皆さんがとてもキラキラして見えました。日頃の練習の成果なのでしょう、ホールインワンも沢山出ました。一人でも2回3回とホールインワンされた方も多数おられました。表彰式後、景品も参加者全員に行きわたり、盛会のうちに終わりました。参加者の皆さん、深海

地区振興会の方々、ありがとうございました。前理事長も地域の方々と楽しそうに語られておりました。ちなみに、私たち中ん迫スタッフも「よろこび隊」と称し、微力ながら賑やかに応援させて頂きました。(滝下)



所から

近での取り組み

各事業

それぞれの事業

桜ん里

〈菊の花届きました〉

桜スタッフが毎年恒例にしている菊の花が届きました。桜ん里の運営推進委員（白木河内 老人会長 落合正実様より毎年届けて頂いている見事な菊の花ですが、真っ赤な花が、密集して私達の目を楽しませてくれています。河浦の菊花展で大役を終えた大輪菊も加わり、賑やかに私達の目を和ませています。

来客者や利用者の方も「きれかな〜」と足を止めて見入っています。



泉寿苑

〈運動会〉

泉寿苑では、前年の秋はコロナウィルスの関係で自粛して出来なかつた運動会を、今年は予防対策をとりながら運動不足解消も兼ねて行ないました。当日は、「今日は祭りのあつとかな？」と運動会を楽しみにされている利用者様もいらつしやいました。

ボール送り、ボール投げ、パン食い競争と日頃のパワーを爆発させ、元氣いっぱい競技に取り組まれていました。皆様の笑顔と幼い頃に戻つたようにはしゃぐ姿がとても印象に残りました。



皆さんが元氣に参加されている姿を見て、私たちスタッフも嬉しく思います。いつまでも健康で在宅生活を送る事が出来ますように、苑でも楽しみが持てる行事や取り組みをこれからも考えていきたいと思ひます。

（山田）

正寿庵

〈焼き芋会〉

天気の良い日に焼き芋会を行ないました。寒い日が続いていましたが、この日は午前中良い天気で、午後からも寒さが和らぎ絶好の焼き芋日和でした。

焼き芋を新聞紙で巻いて軽くぬらし、その上からアルミホイールで巻いて皆さんで下準備をしました。ドラム缶に火をおこし始めると、火の勢いがすく、驚いておられました。芋や魚

の焼けてくる匂いがしてくると驚きも吹っ飛んでしまいました。芋が焼けて熱々を新聞紙に巻いて食べるとそれはそれは、美味しいこと。漬物や干し魚と一緒にほとんどの方が、2個は食べておられました。

