

もえぎ

2

木田チエ子
さん書

Vol. 393
2025/2.15



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)



字がうまくなりますように!



この火で焼いたするめ、干し芋、お餅を食べて、無病息災を祈願しました

INDEX

- 2 ■ はじめに / 地域の診療所として
- 3 ■ 初釜
- 4 ■ 節分
- 5 ■ 地域活性化イベント八海山スカイスノー
- 6 ■ 書籍紹介
- 7 ■ 100歳誕生会 / コラム / 体操教室
- 8 ■ 事業所紹介 / 利用者紹介 / 編集後記

どんど焼き(白山神社総代を招いて)

撮影地:こども園

撮影者:こども園職員



萌気園浦佐診療所 常勤医師
松島 一雄

はじめに

この巻頭欄は、3人の医師が持ち回りで担当しています。今回は私の初稿となります。今回は私の初稿となります。

せつかくいたいただいた場です。地域の方々の役に立てそうな話題を、連載で提供できればと考えています。当面は色々な心臓の病気をテーマに進めていきます。上手くできるかわかりませんが、どうぞお付き合いのほど宜しくお願いいたします。

まずは、最近話題の「心不全」から始めましょう。

近頃「心不全パンデミック」という言葉をよく耳にします。「パンデミック」というと新型コロナウイルス感染症の「感染爆発」で有名になりましたが、感染症でなくとも、爆発的かつ急激に増えることを表します。ご存知の通り日本は今、超高齢社会に突入し高齢者が増

え続けています。そして心不全は加齢とともに罹りやすくなるため、日本全体で心不全の患者さんが急増しています。この状況を「心不全パンデミック」と呼んで、外来や入院が心不全患者さんで溢れ、医療がひっ迫してしまふことを警告しているわけです。実際この地域の医療現場では、そこまでひっ迫はしていませんが、20年前に比べ心不全患者さんが増えているのは実感しています。

今回は前置きだけとさせていただきます。次回「心不全とは」をお話いたします。



地域の診療所として

二日町診療所は、平成11年に開設し今年で26年になります。地域の診療所として、内科、発熱外来、糖尿病外来・整形外科、神経内科と医療を提供しています。

また、昨年は電子カルテを導入し、今年1月には最新のCTを導入して医療サービスの向上も図っています。特色である訪問診療では単に診察するだけでなく、関連福祉サービスと連携しながら患者様が住み慣れた家で過ごすことができるよう努めています。

心と体の健康を支える「萌気園」は、患者さんの笑顔を大切に、スタッフも笑顔で働きがいのあるドキドキワクワクする職場。皆で治療に参加できる「雰囲気を目指しています。

自分自身が日々健康でなければ、仕事は楽しくない

と思います。お互い様の精神と感謝の気持ちをお互いに忘れず、焦らずゆっくりみんなで力を合わせ楽しい職場二日町診療所 にしたいと心がけています。



初釜

看護小規模多機能型居宅介護コム・ソフィ&ナース ●●●●●

コムソフィとすみれ草では、合同で初釜を行いました。利用者さんにご自分でお抹茶を点てて飲んでいただいたり、当日のおやつと一緒にご用意したお茶請けの和菓子をお楽しみいただきました。



●●●●● 萌気園老人ホーム すみれ草

小規模多機能ホーム さくりの郷 ●●●●●

元職員が持参した茶器などの道具を用いて一席ご用意しました。一つ一つ丁寧に説明をしながら、利用者さんご自身でお茶を点てて楽しんでいただきました！大変優雅なひと時を過ごすことができました！



節分

小規模多機能居宅介護 たもんの郷

大きな壁画作りを頑張りました。花も一つ一つ丁寧に仕上げています。大きな新聞紙の球で元気よく鬼を追い払いました。



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

コムソフィのフロアには黒鬼と赤鬼が来て、顔を覗き込みながら利用者さん方の間を練り歩きました。みなさん紅白の球を元気よく投げて、笑顔で鬼を追い払っていました。



浦佐認定こども園

こども園で大切にしている伝統行事です。伝統の意味を知らせつつ、自分の中の色々な鬼を追い払おう!と、みんな涙で頑張ります。

萌気園二日町診療所 曼陀羅華

今年も曼陀羅華に優しい鬼がやって来ました。突然マッチョな鬼の登場でびっくりしたり大笑いしたり。みなさんが健康で曼陀羅華に通えるように、「鬼は〜外、福は〜内」と大声で発散しました。



