

ひとから真に求められる『心のケア』を考えます

ベトレヘムの風

発行：ベトレヘムの園病院 隔月15日発行 編集：広報委員会
住所：東京都清瀬市梅園三丁目14番72号 ☎042-491-2525 URL: <http://www.betohp.com>



No.93

『目標はシスター』

院長 青木 信彦



新年度を目の前にしてこれからの自分の生き方を整理してみました。

参考にするのは、イギリスのターミナル・ケア実践で著名なケリ・トーマス先生の言葉です。

『私たちは死を拒否し、永遠に生き続けられるかのように思いがちです』

●死は負けではない、受け入れるものです

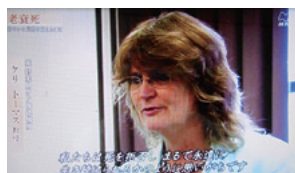
⇒安らかに死ねないことが負けなのです

●死を否定することは人生を最大限生きていないからです

●死ぬときが来たら、死ぬ以外にやり残したことがないように生きなさい。

というお言葉です。すばらしい言葉といつも感じています。

とくに最後の締めくくり、「死ぬときが来たら、死ぬ以外にやり残したことがないように生きなさい」、これは感動的です。



私たち日本人は平均寿命 100 才などと浮かれています。が、永遠に生き続けられる訳ではありません。ベトレヘムの園病院でも沢山の方々が天国へ旅立っています。このように誰もが「人は亡くなるもの」と知っているのですが、不思議なことに、誰もが「自分だけは死なない」と確信しています。根拠のない確信ですが、日本人共通の確信のようです。私たち日本人の多くは宗教を信じないこととも関係があるのかもしれませんが、自分の死についての現実感がないのですね。

一方、ベトレヘムの園病院に入院される最も多い職種はシスターです。シスターのみなさんは死ぬときが来ますと、まず神父様に病室にお出いただき、これから天国へ行きますという儀式（病者の塗油）を受けます。この儀式が終わるとお顔が急に神々しくなると同時に、あわただしく次のステップへ進みます。

そして、亡くなることを帰天と言い、もどるべくして主イ

エス・キリストのところへもどるのです。その様子は「お隣に行くような感覚」でとらえているようにもみえるのです。シスターの死についての考え方、おおらかな感覚、最後の身のふり方には、沢山の死の場面に立ち会っている私たち医師や看護師も、ただただ脱帽です。そして本物の終末期がまじかになったシスターが医師や看護師から「そろそろですよ」、と言われると多くの仲間のシスターが集まってきて、賛美歌の大合唱です。そんな最中、ご本人は息を引取り、医師から「天国へ行かれました」、と告げられると、仲間のシスターは「良かった!良かった!」と口々につぶやいてうらやましがります。

まさにケリ・トーマス先生のお言葉 「死ぬときが来たら、死ぬ以外にやり残したことがないように生きなさい」を実践しているからこそできる最高の死に方であり、最高の生き方なのです。

そうです、みなさん、今からでも遅くありません、シスター養成所の門をたたいて、シスターを目指してみたいはいかがでしょう。おすすめいたします。

(残念ながら、わたしは男ですのでシスターになる資格がありません)。



日々 精いっぱい 生きてきたので
いつ死んでも 悔いはない。
お酒もいっぱい飲んでおこう。

(作者不詳)

イギリスの老人ホーム：お昼のワイン・パーティー

ベトカフェ

平成29年11月から始めたベトカフェも、あっという間に1年経過しました。「ちょこっと立ち寄っていただきたい」という当初からの願いが、少しずつ実を結んできて、嬉しく思っています。これからも多くの方に利用していただけるよう工夫しながら開催していきますので、お気軽にお立ち寄りください。



「ヘタでいい、ヘタでいい」が合言葉で誰でもどこでも書けるのが絵手紙です。

小さなはぎに心を込めて絵を描き、言葉を添える。という時間を皆さんが楽しんでくださっています。今後とも入院患者さんや地域の参加者の方々に、笑顔が広がっていくような場を作っていきたいと考えております。よろしくお願いします。