毎年焼き方も上手になるね〜と話してもはずんで、機会があればまた行ないたいと思ひました。

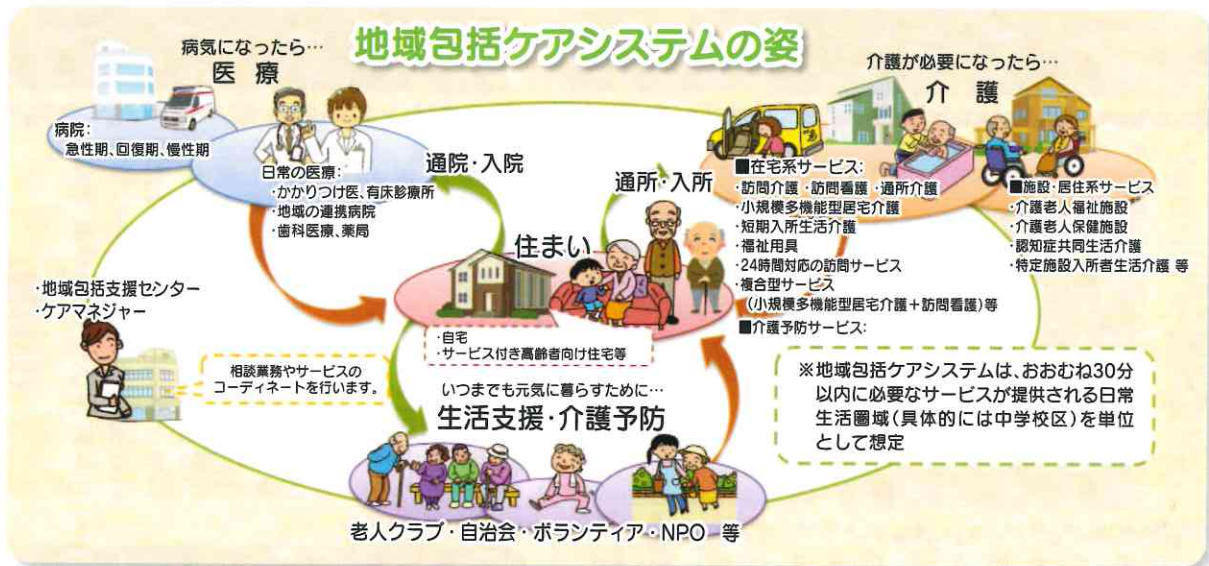
（新田）



年々高齢化率が高まり、熊本県における65歳以上の人口割合(高齢化率)は令和2年で31.6%(天草市は41.8%)で、団塊の世代が65歳以上になる2025年には高齢者人口がピークとなり、全国より早いスピードで増えていくと言われています。その頃には総人口は減少し、高齢者人口・単独世帯・死亡者数が増加、認知症高齢者や元気な高齢者も増え、人生100年時代への対応が必要になってきます。その中で今、私達が取り組まなければならない地域包括ケアシステムの構築の中で、住みやすい地域になるようにその一員となり、よりよい地域作りに貢献できればと思っています。今回は地域づくりについてお話ししたいと思います。

地域づくりの意義

地域包括ケアシステムとは、「必要に応じた住まいが提供されることを基本としたうえで、生活上の安全・安心・健康を確保するために、医療や介護だけでなく、福祉サービスを含めた様々な生活支援サービスが日常生活の場(日常生活圏域)で適切に提供できるような地域での体制」とされ、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される日常生活圏域(具体的には中学校区)を単位として想定されています。



地域みんなで支え合う仕組みを作っていくことが大事

地域の多様な資源



元気な高齢者を増やしていくことで、支援を必要としている方をより多くの方で支え、なじみの関係を築いていくことが大切です。元気な高齢者も生きがいを持って活躍できる地域になれるように私達ケアマネージャーも協力していけたらと思っています。

居宅介護支援事業所 海ん里 中澤・鶴長
 桜ん里 石原

糖尿病食

〈たらちり鍋〉

- ・エネルギー 188kcal
- ・たんぱく質 15.4g
- ・塩分 3.0g

〈材料〉2人分

- ・たら 二切れ ……180g
- ・絹ごし豆腐 2/3丁 ……200g
- ・人参 ……10g
- ・春菊 3株 ……60g
- ・白菜 ……120g
- ・しいたけ 4個 ……60g
- ・長ねぎ ……30g
- ・ポン酢しょうゆ ……大さじ4



〈ポイント〉

- ・貝沢山で食物繊維が豊富
 - ・鱸は脂質が少なく低エネルギーなため、カロリー制限中の人に最適な魚です。ビタミン類では、ビタミンB群・D・Eなどを含みます。
- (弥栄)

〈作り方〉

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る。にんじんは花形に抜く。白菜は一口大に切り、春菊は3~4cm長さに切る。しいたけは軸を取って、飾り切りし、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋に材料を並べ、ひたるくらいの水を注いで煮て、ポン酢しょうゆでいただく。

わたしのイチオン!!



『得する家事』

最近、家事についての本がたくさん出ています。特に高視聴率で話題沸騰の人気番組「あのニュースで特する人、損する人」の本が出ています。その本は14万部を突破しており、超役立つと絶賛の、家事の秘密道具で使えるすごい技等が書かれています。見るだけでも面白く、やってみようと思わせてくれる本です。色々なアイデアが書かれており勉強になります。私はまだ、本を読むだけで実践は出来ませんが暇がある時には読んでいます。炊事だけではなく、掃除・洗濯についても色々なアイデアが書かれています。年末年始の掃除には役立つものがたくさん書かれている為、子供と一緒に実践してみたいと思っています。他にも同シリーズの本がいくつか販売されているので興味がある方はぜひ一度目を通してみてください。(看護師:山崎愛)

ふるさとのある風景

二百年昔のお話

オノマトペ

物語にはオノマトペがメリハリをつけます。人間や動物の声を表す「擬声語」、自然界の音や物音を表す「擬音語」。次に音ではなく何かの動きや様子を表すもののうち無生物の状態を表すものを「擬態語」、生物の状態を表すものを「擬容語」、そして人の心理状態や

痛みなどの感覚を表すものを「擬情語」としました。

この五つの分類に全て含まれる言葉があります。「猫がゴロゴロと喉を鳴らす」、「雷がゴロゴロと鳴る」、「丸太がゴロゴロと転がる」、「日曜日家でゴロゴロしている」、「眼にゴミが入ってゴロゴロしている」。日本人は犬の鳴き声はワンワンですが、韓国人は犬の鳴き声がモンモンに聞こえるそうです。試しに日本人が韓国に行くと犬の鳴き声を聞いても、ワンワンにしか聞こえません。反対に韓国人が日本で犬の鳴き声を聞いたらモン

