

# こころのこころ

第66号

令和5年5月

発行 高知厚生病院  
広報委員会

## ◆ 高知厚生病院グループの理念・基本方針 ◆

### 理 念

敬天愛人

### 基本方針

1. 地域の皆さまの尊厳を護り、心の通う医療と介護を実践します。
2. 自己研鑽に努め、自らと組織の発展向上を目指します。
3. 地域連携を進め、効率的に働きます。
4. 地球環境に留意し、災害に備えます。

## ステキな旅立ち

院長 山口 龍彦



私ももうすぐ 65 歳。世間ではそろそろ定年という歳になってしまったのですが、私の師匠は 105 歳まで現役で働かれた方なので、私ももう少し、そう、あと 40 年ほど現役を続けさせていただきたいと思っています。それには、やはり頭脳も身体もしっかりと鍛え直して、プロとして恥ずかしくないパフォーマンスを維持しなければならないと自戒しているところです。

この頃、気がつくとも患者さんと年齢が同じだったり、自分の方が患者さんよりずっと年上であったりします。ついこの間まで、患者さんの方が私よりずっと年上で、色々と教えていただくことが多かったのですが、最近は同世代人として 80 年代の日本が輝いていた時代を懐かしく語り合ったりすることも多くなってきました。

さて、そのように日々患者さんとの関わりの中で、気がついたことをお伝えしてみたいと思います。

今日のテーマは「人生があと一月だったら、残された日々をどのように過ごされたいですか？」ということです。

Aさんは80代の小柄な女性。高知からは車で2時間以上かかるところに住まわれていた方です。本当は、ご自宅で最期を迎えたかったのですが、病のために一人暮らしができなくなり、息子さんの家の近くにある当院で療養されることになりました。

信仰心がとても篤い方で、「私には、自分を守ってくださる守護神様が二人いて、一人は男の神様、一人は女の神様だ」と言います。農作業の時には、しっかりと男の守護神様にお頼みしてから行こうそうです。すると、男の人でも大変な力仕事は楽々とできて、ご近所さんが驚くのだそうです。家事をする時には今度は女神様

にお祈りをして行くと、家事万端整うのだそうです。彼女はお裁縫や刺繍が得意で、着物は反物を買って、自分で縫い、模様や柄は錦の糸で刺繍します。ご近所の皆様に褒めていただいていたようですが、それも、神様のお導きがあつてのことと言われていました。

なぜ、この話をお伝えしたかったかという、彼女が私に一生懸命にご自分の一生がどのようなものであったかを伝えてくださったからです。終戦後すぐの時代に、女性が嫁ぐとはどういうことであったか、嫁ぎ先での苦労はどのようなものであったか、その中で子供たちを立派な社会人に育てたことは彼女の誇りでもありました。彼女のご自分の思いを、本当に正直に私やスタッフやボランティアさんに沢山伝えてくださいました。その伝えるという仕事を通して、彼女のご自分の人生の総まとめをされたのだと思います。

彼女は、息子の意見に従って、思い出のたくさん詰まった家を後にし、当院で療養することになったのですが、初めはやっぱり家に帰りたいと仰っていたのが、だんだんここに来てよかったと言ってくさるようになります。ここホスピスに来て、人生の総まとめができたことが嬉しかったのかもしれない。

病状が進み、ベッド上での生活となっても、私はじめ病棟のスタッフには感謝の言葉をくださっていましたし、多くのお薬を使わなくても痛みに苦しむこともありませんでした。

ある日、「昨夜知らせがありましたので、明日が旅立ちです。先生、お世話になりました。」と言われました。どうも彼女の守護神様がお知らせくださったようです。ご自分があの世へと旅立つ日は、ご自分が一番よく分かっておられます。ホスピスにおいてはいつものことですので、驚きはありませんでした。その日から、彼女はほとんど喋らなくなり、また眠りの中に過ごされるようになり、1週間後、安らかに旅立って逝かれたのです。

