

第 171号

発行日
2011. 5. 24

ふれあい通信

発行 医療法人社団 矢野神経内科医院 TEL (0766) 82-5150
☎934-0011 射水市本町1-13-1 FAX (0766) 82-5110

印刷
志貴野苑

◆◆◆
今年の主役
◆◆◆



◆◆◆
**今年も海王に
獅子舞
来たる!!**
◆◆◆



こけし

東日本大震災で被害に遭われた皆様へ心よりお見舞い申し上げます。▼今もまだあの日の事を思い出すと心が痛む。幾つもの尊い命があったという間に奪われ、自然の脅威に成す術もなく、たくさんのものを私達は失った。東北や関東に住む人達だけではなく西日本に住む私達も確かに失ったものがあるのである。それは何かと問われれば明確な答えはないが、例えば根拠のない安心や安全、当たり前にあると思っていた物、あるいは善行をしていれば必ず救われるだとかの信仰心。あの大きな大きな津波は命ばかりでなく私達の心からも確実に何かを奪っていったのだ。▼天罰だといったが、その言葉はあながち間違っていないと思う。東日本に住む人に天罰が下ったのではなく日本全体に天罰が下り、我々は今その力を神に試されているのではないか。▼試験とは乗り越えられる人しか与えられないとよく言う。それならば我々には乗り越える力があるのだろうか。この日本という小さな島国はたくさんの方に愛されている。その証拠に今回の震災では多数の国が支援や、救助活動にあたってくれた。ニュージーランドからも、今度は自分達が助ける番だと救助に駆けつけてくれた。▼ここまで大きな震災があっても尚、日本人は冷静で、規律を乱す事なく、暴動もおこさない。その行動を他国は高く評価した。どんな時も列に並ぶ。どんな時もお年寄りや妊婦・子供を優先する。助け合いと思いやりの精神。私達は今回の震災で日本人としての正しいアイデンティティを取り戻す事が出来た。我欲などではない。他人を思いやる優しい気持ち、それが我々の誇るべきアイデンティティだろう。▼宮城に住む友達がこんな事を言ってくれた。「西日本に住む人達は笑っていて下さい。そして働いて経済をまわして下さい」と。泣いている暇はない。何も出来ない心と心を痛めてばかりもいられない。大事な事は、今自分出来る事を精一杯やる事だけだ。

〜大空に たなびく鯉に 夢のせて
顔あげ笑え 空はひとつだ〜

在宅介護家族の会、春のイベント 『ピラティス』でリフレッシュ Part2

昨年、好評だった春のイベント『ピラティス』。4月21日午後より、南長徳寺公民館にて高田さおり先生をお招きし、今年も開催しました。題して「ピラティスでリフレッシュパート2！」です。



ピラティスの特徴は、体の中に芯を1本通し、骨盤を安定させて動かす事。この体操により、姿勢の悪さや疲れやすさ 肩こりなどを解消してくれ、続けるうちに新陳代謝も高まり、自分が本来持っている"自然な体のバランス"を整えてくれると言うものです。



「無理せず、自分に合ったペースで」「何かしながらでもいいんですよ」「そしたらだんだんと体が整っていくがです」固い体を必死に曲げようと奮闘する中、高田先生の明るく楽しい会話は皆の心もほぐしてくれました。体を動かした後は、おいしいケーキを囲んでのお茶タイム。体にムチ打った後は、自分にご褒美あげないとね（笑）

私達スタッフも一緒にリラックスした楽しいひとときとなりました。参加して下さいました皆さん、お疲れ様でした。 在宅介護家族の会 事務局





矢野 Dr コーナー



僧に非ず俗にあらず

院長 矢野 博 明

親鸞上人しんらんは20年間比叡山ひえいざんで過したあと、吉水の法然上人の念仏門に帰した。名を範宴から緯空そして善信と改めた。「雑行を棄てて本願すに帰す」という決意を、「よき人」法然との出会いが親鸞を念仏者として目覚めさせたのである。

