

こころのせい

第67号

令和5年9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。

かげ ひ なた

陰日向のない人間になりなさい

院長 山口 龍彦



私の小学校の時の思い出を書いておきたい。

小学校4年生の時、学級担任はさいとう先生だった。ある日の休み時間に、先生の机の上にあった採点途中のテスト用紙を盗み見ている生徒がいて、休み時間が終わる少し前に入ってきた先生に見つかってしまった。

先生はカンカンに怒って、クラスの全員が立たされることになった。2時間目の授業が始まる前の出来事であったが、2時間目の授業はしていただかず、全員が机の横に立たされた。全体責任だと先生はおっしゃる。

僕は少し背が高かったから、後ろの方の席にいて、友達とおしゃべりなんかしていたんだろう。先生の机の方は見ていなかったからどうしようもなかったと思うが、してはいけないとされていることをしている人がいて、それをクラスの誰も止めなかったということは許されない事だったのだ。

「陰日向のない人間になりなさい。」先生はそう諭された。つまり、人が見ていようが見ていまいが、いつも誠実であれということだ。そして、してはいけないことをしている人がいるときは、注意してあげることができないといけない、と言われた。

2時間目の授業の終了の鐘がなった。しかし、座っていいとは言われなかった。3時間目の授業の始まりを告げるチャイムがなってもお許しの言葉はなかった。そのまま、給食の時間になるまで、つまり4時間目の授業が終了するまで全員立たされっぱなしだった。途中で何人がトイレに行かせてもらった。一人、気分が悪くなって保健室に運ばれた。

さいとう先生にとっては、国語や算数を教えることよりも、子供たちに「陰日向のない人間になれ」と教えることのほうが大切で、そのために丸々3時間を費やしたのだった。

しょうま かがみ じょうは り かがみ 照魔の鏡、浄玻璃の鏡

世の中には、人が見ていないところで悪事を働いたり、勉強や仕事をサボったりして、バレなければ得をしたと思っている人がいるようだ。陰日向のある人間のことだ。陰日向のある人間は神を信じていないことが多い。

ただ、陰でも日向でも、悪いことをすれば（あるいは思っただけでも）地獄が待っていることは知っておいて損はない。

仏教は死後の世界についても教えているが、仏教説話に照魔の鏡という話がある。閻魔様が持っている浄玻璃の鏡の話もあって、だいたい同じようなことを教えて下さっている。

死者が三途の川を渡り終えて、しばらく行くと役所のような建物がある。案内に従って中に入ると照魔の鏡という大きな鏡があって、そこにはなんと自分の一生が事細かに映し出されている。自分が忘れ去っていたことも見事に再現される。不思議なことに、鏡の中の自分を見ると、その時の心の中の思いや、頭の中の考えもわかってしまうし、もし人に危害を加えている場面が映されているとしたら、相手の痛みもリアルに感じてしまうのだ。最近は時代が進んだので、鏡に映されることは少なくなり、映画館のようにスクリーンに映る仕組みで、観客席にはご先祖様や先に亡くなった友人なんかも来て観てくださるらしい。

観客と共に、自分の一生を振り返って、その結論はどうだったか。

人に喜んでもらったことが多かったのか、悲しませた方が多かったのか。

人にして差し上げたことの方が多かったのか、してもらったことの方が多かったのか。

自分が一生を生きて、世の中に喜びが増えたのか、苦しみが増えたのか。

その判定によって天国と地獄の行き先は決まるのだが、判定は自分自身でするのだそう。そして、地獄へ行くときは閻魔様が親切にどの地獄へ行けばいいかを決めてくれるということだ。

死は終わりではないと私は強く信じている。死とは魂が体から離れて、実在界といわれる心の世界、魂の世界へと帰ってゆくこと、であるならば、陰日向なく、いつも神仏に見守られている安心感のもとで暮らし、死後は天国に帰りたいものだ。

付け加えると、神仏に見守られるのではなく、どこかの国のように監視カメラにいつでもどこでも見張られている社会は遠慮したい。

院内行事

老健納涼祭

老健 主任 土門 早霧

8月16日に老健こうせいで納涼祭を行ないました。

利用者さま、職員みんなで、はっぴを着用してのよさこい踊りに始まり、職員手作りのたこ焼きやかき氷、射的・わなげ・もぐら叩きなどのゲームで盛り上がりしました。

職員もホールの飾り付けを頑張って、お祭りの雰囲気を出しました。

「よっちょれよ、よっちょれよ。」と鳴子を振り、真剣な表情でゲームに向かう姿、景品のお菓子を手にした時の笑顔、たこ焼きやかき氷を美味しそうに食べる姿など、いつもとは違う利用者さまの一面をたくさん見ることができました。