ホスピス運動の先駆者、トワイクロス先生は、心が癒されて旅立つためには1.愛を伝えること2.悪かったことを反省すること3.憎んだ人を赦すこと4.ありがとうを伝えること5.さようならをいうこと、と教えてくださっています。この意見には私も大賛成なのです。

Aさんのように心が癒されて旅立つことができれば、天国へ帰る近道かもしれません。そして、在宅療養は面会制限のある入院よりもそれができやすいのかも知れません。

入院でも、在宅療養でも、その方の人生の大切な時間に寄り添わせていただくのがホスピスマインドです。これからも頑張ってまいりますので、よろしくお願いします。

## 栄養課だより

管理栄養士 穴澤 誉子

天ぷらは、こうせいファームにて収穫した玉ねぎを使いました(\*^\_^\*)  
患者さま、利用者さまにご好評でした ✨  
サイダー寒天のレシピお知らせしますので、チャレンジしてみてください。

### 【材料（4人分）】

粉 寒 天…1.6 g  
砂 糖… 24 g  
(お好みで増やしてください)

水……………40 cc  
サイダー…160 cc  
(常 温)

ミカン缶詰……果肉 12 ～ 13粒程度  
キウイフルーツ…1/2 個  
イチゴ……………1 ～ 2 個



### 【作り方】

- ①水に寒天を入れて、ふやかしてから火にかける。
- ②火を落としてふつふつと寒天が溶けてから砂糖を入れる。粗熱がとれたら、サイダーを注ぎ入れる。
- ③パッドを水で濡らし一口大に切ったフルーツを敷き詰め、寒天液を注ぎ入れる。
- ④冷蔵庫で冷やす。

### 5月の行事食

- ・山菜ちらし寿司
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・サイダー寒天



## 転倒に繋がる要因

理学療法士 上島 将史／永野 早絵

最近「膝や腰が痛くて動くのがしんどい」「歩いていたら躓く」「15分くらい続けて歩けない」こういった症状はありませんか？

もしかしたらそれはロコモティブ・シンドローム（略してロコモ）かもしれません。



### ◆ロコモってなに？

○ロコモとは加齢によって筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態を指します。

### ◆原因は？

○運動器の疾患によるもの	○加齢による低下
骨粗鬆症	筋力
変形性疾患	バランス
腰痛など	持久力



### ◆ロコチェック（日本整形外科学会）

○7個の項目全て骨・筋・関節が衰えているサインです。1個でも当てはまればロコモかもしれません。

○当てはまる項目に☑をしてみましょう。

①片脚立ちで、靴下がはけない	
②家の中でつまずいたり、滑ったりする	
③階段を上るのに、手すりが必要である	
④横断歩道を青信号で渡りきれない	
⑤15分くらい続けて歩けない	
⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である	
⑦家のやや重い仕事が困難である	



◆今回は人が加齢によって衰え動けなくなってしまう要因の1つ身体的要因であるロコモについて紹介しました。ただ、これだけでなく食事などの生活習慣、うつや認知症などの心理的要因、閉じこもりなどの社会的要因といった様々な要因が重なる事により身体機能の低下が起き、骨折などの重大なケガに繋がるため運動などの予防が必要になってきます。

