



医療法人社団萌気会
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)

まご志

戸田

進
さん書

12

Vol. 391
2024/12.15



生活発表会 11/29
撮影地:浦佐認定こども園
撮影者:こども園職員



INDEX

- 2 ■ 笑うかどには福来たる/「その人らしさ」を支えたい
- 3 ■ 理事長活動報告
- 4 ■ 黒岩卓夫一代記

- 5 ■ ハロウィン行事
- 6 ■ コムリンピック/文化祭
- 7 ■ バッククッキングinたもんの郷/コラム
- 8 ■ 利用者紹介/事業所紹介/編集後記



萌気園二日町診療所
院長 田邊 繁世

笑うかどには福来たる

笑う門には福来ると日本ではよく言いますが、海外でも「Laughter is the best medicine」という言葉があり、昔より笑いは健康に影響していると考えられてきました。

近年になり、笑いと健康をテーマにした論文が日本からも散見されるようになってきました。

論文を見てみると、よく笑う人は、そうでない人に比べて死亡率が1.5倍から1.9倍も低いという報告があります。このほかにも、死亡率だけでなく、介護が必要になる確率や認知症になる確率も低下するという報告もあります。

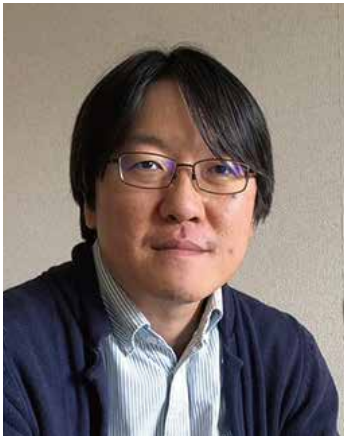
具体的な疾患に目を向けてみると、うつ病や不眠症などの精神疾患から、過敏性腸症候群などの消化器疾患まで様々な疾患での比較の報告があります。いずれも投薬の頻度の減少を認めており、笑うという行為の一定の効果を認めておりました。

なぜ笑いがこれほどまでに健康に良い影響を与えるのでしょうか？まだ説明されてい

ない点が多いですが、一説には笑うと、脳内にはエンドルフィンなどの様々なホルモンの分泌が促され、ストレスを軽減したり、良眠、血圧の低下を引き起こす効果があるのではないかと言われています。

病院、診療所は病氣と向き合う場所であり、笑いが生まれる状況は少ないかもしれませんが、しかし、薬だけに頼らず、患者さんと笑顔で会話をすることは、非薬物療法の中でも重要な要素の一つだと考えます。

笑いには、コストがかかりません。ご家族で、そしてご自身で、笑顔を意識した生活を送ることで、心身ともに健康な状態を保つ様に心がけていきたいですね。



萌気園グループホーム ふきのとう
所長・管理者 高橋 由香

「その人らしさ」を支えたい

先日、認知症介護の講演会に行つて来ました。東京大学の研究員で脳科学者の恩蔵絢子先生の講演でテーマは、『脳科学者の私と認知症の母』「その人らしさ」って何だろう。『脳科学の視点での分析と家族として気づいたことを分かりやすく解説くださいました。』

一般的と思いますが、「その人らしさ」は残ります。優しさや心づかい、嬉しいことや悲しいこと、好き嫌いなどそれらの感情は残っているので介護する側は、思いを尊重しつつ互いに安心・安全な支援ができることを理想としています。

記憶が失われても感情が動いた記憶や忘れがたい記憶は、体が覚えていて学び続けている。「体の記憶」と言う表現が日々の介護現場でも実感することがあり、「ふきのとう」の入居者さん一人ひとりの顔が浮かんで来ました。

例えば、足の機能が低下した時は、筋力維持のリハビリを行い歩行器や車イスを使ってその方の生活を支えるように、認知症で脳の海馬(記憶の中枢)が傷ついて何回も同じ話しを繰返してしまふ時には、不安解消のために私たちが記憶を補い残っている能力に着目してその方の思いを支えたいと思っています。

萌気園グループホーム「ふきのとう」は、認知症対応型共同生活介護の入所施設です。入居要件に「認知症の診断を受けた方」とあります。

認知症と聞くと、記憶障害や徘徊・攻撃的な言動などその人がその人でなくなってしまうような怖いイメージが一



「地域で心のサポートを考える会」 in 城内 報告

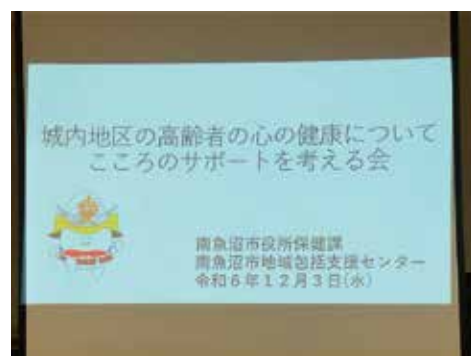


新潟県は自殺死亡率が高く、特に県内では魚沼地域で高くなっており、南魚沼市は2008年から「自殺予防対策事業」を実施している。事業の一環として毎年地域づくり協議会と南魚沼市保健課が主催で行われている「地域で心のサポートを考える会」が今年も市内でも自殺者が比較的多い城内地区で行われた。区長、民生児童委員、健康推進員、教育関係者、老人クラブ・高齢者サロン代表、ケアマネージャー、企業などが参加した。