「子どもの頃に遊んだことを思い出して、とても楽しかった。」との声も聞かれて、夏のひとときを、皆で楽しく過ごすことができたと思います。

来年は家族さんにも参加してもらえる納涼祭ができればいいなと思います。





日頃から運動していますか？

リハビリテーション課 理学療法士 中澤 延元

前回、「転倒につながる要因」について説明しました。今回は、転倒を予防するためにどのような運動が必要かお話しします。

日常の中で、普段より少し身体を動かすことで予防につながります。

例えば、①歩幅を広くして歩く、②歩いて買い物に行く、③外出の機会を増やす、④テレビを見ながらトレーニングをする。

トレーニングについて具体的に説明します

スクワット

肩幅に足を開き
立った姿勢から、
腰をおろしてい
きます。



踵上げ運動

壁につかまり
踵を上げます。
つま先立ちです。



膝伸ばし運動

膝をまっすぐに
伸ばします。



もも上げ運動

膝を胸に近づける
ように持ち上げる。



このような運動を痛みのない範囲で行ってみてはどうでしょうか。体調が悪くなったりした場合は、主治医に相談してください。

ロコモティブシンドロームは運動器の機能低下によるものを言います。運動だけしていても低栄養や閉じこもり傾向であれば心身が衰えた状態になります。このような身体的・精神的・社会的側面が影響するものをフレイルと呼びます。予防するためには、自宅で行う運動だけでなく、地域のサークル活動、体操教室などに参加する事も大切です。社会的な関わりを持ち続けることや食生活に注意することでフレイルを予防することができます。

院内行事

緩和ケア病棟夏祭り

緩和ケア病棟 師長 大石 真知

8月28日夏祭りを開催しました。面会制限の中、少しでも楽しい時間を感じてもらうために、スタッフみんなで協力して企画しました。

患者さんの笑顔が見られ、「参加できてよかった」「楽しかった」という声を聞くことができて嬉しかったです。今後も状況に柔軟に対応しながら、少しでも癒しや安らぎの時間を提供できるよう努めていきたいと考えています。



リレーコーナー

こちゃんと気にいっちゃう

地域連携・緩和ケア支援室 武政 弥生

皆さんはペットと一緒に生活を考えたことはありますか？

もう一緒に生活をしているよという方も沢山いらっしゃると思います。私は、犬が大好きで何度も飼うことを考えては、何度も何度もペットショップに足を運んでいます。が、仕事中寂しくないだろうか、自分にきちんとお世話はできるだろうか、お別れが来た時に耐えられるだろうかなど考えて、結局飼わずじまいになっています。

そんな中、私の友人が突如ペットの骨壺のデザインを手掛けるという話をしました（もともとウェブデザインの仕事をしている友人です）。

「手元供養」。だいぶ前からこの仕事に携わりたいとは思っていたようですが、最初この話を聞いた時には、えらい特殊な仕事に携わるんやなと、面食らったことでした。

しかし実際現物を見た時、感じたことは「綺麗」の一言でした。そして、これに入れて供養できるなら今の住宅事情には沿っているし、納骨した後、離れ離れになるのではなく、手元に置いておくことで身近に感じられる、そしてその存在を感じながら、自分の気持ちも整理できていくのではないかと感じました。用途は重い内容ですが、とても素敵なデザインなのでこの場を借りて紹介させていただきます。

興味のある方は、といと(<http://to-ito.jp>)をご覧ください。

今回のバトンは、2階病棟の田中教看護師にお渡しします。



ひとやすみ



広報誌連載小説 「地球人リウの旅立ち」③

エルドラ

船は音もなく静かに地上を離れた。船の壁全体がスクリーンとなって、周囲の景色を映し出している。緑なす樹海、富士を取り囲む山々といくつかの湖が見える。そして、頂上付近に白く雪を乗せて気高く聳える富士山。富士の頂上の丸い火口。遠くリウの故郷四国の大地も夕日に輝いて見える。

ああ、この時がいつかはくるという予感があった。何もかも捨てて、魂の自由を求めて旅立つ日が来るという予感。夜空の星を飽きることなく眺めていた子供時代が思い出される。それにしても、父や母、兄や妹、先生や級友たち。職場の仲間。永遠に会えなくなるのだったら、もっと優しくしてあげられなかっただろうか。リウの頬に、次から次へ涙が溢れてくる。周りを見ると、どの顔にも涙が見てとれた。

小さくなった青い地球が、眼下にはるか、くるくると回っている。地球への愛しさが募ってくる。何転生、何十転生にもわたって、様々な体験や学びを与えてくれた地球。ありがとう、地球よ。感謝の思いが胸に溢れる。思い出だけを残して、この愛する地球を離れなくてはならない。その決心は正しかったのだろうか。