絵手紙講師 清水 かね子

地域の
みなさんの笑顔が
私たちの活力！

認知症予防講座（全4回コース）

作業療法士 鈴木 隆宏

「コグニサイズで脳の活性化を図り、日常生活に取り入れよう」

昨年11月より月1回のペースで2月まで、“認知症予防講座”を開催しました。以前にも公開健康講座にて座学のみ開催しましたが、「一人ではちょっと…」という方や、「場所がない」などの理由で実施できない方に対し、日常生活でも取り入れて頂けるよう当院会議室にて、“全4回コース”として実施する事となりました。今回は10名の近隣住民の参加者とともに、座学から始まり、実際に脳トレやコグニサイズにて脳の活性化を図りました。また日常生活でも取り入れて頂けるよう“認知症予防まいにちトレーニング（日めくり）”を導入しました。講座終了後のアンケートでは回答頂いた8名全員の方に当講座にご満足いただき、「また参加したい」という回答を得ることができました。また「普段の生活の中でも意識できようになった」と、日常生活における認知症予防への意識付けができたと思われます。当院リハビリテーション科では、近隣住民の方々の健康のお役に立てるよう、今後も分かりやすく・楽しい講座を実施していきたいと考えています。



学習支援「はなみずき」

平成30年の6月から（子どもたちの参加は7月より）毎週火曜日の夕方「学習支援 はなみずき」を開始しました。静かな病院の一角に元気な子どもたちの声がこだましています。その支援を支えてくださっているのが大学生。根気よく子どもたちに向き合って、子どもたちの頑張りを引き出してくれ、継続しています。今回は関わっている学生さんからコメントをいただきました。



★昨年7月より継続的に参加させていただき、回数を重ねるごとに関わる全員にとって居心地が良く、成長できる場所になっていることを実感しています。今後も細く長く、地道に活動をつないでいきたいです。(F・A)

★はなみずきに参加するようになって、地域の中の子どもの居場所を作るためには子どもとの1対1の関係がとても大切だと学びました。これからも学習という関わり方を通して子どもたちが住みやすい地域を作っていきたいです。

(日本社会事業大学 2年 馳 天心)

★子どもたちと実際に関わっていく中で、90分という短い時間でも1人1人が成長していくのを感じることができたのがとても嬉しいです。今後も子どもたちにとって、はなみずきが勉強をする場所としてだけでなく、居心地の良い場所と思ってもらえるようにしたいと思います。(S・K)

誰もが立ち寄れる場所 =ベトレヘムの園病院 を目指して…

2019年1月23日に当院会議室で「転倒予防」をテーマに健康講座を開催しました。寒い中ではありましたが十数名の方が参加されました。今回の講座では、誰もが経験をしたことがある転倒について、

①転倒することでどのようなことが起こるのか ②転倒する原因とは ③転倒予防のための簡単な運動の3点を大きなテーマとし、お話をさせていただきました。

①転倒することでどのようなことが起きるのか

転倒することは老若男女問わず、誰もが1度は経験をしたことがあると思います。若いうちはそれほど大きなことにならなかった転倒も年を重ねるごとに実は怖いものになります。要介護の原因(H25年厚生労働省調査)では、①「脳血管疾患」②「認知症」③「高齢による衰弱」④「転倒・骨折」となります。

②転倒の原因

転倒の原因には、その人に原因のある内的要因、周囲の環境等による外的要因があります。内的要因では、感覚と運動能力、また高次脳要因が大きく関わります。内的要因に関しては加齢や運動不足により低下していくものが多くなっています。しかしながら、内的要因の多くは運動などのトレー

簡単なホームエクササイズで転倒予防！

理学療法士 井上 翼



ニングによって維持・向上をすることができます。そのためには日ごろの運動が必要となります。外的要因には、履物(脱げやすいもの、滑りやすいもの)。床の状態(デコボコ、(小さい)段差、滑りやすさ)、明るさ(夜間などの足元の明るさ)床の障害物(電気コード、カーペットなどの折れ端、滑りやすいマット)等があります。外的要因に関しては道具を変える等、対策をとることで解消できるものが多いです。常日頃から周囲の環境に気を配ることで転倒の危険性を下げることができます。

③転倒予防のための簡単な運動

大事なことは「継続して行う」「無理のない範囲でできることを行う」ことです。激しい運動を習慣にすることはとても大変です。また、無理をして怪我をしてしまえば本末転倒です。

・まとめ

誰にでも起こりうる転倒ですが、そこから自分の今後の人生を大きく変えてしまう可能性があります。この先の人生も明るく、楽しく過ごしていただくためには簡単な運動習慣をつけ、周囲の環境に気を配ることが大切になります。なかなか効果は実感できない事もあると思いますが、実践しなかった場合よりも確実に体は変化していきます。今からでもコツコツと積み重ねていくことが“転ばぬ先の杖”なのです。