「こころの健康と地域のかかりつけ医ができること」と題した30分程の講義を会の冒頭で私が行い、その後グループワークで特に高齢者の心の健康について意見を出し合った。

講義の要点

- ◆日本の自殺者の90%は、うつ病などの精神疾患を患っており、理性的な判断で自殺に至る人は少ない
- ◆心が不健康となっても、うつ病などに陥らなければ自殺を予防できる
- ◆ストレスを自覚し早期に解消することでうつ病を予防することが大切
- ◆アルコールは脳に影響しうつ病の発症原因になる。アルコールはうつ病を悪化させる。アルコール依存症者は自殺率が高い
- ◆高齢者は多くのもの(自信、役割、人との関係)を失う過程でうつ病に陥り易い。自殺者の1/4が高齢者であり、高齢者は自殺の決意が固い
- ◆かかりつけ医としてできることは、「患者に寄り添い辛い気持ちを受け止める」「心の元気物質を高める薬を処方する」「苦痛のために諦めず強い意欲で臨む」「薬で改善が無い患者、希死念慮の強い患者を専門医につなぐ」

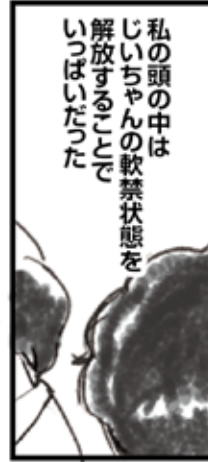


参加者から出た意見

- ◆城内地区はもともと地域のイベントが多く活気のある地域だったが最近ではイベントが減ってしまい交流の場が減った。
- ◆5年前から路上で見かける見知らぬ若い女性が近所の嫁だったと知り、若手との交流の乏しさを痛感した。交流の機会をもっと増やすべき。

最後に私からの意見

- ◆孤立しないよう人と人がつながることが大切であるが、つながりが強すぎても負担になってしまう。緩いつながりが一番良い。
- ◆高齢者にとって、自分の役割が有って、何かに貢献できていると実感できることが大切。若者との交流も必要。皆で知恵を出し合い、高齢者が若者と交流しながら活躍できる場を作れるとよい。



血縁②では喜兵衛さんが血縁(娘)から暴力を受けているのだろうか。そもそもじいちゃんの不満・不平の理由は何だろう。それがはっきりわかるかどうか分からない。喜兵衛は死んだ妻のところへ早く行きたいという。娘の暴力はじいの問題行動が許せないことへの単なる罰だろうか。小さい赤んぼは何を見ているのか。肉身間の憎悪は簡単に解けないのだろうか。それぞれの本心はわからぬまま③へ。予期せぬ転換があるのか？

ハロウィン行事

秋の収穫を祝い仮装を楽しむハロウィンパーティーが、萌気会の各施設にて催されました。利用者さん方や職員がそれぞれ好きなものに仮装して、施設内はユニークなおバケだらけで大変盛り上がり、沢山の笑顔溢れる1日となりました。



小規模多機能居宅介護 たもんの郷



なんだか怖そうですね…



萌気園二日町診療所 曼陀羅華



かぼちゃのおバケのみなさま



看護小規模多機能型居宅介護 コム・ソフィ&ナース

萌気園老人ホーム すみれ草



思い思いの仮装で楽しみました



可愛いおバケが来てくれました!



コムリンピック



10月22日から24日にかけて『コムリンピック2024』が開催されました。競技種目はやり投げ、卓球ダブルス、パン食い競争の三種目で、三日に分けて行いました。

本番に向けて、午後のレクリエーションの時間に練習を重ねました。本番当日は利用者さんも職員も楽しく無事に競技を終えることができました。



新聞委員 小宮山

パンが取れて良かったですね

1日目やり投げ



2日目卓球ダブルス



新聞委員 今井(大)

3日目パン食い競争



ルールは全員車イス!



編集長 小林も取れました



みなさんががんばりました。お疲れさまでした。

文化祭

10月27日に、旧五十沢中学校の体育館にて地域の文化芸能祭が開催されました。

コム・ソフィ&ナースとすみれ草の利用者さん方が、この日の出店を目標に習字、俳句、編み物、塗り絵の作品制作に一生懸命に取り組みました。

利用者さん方の作品が展示されている前で記念写真を撮りました。

当日はお天気も良く、利用者さん方の素敵な笑顔に溢れた楽しい一日となりました。



会場は秋晴れの旧五十沢中学校



毛糸のカーネーションと動物たち



私の俳句がありました!!