南都の仏教者や後鳥羽院の怒りが念仏停止の令旨となり（承元の法難）死罪4人、法然上人は土佐へ、親鸞は僧侶の資格を剥奪され還俗させられ、藤井善信という名で越後へ遠流させられた。35歳の時であった。

「しかればすでに僧にあらず俗にあらず」と宣言するのです。

俗にあらずという意味については、ある研究家は国家によって強制的に還俗させられたが、仏者としての自覚がそう言わしめたのではないかとある。しかし私はここに私共がはかり知れない思いと決意があるように思われます。

師の法然上人は煩惱に迷う凡夫のための念仏を唱えたが、法然自身は持戒の僧として淨い一生を送った。人として煩惱にまみれながらも僧として守るべき戒をつらぬいた。

自らを十悪の法然房と告白し、人間として生きることの愚かさを人々と共有し、ただ念仏往生が愚者たる凡夫の唯一の救いであると訴えたのです。

20年に渡る難行にも、救われぬ自身と湧きあがってくる煩惱ぼんのう ほんろうに翻弄されながら、自力ではなく他力本願を法然上人から深く信じとった。親鸞は律令層という身のあり方を捨てて肉食妻帯し、結婚して家族をもって暮すという人としてごくあたり前の生活の中で、仏者の自覚を強烈にもちつつ、徹底した在家主義に生きた人であります。

東大寺や比叡山などの戒壇で受戒し出家して寺で生活しながら学修する僧侶ではなく、俗世の底辺に生きている人々と共に生きながら自から救いようのない罪人であることを自覚し、愚かであり禿であるわが身を悩み・反省し、生涯一介の沙汰として生きたのです。

このように親鸞は流された越後および関東で約30年間妻子と共に農民の中にあり、ただ念仏として弥陀の本願にすがるとよりない自分に知らされるのである。

寺川俊昭著書の中で「自分を見つめれば見つめるほど、煩惱のやみがたさに苦しみ、おのれの非力さ、無力さを身にしみて感じとった親鸞。彼ほど自己を深くとらえ正直に生きた仏教者は稀である。…煩惱にまみれて生きる"凡夫"へのあたたかい人間理解と虚飾のない彼自身の生きざまの中に現代人の心をひきつけてやまない親鸞の魅力がある」と述べているが、まさにその通りだと思っています。

俗にあらずと宣言した親鸞の生き方は大変きびしいものであったと思います。そのきびしさは俗人たる私共には測り知ることの出来ないものですが、犯した罪の深さ、償うことの出来ない自分を思う時、自から無力を感じ己を反省することは出来ると思います。私はこの中から救いが生まれてくるものと思います。

大変難しいテーマでしたが、浄土門は私にとって避けることの出来ないものであり、これまでの生きざまの中で非僧非俗は乗り越えなければならない壁でありながら、今だ大きく立ちほだかっているものであります。