リウは何のためにこの船に乗ることにしたのか。もう一度心に確認した。決して単に宇宙旅行がしたかったからではない。海の底に沈むのが嫌だったこともあるが、それよりも宇宙での体験やさまざまな学びを得たかった。より多くの人に幸せを与えられるような、一段進歩した自分になりたいからだ。その成長した姿で、また地球に戻ってくる。何転生で帰ってこられるのか想像もつかないが、必ず帰ってきて地球人のための人生を送りたい、いや必ずそうしなければならない。リウはそう強く心に誓ったのだった。（終）

フレッシューズ

介護老人保健施設 福井 文

趣味

DVD鑑賞をするのが好きです。好きなジャンルはホラーやサスペンスです。お酒を飲みながらゆっくりと鑑賞するのが最近の楽しみです。

抱負

5月に入職してあっという間に数カ月が経過しました。老健での勤務が初めての経験なので毎日緊張していますが、日々頑張っていきたいと思います。



介護老人保健施設 宮本 良一

趣味

以前は、釣りや映画鑑賞などをしていましたが、息子が高校で野球をしているので、今は試合を観に行くのが楽しみです。

抱負

6月から老健で勤務しています。まだまだ不慣れなことも多いですが、入所者様の笑顔を大切に、また安心して生活していただけるように努めていきます。



緩和ケア病棟 政平 和江

趣味

読書、観葉植物を愛でること。

抱負

患者様やスタッフとの出会いに感謝しながら、癒しのひとときが提供できるよう、一日一日を大切にしていきたいです。



訪問看護ステーション 西田 みさ

趣味

年齢やジャンルを問わず、好きな音楽をひたすらリピートして聴くのが大好きです。

抱負

緩和ケア病棟で2ヶ月間研修させていただき、8月から訪問看護でお世話になります。自分の家族の介護も見据えて在宅医療看護を学びながら、利用者さんにご家族の想いに添ったケアと一緒に考えていきたいと思っています。



一般病棟 佐竹 未来

趣味

サウナに行くことです。頭も身体もスッキリするので、最高のリフレッシュです！

抱負

私が大切にしていることは、患者さんの声にしっかり耳を傾け、思いを聴くことです。これからも大事にして働きたいと思っています。



通所リハビリテーション 福重 恵

趣味

映画鑑賞や海外ドラマを見ることが好きです。仕事を始めてからゆっくり見れていませんが、落ち着いたら一気見したいです。あと、キャンプデビューしたので、たくさん行きたいです！

抱負

通所リハという介護職は初めてで、まだまだ分からない事もたくさんありますが、通所が盛り上がっていけるように皆さんと頑張っていきたいです！よろしくお願いします。



掲示板

こうせいブログより

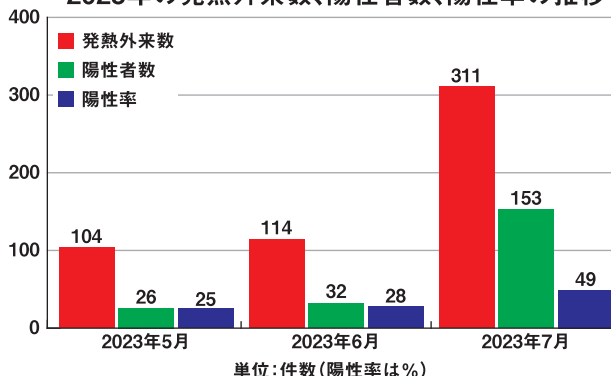
こうせいファーム

昨年より、敷地内の畑で野菜を育てております。今年の春頃から本格的に収穫が始まりました。今まで、玉ねぎやきゅうり、カボチャなど、様々な種類の無農薬野菜を収穫し、患者さまや利用者さまに「美味しい！」と喜んでいただきました。8月～9月にかけては、オクラやナスの収穫です。「こうせいファーム」の進捗は、随時、ホームページのブログにて発信していますので、ぜひご覧ください。



診療実績（発熱外来）

2023年の発熱外来数、陽性者数、陽性率の推移



発熱外来推移

2023年5月	104件	陽性者 26人	陽性率 25%
2023年6月	114件	陽性者 32人	陽性率 28%
2023年7月	311件	陽性者 153人	陽性率 49%

当院の直近3カ月間の発熱外来の実績をお知らせいたします。新型コロナウイルス感染症は、2023年5月8日に感染症法上の第5類へと移行しました。5月は104件、6月は114件と緩やかな増加傾向を示していましたが、7月には311件と大幅に検査数が増加し、陽性率も49%に上昇しました。この期間中、発熱外来の件数増加に柔軟に対応し、地域の皆様へのサポートを続けることができたと考えております。さらに、9月20日からはコロナワクチンの接種も開始します。今後も地域の皆様の健康を守るため、全力で取り組んでまいります。



庭づくりを再開し、ギボウシの色々な種類を空いている所に植えました。家庭菜園は今年は、トマトとオクラ、きゅうりをしました。オクラが少しですが、次から次へとできて楽しかったです。雨が多くて憂鬱でしたが、水やりを手伝ってくれると思うと感謝の気持ちになりました！（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