「鬼は外!」皆さんに福が訪れますように



今年も曼陀羅華に優しい鬼がやって来りました



小規模多機能ホーム さくりの郷

職員2人が鬼に扮して、利用者さん達から豆のかわりにボールを投げられたり、鬼同士の相撲があったりと、終始利用者さん達の笑いが絶えず、さくりの郷に福が訪れました。

地域活性化イベント、八海山スカイスノーへのご支援を！ 急逝した黒岩乙水の夢、地域の夢の実現を！

昨年12月に急逝された当法人の元理事、黒岩 乙水(くろいわ いつみ)氏が実行委員長をされていた「八海山スカイスノー」の活動についてご紹介いたします。



新潟県南魚沼市にある八海山スキー場を舞台に、白銀のゲレンデを駆け上がるという、いままでにないスポーツイベント、それが「八海山スカイスノー」です。南魚沼にしかない資源を全国に発信し、知名度の向上と地域経済の活性化にも繋がるイベントです。スカイスノーは、今後冬季オリンピックの正式種目になる可能性があり、未来のオリンピック選手をこの地から輩出することが期待されます。今回で3回目ですが、来月3月8日、初のナイター開催となります。以下は、実行委員から皆様へ
のお願いです。



クラウドファンディングプロジェクトを担当させていただきました。八海山スカイスノー実行委員会の神保 貴雄と申します。今回みなさまにご支援をお願いする理由が2つありますのでご説明させていただきます。
昨年12月、当イベントの実行委員長を務めていた黒岩 乙水(くろいわ いつみ)さんが急逝されました。彼の残してくれた「八海山スカイスノー」を「大成功させる」ことが、私たち実行委員一同の強い想いです。

今大会からナイター開催に変更となり、選手を安全に誘導するための備品の購入が新たに必要になりました。みなさまの温かいお気持ちが選手ひとりひとりをゴールへと安全に導く光となります。
こちらの支援がひとつめのお願いです。
もうひとつは黒岩さんが実現させたいと言っていた「打ち上げ花火」です。
「大会で花火を打ち上げたら盛り上がるよねっ！」
そんな話を実行委員の打ち合わせでしている矢先……突然のお別れが訪れました。
「確かに、黒岩さんだったらそんなこと言いそう」
彼を知っている方ならきっと共感いただけると思います。この未完の想いを形にするため、実行委員一同で話し合いました。が、まだまだ小さな大会ということもあり、大会運営費から打ち上げ花火の費用を捻出することが難しいとわかりました。
そこでクラウドファンディングでみなさまからご支援をいただけないかと考えました。
こちらが2つめのお願いです。(八海山スキー場周辺に生息する「イヌワシ」の産卵時期に重なるため、7月に開催される「浦

佐夏まつり・大煙火大会」にて、黒岩さんの追悼花火打ち上げに変わります。
この大会の成功を、黒岩さんの夢を、みなさまの温かいご支援で支えていただければ幸いです。
どうぞよろしくお願いいたします。
**初のナイター開催を
無事に成功させたい
打ち上げ花火を上げて
盛り上げたい**
**地元からオリンピック
選手を輩出したい**
これらは黒岩さんの想いであるとともに、私たち実行委員の強い願いでもあります。
彼が示してくれた道を、次世代の人々が安心して歩めるように整え、灯りをともしながら未来に繋げていく……それが私たちの覚悟です。
このプロジェクトには、あなたの力が重要です。ともに夢を形にし、次の世代へと受け継いでいく仲間として、ご参加いただけると幸いです。

詳細やご支援はこちらから
<https://camp-fire.jp/projects/820987>
八海山スカイスノー実行委員一同

書籍紹介

「安曇野診療日記 勿忘草の咲く町で」

著者：夏川 草介
角川文庫

◆感想

夏川草介さんは、大阪生まれ。信州大学医学部を卒業し長野県で地域医療に従事されている医師で小説家の方です。「神様のカルテシリーズ」こちらの作品はドラマ・映画化されご存知の方も多いかと思います。私自身、題名に魅かれ気になった本ではありますが、本を読むことが苦手なので、ドラマを観てとても感動した作品でありました。

その夏川草介さんの書かれた『勿忘草の咲く町で ～安曇野診療記～』は、読書の苦手な私でも最後まで一気に読みました。

長野県松本市郊外にある梓川(あずさがわ)病院の内科病棟を舞台に、小規模ながら近隣の特養や老健といった施設から心不全や肺炎のため

に搬送されてくるたくさんの高齢者で埋め尽くされ、半ば介護施設のような状態の病院であります。認知症で徘徊、寝たきりの方、胃瘻(いろう)で管理された患者さんたち……。限られた医師や看護師の数に比してその人数は圧倒的で、万全の体制など確保しようもない……。この病院に勤務する看護師と内科医を目指す研修医がさまざまな患者さんやご家族と向き合い、迷い悩みながら成長していく姿と、現代日本が直面する大きな問題「高齢者医療」「人の生と死」について書かれています。