かかりつけ医として在宅を含め地域医療にたずさわる者として、一遍、法然そして親鸞への浄土思想へのかかわりが重要だと気づかされている今日この頃です。

外 来 だ よ り

今回は"つば"すなわち"唾液"のお話しを書きたいと思います。

つばは、梅干やレモンなどを見ると口の中にじわっと沸いてくる不思議な液体です。この液体の謎にせまってみましょう。

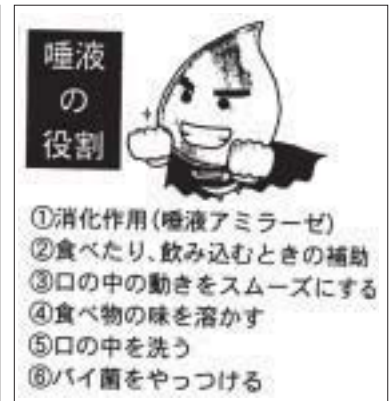
唾液はわずかに白に濁った液体でその役割はいくつかあります。

まず食べ物を飲み込みやすく、消化を助ける。

次に、ほっぺたや舌を動かして、スムーズにしゃべる際の潤滑油の働きをする。口の中を洗浄をする。そして最後に口の中に入り込む外敵から体を守る作用です。

唾液がたくさん出る場所を大唾液腺、少ない場所を小唾液腺と呼びます。

次回は、大唾液腺・小唾液腺のお話しを書きたいと思います。



訪問看護ステーション「ふれあい」だより

「愛おしい」長年介護されていると、自分の立場（夫・妻・嫁など）が何であれ、相手の事を愛おしいと話されます。

昔は苦勞させられた・きつい事も言われた・別れようと思った・今からちょっと楽できると思ったのになど、共に生活してこられたなかで様々な感情があった事も話して下さいます。皆さん言われる事が、昔は〇〇だったけど今は愛おしい。動きたいやろうに話もしたかろうに以前のように怒ってみられなど、思いを話して下さいます。

色々な苦勞を（現在も大変だけれど）経験され、何度も乗り越えられたからこそ言える心からの言葉だと思ひます。

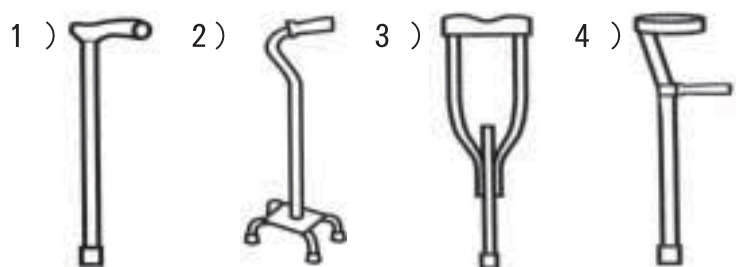
地域リハビリテーションだより

今回は、皆さんの身近な存在である"杖"を紹介しします。一言に杖といっても、障害によって形・使用方法が異なりますので、一度御自分の杖を見直してみませんか？

- 1) T字杖：最も一般的なタイプです。歩行がやや困難な方に使用されます。
- 2) 四点杖：T字杖よりも安定性に優れ、バランスを崩す危険性が少なくなります。
- 3) 松葉杖：足の骨折や捻挫された方、両下肢に障害のある方等に使用されます。
- 4) ロフストランド杖：腕の筋力（特に握力）の弱い方に使用されます。

※今回は、4種類を紹介しましたが、いずれの杖も、それぞれに調節方法があり、単に使い易いから等で選ぶと危険な時もあります。

杖を使う際には、一度相談されることをおすすめしします。



いや 癒さあだより

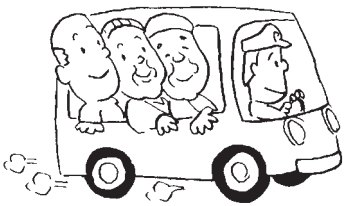
肌寒い日が続き、今年はなかなか暖かくなりませんでした。皆様風邪などひかれませんでしたか？

ようやく暖かくなってきて色鮮やかな草花や新緑が眩しくなってきました。

皆様も、ガーデニングなど楽しまれてみてはいかがでしょうか。

お花見

ドライブ



下条川の千本桜

去る4月7日(木)～4月13日(水)、癒さあでは恒例のお花見ドライブを行いました。

今年のお花見は、下条川沿い千本桜。寒さにより開花が遅れていた桜でしたが、その週の暖かい日を受けて一気に花開き、初日から見事な花付きを披露してくれました。

暖かな日差しの中、眼下を流れる下条川をのんびり眺めつつ、大ボリュームの桜と、桜色の饅頭とを心いくまで堪能することができました。

海王デイサービス・ショートスティだより

お花見ドライブ



4月といえば「お花見」の季節です！ 海王デイサービスショートスティでは4/12～4/18に「お花見ドライブ」に行ってきました。コースは海王→伏木の〇〇道→高岡の〇〇公園。キレイな桜並木を見てきました！さて〇〇はどこだったのでしょうか!?!……

