石クリ通信

２月号

笑いのプラス効

看護助手　柴田　さち子

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？実際、笑いが心や体に良いという事は医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。笑うと免疫力が高まるだけでなく様々な良い効果をもたらします。①脳の働きの活性化　②血行促進　③自律神経のバランスが整う　④筋力アップ　⑤幸福感と鎮痛作用

日頃からいつも笑顔でと心掛けるだけで効果があるそうです。《笑う門には福来る》明るい気持ちで暮らしている人には幸福が巡ってきます。

わが家のマイブーム

看護師　高山　早苗

最近わが家では、刑事ものやサスペンスものの推理ドラマにはまっている。始まったころからずっと好きで見ているのが「相棒」である。東大卒の主人公杉下右京が、後半謎解きをしていくところはひきこまれてしまう。また浅見光彦シリーズや松本清張原作のドラマも好きである。その事件の裏に隠された内容やそこから見えてくる犯人像などを推理したりしている。主人は西村京太郎の十津川警部シリーズや森村誠一の終着駅シリーズが大好きでよく見ており、犯人がなかなか見えてこないところが面白いのだそうである。二人とも小説で読んだものもたくさんあるが、テレビはテレビとしての面白さがある。二人であーでもないこうでもないと犯人を推理しあったり、同じシリーズでもテレビ局によって俳優が異なり、演じ方の違いなど感想を言い合って楽しんでいる。おいしいコーヒーを飲みながら好きなドラマを見るのが今の私の至福のひとときである。

冬の楽しみ

事務　久保　直子

今月、暦の上では立春を迎えますが、夜の冷え込みは厳しく春はまだちょっと遠いような感じです。

こう寒いと、外に呑みに行こう！という気も無くしてしまいそうですが、私は呑み屋さんが好きなのでメゲずに行くのです。耳あてして、マフラーに手袋・腰にはカイロを貼り足元はレッグウォーマーを履いて。　おいしい肴とおいしいお酒で温まっても、一歩外に出れば寒風で一気に酔いは吹き飛びます。せっかくの酔い良い気分が、冷たい現実に戻されて…切ないです。でもその切ない感じが、私にとっては冬だなぁ…と季節を感じる時でもあり。。。それが結構楽しみで、冬でも呑みに行ってしまうのです。まぁ…暑さ寒さも酒の肴かな

父の思い出

院長　石川　悟

父は大正六年二月の生まれ、享年九十八歳の長寿でした。師範学校を卒業し、小・中学校の教育に従事しました。その頃の先生がみんなそうであったように、家では勉強の話はせず、特に三男の私は、勉強しろ、と言われた記憶はあまりありません。

小さい頃から気が短くて癇積を起こす私に「短気は損気だぞ。」といつも言っていました。五歳の頃何か気に入らないことがあって、お箸と茶碗を投げ捨てた時、「癇の虫を追い出さないとだめだ。」と言われて、はがいじめにされ、背中にお灸をすえられたことがあります。どんなに抵抗しても自分の力に限界があることを知った最初のできごとでした。

私の高校時代は学園紛争が盛んな頃で、生徒の政治参加などを議論していました。すでに管理職になっていた父との議論はかみ合わず「親父のようなプチブル（小市民）ばかりだから日本はよくならない。」と決裂したのが、いわば最後の話し合いで、その後は自分の進路、就職、結婚などに関して、私の決定を尊重してくれました。

叔父の話では、父はスポーツ、音楽はなんでも好きで、いろいろな楽器やレコードが家にはありました。九十歳を過ぎても時々ピアノを鳴らしていました。もっとも趣味よりは仕事の方がずっと好きだった感があります。

七十七歳で頚髄を損傷し、寝たり起きたりの生活でしたが、最期までボケもせず、亡くなる前日には母や看護スタッフに「ありがとう、さようなら。」と言って、静かに永眠しました。

義父の看取り

事務長　石川　都

一月十八日に義父が亡くなりました。最期は自宅で・・との希望通り、夜八時に家族の見守る中、九十六歳の天寿を見事に全うし、静かに息を引き取りました。

私たちの不慣れな在宅介護を支えてくれたのは、訪問看護・介護・入浴など在宅ケアの専門家の方々でした。毎日優しく手厚いケアを受け、父は心より感謝していました。私たち家族も、毎日試行錯誤を繰り返しながら、日々の変化に迅速に対応してくれる市や地域の医療・福祉の充実に感嘆する日々でした。父は最期の日の昼食まで自分で食べ、数日前まで排泄も自力で行っていました。具合を聞く私に、「大丈夫」とか「あまりよくない」ときちんと応じ、痛いとか苦しいなどの弱音を吐くことなく、ベッドでも一日中「よいしょ、よいしょ！」と自らを鼓舞していました。今も浮かぶのは、その泰然とした父の姿と、「よいしょ、よいしょ！」のかけ声です。

父は生涯を教育に捧げましたが、私たち家族にも最期まで人としてあるべき姿を自ら示した根っからの教育者だったと、今さらのように感じています。

私たちはこの親の在宅介護という貴重な経験を、今後クリニックや地域の中で生かしてゆきたいと思っているところです。

生前の父に頂きました皆様のご厚情に心より感謝申し上げます。有り難うございました。

恐るべし・・・

看護師　澤田　彰子

二月はスキーシーズンの真只中ですね。我が家でも昨年から子供がスキーを始めました。しかし、シーズン最初にスキーで私が転倒して膝を痛めてしまい、一度しか行けませんでした。冬休みに一年ぶりにスキーに行って滑れないだろうと子供たちをスキースクールに入れたのですが、二時間程のレッスンで、ボーゲンで滑れるようになりました。子供の運動神経って本当に凄いですね、恐るべし・・気象庁の予報では今年は雪が多いとのことなので、たくさん楽しめそうです。怪我に注意して滑りたいと思います。

神様の言う通り？

事務　森　絵里子

私は初詣に行くと必ずおみくじを引きます。そしてかなりの確率で大吉です。今年も大吉だったのですが、争いは敗けるし失物は出ない。学業はうぬぼれるな、周りは評価している。幸福は来るが初めに気をつけなければ途中で散り損をする。と書いてありました。この運勢のどのあたりを見て神様は大吉としたのだろう・・と腑に落ちない所はありますが、気を抜かず何事もしっかり見極めて今年も１年頑張ります！

祖父の人生

通信・ウェブ担当　石川　香

祖父は家族に囲まれ、皆の声を聞きながら安心した様子で息を引き取りました。祖父は死の前日に祖母に別れを告げたそうですが、人は自分の死が分かった時に何を思うのでしょうか。祖父は自らの死が近いことを知り、きっと九十六年の人生を振り返ったことしょう。初めて赴任した学校、苦しかった戦争、祖母と結婚した日、生まれたばかりの父の顔、叙勲を受けた日。昨年は次々と生まれた四人のひ孫の顔を見て「可愛い・・」とほほ笑み、今年のお正月には一緒におせちを食べ「酒をもう少し・・」と味わう様子が記憶に残っています。祖父は自分の人生を思い返して、なかなか良い人生だったと思ったに違いありません。私も祖父のような人生を送りたいです。