

石クリ通信

12月号

ギックリ腰

事務長 石川 都

久々に激しいギックリ腰になった。年令も考え、一日に大きな仕事を複数入れないようになっていたが、この数週間忙しく、疲労が溜り始めた矢先のことだった。いわゆる「魔女の一撃」という突然的なものではなかつたが、夜急に腰に違和感が生じ、足を一步踏み出す度に腰に激痛が走り、身動きが取れなくなつた。そこからは全身痛になり、一時は歯の根も合わぬ震えまで来たので、コロナかと疑つたほどだつた。その後は腰痛の常で、洗面も着替えもトイレも一苦労、ツリに効く芍薬甘草湯を飲んだが、炎症のピークではあまり効かない。おまけにこういう時に限つて夜中に何度もトイレに行きたくなる。結局唸りながら、痛みに耐えながら、ベッドとトイレの移動で夜が明けた。

幸いだつたのは、翌日が木曜でクリニッケが休診だつたこと。

院長を早朝からゴルフに送り出した後は、一日寝室のベッドに横たわつていた。一日経つと痛みも少し和らぎ、炎症の場所も、動くコツも、少しずつ分かつてきつた。何と言つても一番楽な姿勢は、直立不動で立つていること。眼だけ動かしているとハシビロコウになつた気がした。動く時は、下半身と骨盤の上に真っ直ぐ上体を載せ、そのまま能の摺り足のように静かに歩く。夜にはだいぶ体の使い方にも慣れた。

今回より有難かつたのは、寝室の手すりとトイレだつた。

亡き両親のためのバリアフリーが今になつて私達の役に立つとは歴史は繰り返す。当時は、寝室にトイレがあるなんて留置所みたいだ!と怒つた父だつたが、泌尿器科の息子は、年寄にはこれが一番!と譲らなかつた。今になつてこれはまさに院長の英断だつたとしみじみ実感した久々のギックリ腰だつた。

贅沢な時間

事務 森 多加子



水戸にある和菓子屋さんに行つてきました。店内はとても落ち着いた雰囲気で色々なお菓子が並んでいます。イトインスペースがあり、焼き立てのどら焼きやあんみつなどが食べられます。私は抹茶と練り切りを頂きました。とても美味しくて、ちょっと贅沢なひとときを過ごすことが出来ました。

久々に激しいギックリ腰になつた。年令も考え、一日に大きな仕事を複数入れないようになっていたが、この数週間忙しく、疲労が溜り始めた矢先のことだった。いわゆる「魔女の一撃」という突然的なものではなかつたが、夜急に腰に違和感が生じ、足を一步踏み出す度に腰に激痛が走り、身動きが取れなくなつた。そこからは全身痛になり、一時は歯の根も合わぬ震えまで来たので、コロナかと疑つたほどだつた。その後は腰痛の常で、洗面も着替えもトイレも一苦労、ツリに効く芍薬甘草湯を飲んだが、炎症のピークではあまり効かない。おまけにこういう時に限つて夜中に何度もトイレに行きたくなる。結局唸りながら、痛みに耐えながら、ベッドとトイレの移動で夜が明けた。

幸いだつたのは、翌日が木曜でクリニッケが休診だつたこと。

院長を早朝からゴルフに送り出した後は、一日寝室のベッドに横たわつていた。一日経つと痛みも少し和らぎ、炎症の場所も、動くコツも、少しずつ分かつてきつた。何と言つても一番楽な姿勢は、直立不動で立つていること。眼だけ動かしているとハシビロコウになつた気がした。動く時は、下半身と骨盤の上に真っ直ぐ上体を載せ、そのまま能の摺り足のように静かに歩く。夜にはだいぶ体の使い方にも慣れた。

今回より有難かつたのは、寝室の手すりとトイレだつた。

亡き両親のためのバリアフリーが今になつて私達の役に立つとは歴史は繰り返す。当時は、寝室にトイレがあるなんて留置所みたいだ!と怒つた父だつたが、泌尿器科の息子は、年寄にはこれが一番!と譲らなかつた。今になつてこれはまさに院長の英断だつたとしみじみ実感した久々のギックリ腰だつた。

