

# 石クリ通信

## 10月号

記念撮影 看護助手 柴田 さち子

孫の七五三の写真撮りを、当日は混み合うため前撮りをすると娘に言われ、私も同行しました。スタジオに着くと、予約の子供達が沢山、小さい子は一ヶ月から大きい子は七歳まで記念撮影を待っています。大きい子は綺麗になれるので喜んで入っていく一方で、小さい子は涙もわからず泣いています。衣装に着替え、あとは撮影の順番待ち。小さい子は順番までに飽きてしまい泣き出す始末。そこでスタッフの方が連れて行き、あやしながら撮影の準備をしようと、あんなに泣いていたのに魔法にかかったように泣き止み笑顔になり、最後は声に出して笑っていました。『すごいー！』仕事とはいえ子供達を笑顔にさせる魔法には驚きました。一歳の子はハイハイをして、自分の行きたい方に行ってしまう後を追いかけて、さて、撮影準備。私の孫の撮影が終わるまで2時間半、周りの子供達の楽しい光景を見ていました。

ラグビー・ワールドカップ 院長 石川 悟

日本で初めてのラグビー・ワールドカップが始まりました。幸いロシアに快勝、日本中が喜びに包まれました。高校の時にラグビー部に所属、放課後毎日楯円球を追って練習に明け暮れていた頃が懐かしく、テレビでスクラムハーフのプレーを見てみると、今でも緊張が走ります。ラグビーは紳士のスポーツなどとも言われますが、体と身体ぶつかり合いなので、審判が絶対的な権限を持っています。危険なプレーに対して、審判が毅然として判定をしないと、試合が荒れて、ひどいことになりまます。自分も一度優柔不断な審判の下で試合をして、けがを負ったことがあります。

ラグビーはルールが難しい、という話をよく聞きます。前にいる味方の選手にパスしてはいけない、ボールを蹴った時は、前にいる味方の選手はプレーをしてはいけない、など原則的なことを知っていれば、観戦していても十分楽しめるでしょう。小生が高校の頃から比べると、ルールもずいぶん変わってきました。かつてはトライの点数が3点でしたが、その後4点、最近では5点になりました。ペナルティキックでタッチラインを割った場合、かつては相手ボールで再開されましたが、最近では味方ボールでスタートします。それだけペナルティに対して厳しくなった、ということでしょう。

「ワン・フォー・オール、オール・フォー・ワン」と言い方は、チームワークのよかった高校時代のラグビー仲間とは今でも深い付き合いが続いています。

秋が好き 事務 上野 亜希

ムシムシして暑かった夏も少しずつ気温が下がりがり、過ごしやすくなる、日も短くなり何だかちよつぷり切なく感じる、そんな秋が春夏秋冬の中で私が一番好きな季節です。と同時に一番短く過ぎ去ってしまう季節ではないかと感じます。曆の上では二ヶ月程かないんじやないかと感じます。「ススキ」「虫の音」「夜長」この三つのワードが揃ったら私の秋に食がすすみます。食欲の秋とはよく言ったものですが、秋になると本当に食欲が増すのは、あれは不思議です。なぜなのか少し調べてみたところ諸説あるようですが、日照時間が短くセロトニンの分泌量が減るので食欲が増す説。夏バテが解消され食欲が増す説。気温が下がりがり体が脂肪を燃焼して体温を保持しようとするから説。旬の美味しい食材が豊富に出まわるから説。等々色々あるので食べすぎちゃうのは仕方ないですね。うちは自宅の裏が森林なので春夏秋冬の移り変わりが目でも感じられます。特に紅葉の時期は陽が当たるととても美しい眺めです。そんな大好きな秋がわずかな期間しか感じられないなんて淋しいです。皆さんは春夏秋冬どの季節がお好きですか？

健康とは 事務長 石川 都

今話題の本に、松田純著「安楽死・尊厳死の現在」がある。著者によれば、人間とは自由に依存的な存在である。人間は生まれた時に完全に依存的で、成人して自立(自律)するが、老いてまた依存的に死ぬ。いわゆる「健康」も完全に良好な状態ではなく、多くの疾患や障害を抱えつつも、その困難な状況を乗り越えようとする動的な適応力・復元力(レジリエンス)のことを指す。

医療の使命が病気を治し健康を取り戻すことだととしても、現実には治らない病気が山ほどあり、誰もが死亡率は100%で、医療も最後は無力である。ただ医療の中には治癒はしないが症状を和らげ悪化を防ぐ措置もあるし、薬にも飲み続けて症状をコントロールすることで、治癒せずとも重症化を防ぐものもある。「緩和医療」も治癒不能時の戦術処理では決してなく、病気が時期にかかわらず病苦を和らげ生の質(QOL)を上げる全ての試みのことである。

つまり今後さらに加速する高齢化社会に必要なのは、人間としての弱さも認められた上で、自立(自律)のみ強調することなく、社会に適応し周囲からの支援も受けながら立ち上がるとうとする「復元力」を重視した新しい健康観である。

オランダに端を発したポジティブヘルス運動とは、本人が主体的に自らの健康度を評価し、その維持・促進に向けてモチベーションを高めてゆく一人ひとりの自己管理チャレンジである。老いたら不自由になるのは当然で、苦境の中でもその時々で事態に適応し、支援も感謝して受けつつ、ポジティブに生きてゆくことができる。老いや病も怖れることなく、その状況ででき少し軽くなった。

温泉三昧 看護師 澤田 彰子

この前の連休に一度は行ってみたいと思っていた乳頭温泉目指し東北に行ってきた。澤田家の旅は計画なしの行きたい所に立ち寄りながら気の向くままに途中果物狩りや、ハイキング、近くの温泉に立ち寄り、また次の温泉を目指しひたすら移動し結局3日間、飯坂、鳴子、栗駒、松川、藤七、玉川、乳頭温泉の7ヶ所をまわってきました。それぞれの泉質の相乗効果で、肌はしっとりスベスベになりました！もっと近ければ毎週でも通いたいくらいです。

食欲の秋 事務 田所 弓佳

食欲の秋の季節になりました。秋といえばなしにぶどう、そして新米の季節です。私は常陸太田に住んでいるので名産物ばかり。この時期は家に帰れば好きなぶどうがたくさんあります。種も入っていない皮のまま簡単に食べれてしまうので、ついつい手が伸び過ぎてしまいます。糖がたくさんあるので健康の為に食べすぎには注意しないと！

私の実家 看護師 太田 小百合

先日久しぶりに実家に帰りました。私の実家は岩手県陸前高田市です。約8年前の震災で壊滅状態になった所です。実家は高台に建っていたため、被害はほとんどなかったのですが、友人の家や通っていた小・中・高校、歩いていた道まで周りはすべてと言つていいほど無くなってしまいました。

あれから8年以上経ち、復興も進み新しい家や店が建ち、道路も整備されてきました。常磐道も仙台まで開通し、三陸道も宮古まで(まだ一部建設中ですが)繋がりました。日立から約4〜5時間程で帰れるようになりました。便利にはなりましたが、海沿いの道は全て無くなり、海岸には「来るな」「近づくな」と言わんばかりに高い高い防潮堤が建ち、道路からは海を見ることが出来なくなりました。安全面を考慮すれば同然のことです。仕方のないことだと思えます。ですが、毎日のように海を見ていた私にとつては、さみしい限りです。

高い防潮堤の内側には、写真のようにきれいな海が広がっています。アワビ、ホタテ、カキなどの海の幸が豊富です。見える景色は変わりましたが、中身は一緒です。ぜひぜひ三陸へ遊びに来てください。