ぜひ医療・介護従事者の方や、自分や家族が「人生の最期をどう迎えるべきか」を考えるきっかけになればと思いご紹介いたします。



小規模多機能居宅介護「たもんの郷」
栗原 哲也

100歳 誕生会

2月8日に100歳の誕生会を行いました。

井口ノブ様 大正14年2月7日
生まれ 100歳のお誕生日おめで
とうございます。

なんでも器用にこなすノブさん。
洗濯物畳みや、
茶碗拭きを丁寧にしてくださりいつ
も助かっています。

これからもお元気で地蔵の湯の
温泉に温まりに来てくださいね。



安心コラム

ふるさととはあるのか

「ふるさと」はあるのか、私の本「アルプス少年 医を拓く」の「おわりに」
私は自分の「ふるさと」を確信することができず、次世代に託
した。
私は満州で日本という国に棄民にされている。故国はない。一
方長野県北安曇郡美麻村高地が「ふるさと」だ。この美麻村は、
私が中学生の頃は総人口3,500人、今は
900人。高地は90戸500人だったのが、
昭和54年には人口ゼロになっている。これが
実態としての「ふるさと」だ。「ふるさと」
探しは難しい。



体操教室

リハビリセンター浦佐ではヨガインストラクター久保田祥子先生をお迎えて、お正月リセット運動教室を開催しました。皆さんは身体の調子が悪い時どう過ごされていますか。ちょっと横に…なんて方、多いのではないのでしょうか。

祥子先生はそうはさせません。調子が悪い時こそ人体実験の時と！
人体実験＝身体が元気になる方法「まずは自分で手当てしましょう」と。
手当てとは、辞書で調べると病氣やけがの処置を施すこととあります。



普段の生活では伸ばすことのない脇の下や腿裏に、逆の刺激を与えます



“手当て”という言葉通り手を当ててみる。お腹が痛い時、膝が痛い時、自然と手を当てている事ありますよね。教室ではそんな話を聞きながら参加者みんな自分で自分を手当てしました。

その結果、足が軽くなった！首が、肩が楽になった！と声がありました。調子が悪いなどと思ったら、なんぎ〜と横になる前に身体中をさすってみて下さい。きっと身体が温かく軽くなると思います。



うちの利用者さん

萌気園浦佐有料老人ホーム ハイマートハイム・島田



和田 マス子 様

令和6年4月24日に入居されるまでは1人暮らしをされていきました。
大正12年11月13日生まれの101歳のマス子さん。今でも歩行器を使用されご自分の脚で元気にハイマート内を歩かれています！
イベントにも積極的に参加され、いつも楽しそうに素敵な笑顔で周りを和ませてくださいます。
とてもチャームिंगなマス子さんです♪
職員より
これからも素敵な笑顔で長生きして下さい。

事業所紹介

萌気園老人ホーム すみれ草

『すみれ草』は今現在10名の方が入居されていて、少人数でアットホームな住宅型有料老人ホームです。二日町診療所と同じ敷地内にあり、魚野川や桜並木、越後三山の絶景を眺めながらの生活は四季を大いに感じることができる自慢の施設です。

入居者10名の平均年齢は93歳で最高年齢は98歳のお二人です。読書が好きな方、手先が器用な方、若い頃踊りをされていた方、旅館をされていた方、ケーキ職人だった方など皆さん多才で、職員は入居者さんから日々学ぶことが多いです。

これからも入居者さんやご家族に寄り添い、その人らしさを大切にできる施設でありたいと思っています。



正月花の飾り方を教えていただきました



お正月の壁画を入居者さんと作りました



編集後記

看護小規模多機能型居宅介護 コム・ソフィ&ナース

今年度は大雪になるとの予想でしたが、その予想通り、南魚沼市は2月に入って大寒波に見舞われました。雪が降るとよく利用者さんが「スキー場のしよがよるこんでらあ〜」と仰っているのが目に浮かびますが、「ドカ雪になってしまつとそれも言っていられませんが。毎日の除雪は大変ですが、皆様も雪下ろしの際には事故などに十分にお気を付けてください。

1月も各事業所で様々な行事がありました。初釜をはじめ2月には節分もありました。鬼をやっつけて皆さんの笑顔に触れる機会も増えて良かったです。今年も行事や平日頃のレクリエーション等で皆様に沢山笑っていただける様な年になれば良いと思います。

個人的にも引き続きインフルエンザや感染症などには十分気をつけて行きたいと思っています。

また、活動内容にご賛同いただいた方は、クラウドファンディングへのご支援もよろしくお願いたします。

今月も最後まで読んでいただきありがとうございます。ありがとうございました。

今井 大輔



大吹雪の合間の久しぶりの日差し