私ももうすぐ後期高齢者で、運転免許更新のために、認知症チェックの試験が課されます。先輩のドクターの話をして、普通にやつていれば大丈夫とのことで、その時に絵が描いてある4枚のカードを順番に4組見せられ、それが、あまりひどい点数も取りたくないのに、その後に別な問題をやり、時間が経つてから、さあ、先程見せたカードに描いたあつたものの名前を漢字でもひらがなでも力タカナでもいいから書いてください、といふことになります。十六個の物をすべて思い出すのはなかなか大変です。幸いヒントが用意されているので、食物、楽器、体の一部などヒントをたよりに満点を取ることができました。

何の脈絡もなく、見せられたものを暗記するのは難し

いですが、これは以前この石クリ通信にも書いた暗記術

を応用すれば、比較的簡単にクリアできると思いました。

自分が絶対に忘れない場所に1番から16番まで順に番

号を振つておきます。この順番と場所が一致するのが大

事なので、暇な時に何度も確認します(寝床でも待合室

でも電車に乗つているときでも)。私の場合は朝起きてか

らクリニッケに行く道筋に番号を振りました。

本番の試験の時は、カードに描いてあるものがその番

号の場所に置いてある様子をイメージします。例えば、

1番の場所が寝室なので、カードが機関銃とすると、布

団の中で機関銃を抱えている自分をイメージします。2

番の場所がクローゼットで、カードが琴だつたら、クロ-

ゼットの壁にお琴が立てかけてある様子を記憶します。

3番は居間なので、カードに親指が描いてあつたら、朝

食をとりながら親指でお箸をしっかりと自分を想像し

ます。普段から、場所と番号が混乱しないようにしつか

り訓練しておくのが大事です。みなさんも試してみてく

ださい。

デイキャンプ?

事務 吉田 政子

同窓会での再開

庶務・ウェブ担当 石川 香

先月、楽しみにしていたキャンプが体調不良でキャンセルとなつてしまつたので、今年のサツマイモ掘りには、畑にテントを張つてみました。孫たちは、サツマイモ掘りをしたり、テント内でおやつを食べゴロゴロと寝転がつたりしているなあと、思えばまた、サツマイモ掘りを始めたり、他の野菜を収穫したり、意味もなく穴を掘つたり、キャンプ場ではありませんでしたが、畠でのデイキャンプ(?)をとても楽しんいました。一緒にさつました。毎年もまた、テントを張ろうと思います。

40歳になりました。ダブル成人式の年だつたからか、中学校の同窓会が8月にあり、高校の同窓会が11月になりました。どちらも卒業以来、25年ぶりくらいに会つた友人が沢山いました。

地元の台原中の友人は、市内や県内にいる人も多く、子供が大きくなり子育てがひと段落した人も結構いました。中学の頃からは随分変わつたなという印象でした。

高校は柏市にあり寮に入つてたので、久しぶりに高校を訪れました。新校舎が出来たりと、敷地内も変わつてましたが、お世話になつた先生方は、まだ現役の方も多かつたです。先生方も友人も、高校時代からはじまり変わつていませんでした。この同窓会がきっかけで、家族ぐみの付き合いの久しぶりの再会を嬉しく思いました。

油断

看護助手 柴田 さち子

看護師 澤田 彰子

2万発に引き寄せられて

2年ぶりに開催された土浦全国花火競技大会に行つてきました。今回は100周年記念大会でした。私と同じく2万発に引き寄せられた人は60万人もいました。やはり間近で見る花火は迫力があり最高な一時でした。

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそうです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

高齢者運転免許試験

土浦花火大会 看護師 太田 小百合

久しぶりに土浦の花火大会に行つてきました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だつたそ

うです。有料チケットは入手できなかつたので、自宅を朝八時に出発し、場所で見つかりました。花火の競技会なので見つかりました。

院長 石川 悟

<p