次回は自宅で出来る対策や予防、運動を紹介させていただきます。  
また、症状等で心配な方は主治医にご相談下さい。

## フレッシューズ

### 介護老人保健施設 永野 喜代恵

**\*趣味\***

台湾が好きなので、台湾グッズを収集することや台湾ブログを見ることです。災害時の訓練も兼ねて、アウトドアでの活動も始めました。

**\*抱負\***

老健の入所者様は、ここが終の棲家となる方がほとんどだと思います。この方々が少しでも毎日を満足して過ごせるように援助したいと思います。



### 介護老人保健施設 竹内 梓

**\*趣味\***

TV鑑賞。休みの日は録画したドラマやバラエティーなどを観て過ごすことが多いです。楽しく運動することも好きで、最近は集まれる時にはバドミントンをしています。

**\*抱負\***

入所者様に安心して過ごしていただけるように、少しでも早く仕事を覚えたいと思います。



### 地域包括支援センター 社会福祉士 吉良 美希

**\*趣味\***

お花見に出かけたり水族館に行くことが好きです。

**\*抱負\***

これまでと違う分野での挑戦になるので、楽しみながら頑張りたいと思います。気軽に声をかけてもらえると嬉しいです。



### 緩和ケア病棟 高橋 由香

**\*趣味\***

自分の身体にいい物（運動・食物等）を現在模索中です。

**\*趣味\***

2月入職（緩和ケア）でお世話になっております。

早く一人前に業務がこなせるよう頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。



### 総務課 幾井 智恵

**\*趣味\***

趣味は長年続けているヨガで週に一度心と体のメンテナンスをする事です。

**\*抱負\***

医療機関で働くのは初めてで、戸惑う事の多い毎日ですが、新しい環境を楽しみながら頑張りたいと思います！



### 看多機 濱田 小矢佳

**\*趣味\***

趣味は、格闘技鑑賞が大好きで、特に、YouTubeで、BreakingDownやバトルロワイヤル、TVでは、RIZINを観てます。

**\*抱負\***

2月から看多機で勤めさせて頂いていますが、まだまだ不慣れで迷惑ばかりかけています。先輩達の指導の元、一日でも早く慣れるように精一杯頑張りたいと思っています。



### 看多機 中川 こずえ

**\*趣味\***

趣味は、子供とショッピングにデパートやドラッグストアを回るのが好きです。

**\*抱負\***

2月から看多機で勤めさせて頂いています。

今まで、他のデイサービスでの経験を活かして、看多機で、自分のスキルアップを目指して頑張りたいと思います。将来的には、ケアマネージャーも取得出来るように、頑張りたいと思います。





## 行事報告

### 看護小規模多機能型居宅介護こうせい

所長 井田 理恵

待ちに待った行事を再開しました。

春の陽気に誘われ先ずは高知市の河津桜を皮切りに香南市の菜の花・桜で有名な西川花まつり、ご近所の公園の桜、南国市の金毘羅さんのさくらと雄大な太平洋を眺め、香南市のチューリップ祭りとは数名・数回に分かれて心と目の保養をしてきました。

ご利用者様から「久しぶりに外に出れた」「まあ綺麗や」「来てよかった」と喜びの声また、ご家族様からは「一人ではよう連れていかんき良かった」、「思い出作りありがとうございます。」との声が聞かれ私たちも皆様の笑顔で心が和みました。

これからも感染対策を講じ皆様の笑顔が増える行事を企画していきたいと思っています。



## ひとやすみ



### 広報誌連載小説 「地球人リウの旅立ち」②

エルドラ

その日以来、リウは大学のスピリチュアルインストラクターのもとに通って、トレーニングに励んだ。それとともに、一緒に船に乗ることができる仲間を増やそうと知り合いという知り合いには必死でスピリチュアルトレーニングの必要性について説いて回った。

地球に残る魂はまた原始時代から何千年かけて新たな文明を作り上げなくてはならない。それもよからう。進歩を体験できることはこの上ない喜びなのだから。しかし、もし、スペースブラザーズのように、もう一段の宇宙的な進歩を望む魂ならば、この機会は貴重なはずだ。地球にはウンモ星人以外にもいく種類かのスペースブラザーズが来ている。彼らの宇宙船に乗った体験談も世に多く知られているが、まだ彼らの船に乗って何光年も離れた星に行き帰ってきた人間はいない。ウンモ星人出身の教授によると、それができるようになるためにはある種の「悟り」が必要で、その「悟り」を得るためのトレーニングがかかせないとのこと。魂のトレーニングなくしてワープは不可能なのだ。

リウの説得に応じて、リウの家族、友人など 20 人ほどがトレーニングの仲間に加わってくれた。ただ、地球の危機については言うてはいけないことになっているので、彼らのトレーニングはやや真剣みが欠けているように思えて心配だ。