モンとしか聞こえないそうです。言語システムが違うから日本人の耳と韓国人の聞こえ方は全く違いますから、ワンワン、モンモンと聞こえてしまうそうです。ちなみに、中国での犬の鳴き声は、ウーウー、ロシアではガフガフ、アメリカになるとパウワウと聞こえるそうです。日本で犬の鳴き声がワンワンと聞こえるのは、小さい子供の時、「ほらワンワンが来たよ」と、犬はワンワンと教えられる影響もあるようです。

疱疹・天然痘の感染の様子を伝えた民話下馬刀島哀話のモンつき唄の白の音は「トンコロリン」

騒客

コロナワクチン追加接種について

新型コロナウイルスワクチン追加接種（3回目）が始まります。連日テレビ等で話題になっている「3回目のワクチン接種」について、現在わかっている範囲でお知らせいたします。これは、2回目のワクチン接種が終わってから、原則8ヶ月経過した18歳以上の人が接種できます。接種費用は無料です。

現在わかっている段階の、天草市での接種までの流れです。

一、新型コロナワクチン接種2回目が終わってから8ヶ月経過する前月に天草市より接種券が送られてきます。

二、基本的に、1回目と2回目を接種した医療機関にて接種を受けてください。

三、医療機関あてに接種対象者の名簿が届き、各医療機関が状況に応じて接種計画を立てます。

四、準備ができたなら、医療機関から接種者宛てに連絡（はがき等）が行きます。

五、接種日が来たら、連絡が来た医療機関にて接種されてください。

六、次に該当する方は、天草市へ連絡してください。
・接種医療機関を変更したい人
・追加接種を希望しない人
・1回目、2回目接種を天草地域以外で接種し、追加接種は天草地域で受ける人

接種に関する専用電話

☎27-5670 平日午前9時から午後4時まで

※住所地が天草で天草地域（天草・上天草・峇北）以外で接種を希望される場合

接種を受けた市町村に住所地外接種届出をし、住所地外接種届出済証の交付を受ける必要があります。

入院や施設に入所の方、市外のかかりつけ医で接種したい方は、その医療機関や施設に相談してください。

※詳しくは、接種に関する専用電話へ問い合わせてください。

入院患者様の面会について

熊本県では、新型コロナ感染症の拡大も落ち着いてきております。この機会に入院中の患者様との面会をお考えの方もいらっしゃるかと存じます。しかしながら、オミクロン株の出現もあり、どこからどのような感染が拡大するかわからない現状です。

そのため、患者様との直接の面会は禁止を継続させていただきます。ただし、患者様の病状によっては、予防接種記録の確認と抗原検査等を実施して考慮させていただく場合もございます。

直接の面会はできませんが、タブレットを使用した「オンライン面会」は可能です。ご希望の方は、準備の都合上、前もってご連絡をお願いいたします。

（河本）

インフルエンザワクチン予防接種

昨年10月から開始された天草市のインフルエンザワクチン予防接種の助成期間が1ヶ月延長されました。現在では、令和4年1月31日までの助成となっている為、予防接種希望の方は、近隣の医療機関（指定医療機関）にて接種が可能です。接種についての各種お問い合わせは、医療機関もしくは保健センターへお願いします。当院での接種については左記を参考にしてください。

松本内科・眼科インフルエンザワクチン接種要項一覧	
接種対象	
助成対象	<p>天草市に住所がある人 (1)接種日に65歳以上の人。</p> <p>(2)接種日に60から64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に重度の障がい(身体障がい者手帳1級またはそれと同程度の障がい)がある人、またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)により免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人。</p>
助成対象外	<p>天草市に住所がある人で (1)生後6か月以上の乳幼児(2回) (2)小学生(2回) (3)中学生(1回) (4)高校生相当(1回)</p>
助成期間	<p>【助成対象期間】 令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)</p> <p>【接種期間】 10月1日(金)から令和4年3月31日(水)</p> <p>※令和4年2月1日(火)以降は全額自己負担です</p>
接種料金	<p><助成対象者> ・自己負担額・・・1,700円 ※生活保護世帯は、証明書持参で無料</p> <p><助成対象外者> ・自己負担額・・・4,200円</p>
持参品	健康保険証、接種料金、(2)に該当する人は、身体障がい者手帳または医師の診断書、生活保護世帯は、市役所発行の証明書。

ボランティア自粛について

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

年始に入り、日々の寒さが身に染みて感じられる今日この頃ですが、皆様どのようなお過ごしでしょうか？

昨年が続いて、まだまだコロナウイルスによるマスクの生活や密を避ける日々が続いております。日本では、コロナウイルス感染も減少しており、少しずつではありますが規制されています。日本では、コロナウイルス感染も減少しており、少しずつではありますが規制されています。日本では、コロナウイルス感染も減少しており、少しずつではありますが規制されています。

以前は簡単に出来ていた旅行や、コンサート参加、会食等、思い出すときりがありませんが、いつか実現出来るように、今は只々ひたすら我慢あるのみ。健康第一で頑張っていきたいと思えます。

（原田）

