

# 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していたが、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」という突発的なものではなかったが、夜急に腰に違和感が生じ、足を一歩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、コロナかと疑ったほどだった。その後は腰痛の常で、洗面も着替えもトイレも一苦労、一番の難関はベッドに寝ることだった。痛みに唸り息を止めそろうそろうと、横になるまで何分かつただろう。しかも寝ても安泰ではなく、仰向けの姿勢のまま微動だにできない。足の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っ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。

幸いだったのは、翌日が木曜でクリニックが休診だったこと。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っていた。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た。何と言っても一番楽な姿勢は、直立不動で立っていること。眼だけ動かしているとハシビロコウになった気がした。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なりに歩く。夜にはだいたい体の使い方に慣れた。

今回何より有難かったのは、寝室の手すりトイレだった。亡き両親のためのバリアフリーが今になっ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！と怒った父だったが、泌尿器科の息子は、年寄りにはこれが一番！と譲らなかつた。今になってこれはまさに院長の英断だったとしみじみ実感した久々のギックリ腰だった。

## 贅沢な時間

事務

森 多加子

水戸にある和菓子屋さんに行ってきました。店内はとても落ち着いた雰囲気色々なお菓子が並んでいます。イトインスペースがあり、焼きた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、ちよっと贅沢なひとときを過ごすことが出来ました。



## 高齢者運転免許試験

院長

石川 悟

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。先輩のドクターたちの話を聞くと、普通にやっていたら大丈夫とのことですが、あまりひどい点数も取りたくないの、その時に教わったインターネットの模擬試験をやってみました。すでに試験を受けた方はご存知でしょうが、色々な物の絵が描いてある4枚のカードを順番に4組見せられ、その後別な問題をやり、時間が経つてから、さあ、先程見せたカードに描いたあったものの名前を漢字でもひらがなでもカタカナでもいいから書いてください、ということになります。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っておきます。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っているときでも)。私の場合は朝起きてからクリニック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、カードが琴だったら、クロー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ったら、朝食をとりながら親指でお箸をしっかりと自分自身を想像します。普段から、場所と番号が混乱しないようにしっかりと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

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ったので、今年のサツマイモ掘りには、畑にテントを張ってみました。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っ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、他の野菜を収穫したり、意味もなく穴を掘ったりと、キャンプ場ではありませんでしたが、畑でのデイキャンプ(?)をととても楽しめました。一緒にさつまいも掘りが出来て私も、とても楽しい時間をすごしました。来年もまた、テントを張ろうと思います。

## 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来ました。今年は十一月一日(土)に開催され、約六十万人の人出だったそうです。有料チケットは入手できなかったのですが、自宅を朝八時に出発し、場所取りを頑張りました。花火の競技会なので見ごたえがあり、とてもきれいで感動しました。



## 2万発に引き寄せられて

看護師

澤田 彰子

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。

## 油断

看護助手

柴田 さち子

気温の温度差に油断していたら、風邪をひいてしまいました。喉の痛みと咳が酷いので、子供の頃に母がネギを焼いて首に巻いてくれたことを思い出して、ネギを焼いて首に巻いてみました。温かくてだいぶ楽になりました。今年も残り少なくなりました。皆様も風邪に気をつけて、よいお年をお迎え下さい。



## 同窓会での再開

庶務・ウェブ担当

石川 香

40歳になりました。ダブル成人式の年だったからか、中学校の同窓会が8月にあり、高校の同窓会が11月にありました。どちらも卒業以来、25年ぶりくらいに会っ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ったなという印象でした。高校は柏市にあり寮に入っていたので、久しぶりに母校を訪れました。新校舎が出来たりと、敷地内も変わっていました。お世話になった先生方は、まだ現役の方も多かったです。先生方も友人も、高校時代からはあまり変わっていませんでした。この同窓会がきっかけで、家族ぐるみの付き合いになったり、街で偶然会って気が付くこともありました。久しぶりの再会を嬉しく思います。