正解は 十軒道、古城公園 でした☆



春の暖かな日差しのもと、車内のおしゃべりも弾みますね♪

キレイな桜に皆さん「キレイやねー」と言われてました。1日目～3日目にかけては八分～満開。4日目～6日目は葉桜もみられました。

次々と咲いていく桜も大変キレイなものですが、ひらひらと散り始める桜もまたキレイですね!!



一週間の花見ドライブも無事に終わり、皆さんの笑顔がみれて、良かったです!!

また、来年も桜を見に行きましょうね ♪♪

～海王共同作品～ うさぎとかめ (横2m、縦75cm)



拡大図



色画用紙を細く切って1つづつロール状にした物をていねいに貼ってあります。

今までの作品の中でも特に製作時間がかかっていますが、皆さんの協力でもうすぐ完成間近です!!

海王フロアに掲示される日が楽しみです♥♥

ペーパークラフトこいのぼり



5/7～「皆でこいのぼりを作ろう!!」がはじまりました。

細かな手作業でなかなか難しかったのですが、皆さん上手に出来ましたか？

また、家でも飾って下さいネ!!

4月・5月、絆公演、法話会がありました。

ありがとうございました。

居宅介護支援事業所だより

ようやく暖かくなってきましたね。過ごしやすい季節になったなあ…と思うと同時にあとひと月ほどで、ジメジメのムシムシの梅雨がやってきますね。

梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れの日には暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、気分のゆううつさを感じたり、だるさや疲れ、風邪をひきやすい、頭痛や食欲不振を招きやすくなるのだそうです。"梅雨の時期に行いたい体調管理"には以下の3つがあると、とある雑誌に載っていました。

- ・天気予報をチェック！
- ・晴れている日は外へ出かける！
- ・お風呂に入って汗を出そう！

…ええ！？こんなこと？と思いましたが、できているかと振り返ってみるとコレがなかなかできていない私。今シーズンはこの3つを実行したままの疲れやだるさをリセットして元気に梅雨をのりこえたいと思います。

ヘルパーステーションだより

京都の史跡の1つ。「御土居（おどい）」について書きたいと思います。

京都には多くの史跡がありますが、御土居というのは、天正19年（1591）に豊臣秀吉が作らせた京都の町を取り囲んでいた堤（土塁）のことです。全長約23km、高さは3m～6m、底の厚みは15mをゆうに超える巨大な土の壁でした。御土居の上には竹が植えられたので、実際にはもっと大きく見えた事でしょう。京都は巨大な壁でぐるりと囲まれていたのです。現在はそのほとんどが消滅してしまい、わずかに残ったのは9ヶ所のみ。史跡指定となっておりますが、かつて京都を取り囲んだ御土居の一部であった事は現在、どの位の人達が知ってるのでしょうか。秀吉は何故、御土居を作ったのか、京都の防壁として建設したのか、はっきりした事は分かってません。

ここ新湊にも残されている史跡があります。「受け継がれた思いを感じ、郷土を愛する」大切にしていきたいなと思った。ある春の日です。

ケアハウス海王だより



お花見&観光船ツアー



4月13日に富山駅裏の環水公園までお花見に行ってきました。すっきりと晴れ渡り桜も満開と絶好のお花見日和となりました。観光船に乗って中島閘門までの往復を体験しました。その後、自遊館でのおいしいランチも楽しんで、皆さん大満足の日となりました。



癒さお獅子舞い見学2011 ～三日曾根横町来たる!!～



勇ましいね！

キリコ かわいい!!