パッククッキング in たもんの郷 参加されたお母さんたちの感想

災害時には、水やガス、電気などのライフラインがストップすることもあるので、自宅に備蓄してある水や食材、お菓子を使い、カセットコンロでできる食事としてパッククッキングがあります。

この度、地域の方向けに勉強会をさせて頂き開催しました。

今回は、ご飯・トマトサバ缶カレー・ポテチオムレツ・じゃがりこポテサラ・蒸しパンを一緒に作りました。

○美味しかったです。ポリ袋でここまでできるのは驚きでした。子ども達にはポテチオムレツが好評だったので、家でも作ってみようと思います。手伝ってくださった調理師さんにも感謝しています。

○災害時以外にも使える知識で勉強になりました。また他のメニューも作ってみたいです。

○思っていたより簡単にできて、災害時にこれが作れて食べられたら不安な気持ちが少し和らぐだろうなと思いました。子供たちのためにも学ぶことができ良かったです。

○こんなに手軽に、しかも同時に何品も調理が出来るという方法を教えてもらい、いざという時に限らず、子ども達とのキャンプでも楽しめるな、と思いました。次男はカレーが美味しかったと、忘れられない様子です。ありがとうございました。

○袋に入れてお湯に入れるだけで、どんなふうに出てくるのか大人も子どももわくわくしました。ご飯が短時間でおいしく炊けて驚きました。お菓子の容器を利用して作る方法も勉強になりました。

安心コラム 何が心を打つのか

私の拙著「アルプス少年 医を拓く」(鹿砦社) 1冊2、200円を読んでいた方々の感想はとてもよいので嬉しく思っています。有名人を敢えてあげれば、帯書きの安藤和津さん、全共闘の山本義隆さんかな。萌気の職員320名全員におあげしましたが、一言の「ありがとう」や「感想」は3、4人です。皆さんご安心を。自然に言葉に出てしまえばうれしいことですね。多くの読んでくれた方々でも「面白い」の一言が一番多かった。萌気のY君は「凄まじいね、よく生きていたな」と。私の伝えたいことは「変る・変わる」です。その中に挑戦や冒険や革命が入っています。あるいは「反権力」「反権威」も。一方、心豊かな未来を共に語れば満足ですね。



ポテチチップスと卵を混ぜオムレツに!
ホットケーキミックスで蒸しパン!



サバ缶カレーの材料を
混ぜ合わせています



4人で手分けして
調理されていました



うちの利用者さん

萌気園老人ホーム すみれ草

手先が器用で、手芸や編み物が得意な辻中さん。先日行われた地域の文化祭でも、多数の作品を出品されていました。

身体を動かすことも大好きで、卓球などは職員もかなわないほどの腕前です。

「あれもやってみたい、これもやってみたい。やりたいこと沢山!!」な辻中さん。これからもお元気で楽しいことを沢山して過ごしましょう。



書道



柿の洗抜き

辻中 静江 様 84歳



図書館



暖簾作り

事業所紹介

看護小規模多機能型居宅介護 コム・ソフィ&ナース

かんたき萌気コム・ソフィ&ナースは市内で初の看護小規模多機能型居宅施設として開設して早や7年目に突入しました。コム・ソフィでは専属のケアマネが、利用者さんとご家族のニーズを把握して、通い・泊まり・訪問介護・訪問看護のサービスを柔軟に組めるのが特徴です。

お風呂は特殊浴槽と家庭浴槽の二つがあり、どちらもお一人で入って頂けます。建物の内装も新しく窓からの眺望も良く開放感があります。窓際には桜並木が続いており、入浴しながら桜を眺める事もできます。利用者さんからも大変好評です。



特殊浴槽



柿の収穫の様子

編集後記

萌気園グループホーム ふきのとう
高橋 由香

2024年も残すところあとわずかですね。皆さまにとってどんな1年でしたでしょうか？萌気会では、元日の地震での災害時安否確認から始まり、医療・介護報酬の「ダブル改定」、診療所の電子カルテ導入・介護申請等の電子申請システム登録などのICT化、人的要因による体制変更など怒涛の1年でした。私事では、高校受験を控えている長男の成長ぶり、興味を持って楽しみながら学んでいる次男からパワーをもらい新たな事にチャレンジした1年でした。年を重ねるにつれ、年々体に影響が出てきているので、来年は健康増進に努めたいです。その前に1年間頑張った自分にご褒美を！と思っています。皆さんは、ご自分への褒美を何か計画されていますか？

今年も1年間、もえぎ新聞に目を通してくださりありがとうございました。来年も地域の皆さまに医療と介護の情報をお届けし、暮らしを支える萌気会として職員一同努めて参りますのでどうぞよろしく願います。