ワープの時は、身体の分子が、原子、光子、霊子と分解されてゆき、目的地と念ずるところに瞬間移動してそこでまた元通りの姿に復元するという。仏教に「色即是空、空即是色」という言葉があるが、この言葉を宇宙的に悟ることが必要とされることらしい。

いよいよ、出発の日がやってきた。トレーニングが完了し、宇宙旅行の資格が認定されたものは、リウを含め日本全国で約 1 万人だったという。トレーニングが完了したものには、今後の地球の運命が告げられ、われわれの船の目的地が 230 万光年離れたアンドロメダ星雲の中にある地球によく似た環境の星であることが知らされた。

当日、富士山麓の樹海の中にある、大学の研究所の広大な敷地に集まったのは千人ほどだった。それぞれの選択だった。もし、地球のこの第 7 文明が終わるとしても、家族とともに地球に残りたい人も多かったのだ。船に乗るには、何もかも捨てなくてはならない。財産も、地位も、名誉も持ってはゆけない。それが辛くて船に乗る決心がつかないものもいただろう。しかし、一番辛いのは家族との永遠の別れを覚悟しなくてはならないことかも知れない。肉体的な死は「しばしの別れ」にしかすぎないのだが、光の速さで 230 万年もかかる、はるか遠くへ行くということは、ほぼ永遠の別れと言っていい。

3回シリーズ 次号につづく

## 掲示板

### マイナ保険証利用できます。

当院では、マイナンバーカードによるオンライン資格確認を導入しております。

健康保険証と紐づけされたマイナンバーカードをお持ちの方は、受付に設置しておりますカードリーダーを利用することでスムーズに資格確認が出来ます。

現在のところ各種医療証（公費負担医療受給者証・乳幼児医療費証・介護保険証・特定疾病療養受療証等）の確認はマイナンバーカードで出来ないためご持参ください。

マイナンバーカードご利用の方は受付スタッフにお声掛け下さい。



\* 従来の健康保険証を利用の方には、政府が健康保険証を原則廃止しマイナ保険証に統一する事により、特例措置として 2023年4月～12月の間、厚生労働省が定める診療報酬制度に基づき、診療料を算定する際に「医療情報システム基盤整備体制充実加算」が加算されます。

\* オンライン資格確認とは

マイナンバーカードのICチップもしくは健康保険証の記号番号などにより、オンライン上で資格情報の確認する事です。

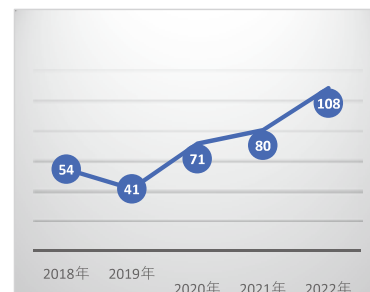
### 緩和ケア診療実績



緩和ケア紹介件数



緩和ケアでのお看取り数 (在宅 + 病棟)



在宅緩和ケアでのお看取り数



過ごしやすい季節になりました。

牧野博士効果なのか、道端の雑草もかわいいと思う今日この頃です。日焼けと、虫よけ対策をして庭づくりを再開したいと思います。(A・I)



高知厚生病院

〒781-8121 高知市葛島1丁目9-50 Tel.088-882-6205 Fax.088-883-1655  
ホームページ <http://www.kochi-koseihp.jp>

■ 介護老人保健施設こうせい ■ 通所リハビリテーションこうせい  
Tel.088-882-6205

■ 訪問看護ステーションこうせい ■ 高知厚生病院健診センター  
Tel・Fax.088-885-6714

■ 居宅介護支援事業所こうせい  
Tel・Fax.088-885-5779

医療法人 山口会

こうせい

〒781-8121 高知市葛島2丁目5-12 Tel.088-802-5530 Fax.088-802-5531

■ 看護小規模多機能型居宅介護こうせい ■ 住宅型有料老人ホームこうせい