あっ矢野先生がお孫さんと！



昔、思い出すのう…。



囃子方一同



利用者様は、大変喜んでおられました。
三日曾根横町の皆様、ありがとうございました。

今年も海王に 獅子舞見参!! (北長徳寺獅子方連中)



太鼓や笛の音がフロアに響き渡ると、ドキドキします。

今年もやってきました北長徳寺獅子方連中。海王では1日早い5月14日、北長徳寺の獅子舞が、海王に勇ましく舞いました。



目の前まで迫る獅子舞は、迫力満点。

かわいいキリコにも、大歓声。来年も又来て頂戴ね～♪♪



どさくさにまぎれて、記念撮影頼まりました。(笑)☺
こっちもかわいいよ～♡



医療法人社団
矢野神経内科医院

矢野神経内科のホームページ
http://www.yanoshinkeinaika.or.jp/
是非アクセスください。

- 矢野神経内科医院
〒934-0011 射水市本町1丁目13-1
各部所共通FAX0766-82-5110
- 矢野神経内科医院 TEL0766-82-5150
 - 矢野神経内科デイケア 定員 午前20名 午後20名
TEL0766-82-5128
 - 矢野神経内科訪問リハビリテーション
TEL0766-73-7703
 - デイサービス癒さぁ 定員30名
TEL0766-73-8155
- 総合ケアセンター『海王』
〒934-0023 射水市海王町25番地
各部所共通FAX0766-83-7166
- 海王デイサービス 定員40名
TEL0766-83-7111 FAX0766-83-7122
 - 海王ショートステイ 26床
TEL0766-83-7111 FAX0766-83-7122
 - 訪問看護ステーション『ふれあい』
TEL0766-83-7155
 - ヘルパーステーション『海王』
TEL0766-83-7133
 - 海王居宅介護支援事業所 TEL0766-73-7737

社会福祉法人海友会

- 軽費老人ホーム・ケアハウス『海王』
〒934-0023 射水市海王町25番地
carehouse@yanoshinkeinaika.or.jp
TEL0766-83-7667 FAX0766-83-7668
定員54名

矢野医院各事業所

メールアドレス

矢野神経内科医院総合窓口
office@yanoshinkeinaika.or.jp

矢野神経内科医院外来・検査室
kensa@yanoshinkeinaika.or.jp

矢野神経内科医院デイケア・リハビリ
daycare@yanoshinkeinaika.or.jp

デイサービス癒さぁ
iya_sah@yanoshinkeinaika.or.jp

総合ケアセンター海王総合窓口
kaiou-care@yanoshinkeinaika.or.jp

海王デイサービス・ショートステイ
kaiou-day@yanoshinkeinaika.or.jp

ヘルパーステーション海王
helper@yanoshinkeinaika.or.jp

お知らせ

外来診療担当医師

曜日	午前	午後
月	院長 副院長	院長 副院長 2時半～7時
火	院長 副院長	副院長 2時半～6時
水	院長 副院長	能 沢 2時半～5時半 副院長 2時半～6時
木	院長	休 診
金	院長	副院長 2時半～6時
土	院長 副院長	院長 副院長 2時半～6時

※午前の診療 8時40分～12時

受付開始時間は、午前7時30分からです。

※胃カメラは 火・土曜日の他、緊急時も
対応致します。

※火・水・金の午後は、矢野院長訪問診療
の為、上記の通りとなります。

補装具の相談日

・毎週木曜日 午前9時～9時半

補聴器の相談日

・第2、4火曜日 午後2時～3時
(4F言語聴覚室)

休診案内

7月18日(月) 海の日



編 集 後 記

先日、家族の会のピラティスに参加しました。「背骨を1つ1つ動かすようにイメージして動かします」先生の言葉に、私も心の中でポキッポキッと背骨を1ケずつ整え…深呼吸すると、背すじがピンと伸びた気がしました。自分の体を見つめ直すそんな時間って、大切ですね。

皆さんはどんな健康法 心がけておられますか？

今月号も無事発行出来ました。ありがとうございました。