本講座の内容について詳しくはリハビリテーション科のホームページ(<https://bethlehem-reha.jimdo.com/topics/>、“転倒予防講座特設ページ”)に掲載しています。

ひふの話

その
45

市川 雅子(皮膚科医師)

“あざ”いろいろ

“あざ”とは、茶色や黒色、赤色などの、周りの皮膚色とちがう斑点のことをいいます(時に打撲による内出血を“あざ”ということもありますが、今回は省きます)。その色によって、「茶アザ」「黒アザ」「青アザ」「赤アザ」などと呼ばれます。生まれつきであったり、生後間もなくできたりします。そして(例外もありますが)、自然に消えることはありません。茶色や黒色、青色はメラニンという色素によって出ます。皮膚の浅いところにメラニンがあると茶色に、深くなるほど青色に見えますし、メラニンの量が多いと黒さが増します。赤アザは医学的には血管腫と呼ばれ、小さな血管の集まりです。

それぞれの“あざ”の代表的なものとしては、「茶アザ」には扁平母斑、「黒アザ」には色素性母斑、「青アザ」には蒙古斑、「赤アザ」には単純性血管腫や老人性血管腫などがあります。アザの治療はその種類によって違いますが、近年、レーザー

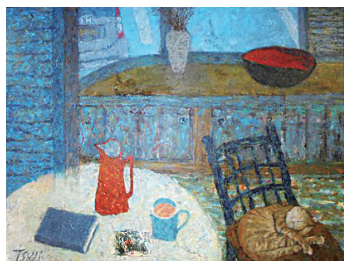
治療が進歩し、いくつかのアザに有効なものもできました。しかし、治せないアザも多いのも事実です。また、レーザー治療は、それを行なえる時期というものもあります(その時期をはずすと効果が少なかったり、無かったりします)。レーザー以外にも手術などで対応するものもあります。

最近、赤ちゃんに見られるイチゴ状血管腫という「赤アザ」に対して良い飲み薬がみつかりました。この薬はもともと高血圧等に使っていたものですが、その有効性や安全性が認められ、日本でも保険で使えるようになっていました。イチゴ状血管腫は赤ちゃんにしかみられないものですが、生後間もなく突然出てきて大きくなり、そして自然に小さくなって消えてしまうことも多いため、経過観察することもあります。できた部位や大きくなる勢いがある時など早期の治療開始が必要となることもあります。心配な時は皮膚科か形成外科でご相談下さい。



病棟に新しい絵画が加まりました。

昨年12月に、近隣にお住いの画家の方から、素敵な油絵をお借りすることができました。作品名は『たまのお昼寝』、猫をモチーフに柔らかな色彩で描かれた80号(約150cm×約100cm)の大作です。1階病棟の通路に展示しておりますので、是非ご覧ください。



■作品についての作者の辻均(つじひとし)様のコメント。

『長い間「こころの色とかたち」をテーマに絵に向き合い、自己を見つめる創作活動に取り組んでまいりました。問題の多い現在社会現象の中で、失いつつある人々の心の問題を思う時、日常のさりげない生活の中で穏やかで平和な姿に目を向けていただきたい想いを色とかたちにした作品のひとつが『たまのお昼寝』です。絵筆を使わずすべてパレットナイフで描いていますのでそのマチュエール(絵の表面の質感 という意味のフランス語)も楽しんでいただければうれしいです。』

お知らせ

3月の健康公開講座 健康長寿シリーズ6

平成31年3月20日(水) 14:00～ 当院2階会議室

『フレイル』を知って人生100年時代に活力を!!

講師：窪田 由佳(看護部長)

参加費：無料 *フレイルチェックもあります



ボランティア交流会

平成31年3月28日(木) 14:00～15:00

ボランティアさん同士の

活動の紹介・語らいで

楽しい交流の時をつくりましょう



編集後記

この号が出るころは、長く寒い冬が終わり東京も春一番が吹いて、春らしい陽気が出てきているところかと。昔から言われているのは、春は別れの季節、旅立ち、出会いの季節、新しいことを始める季節でもあります。当院でも3月をもって退職され4月から新しい環境で活躍される方、4月から新しい仲間と共に私たちと一緒に働く方々がいらっしやいます。その「縁」のなかから、お互いにインスパイア

されて、新しく豊かな環境になると良いですね。

新しい年度になり、春になって、新しいことを始めてみようと思っている方もいらっしゃるでしょう。何でも良いかと。興味をもったそこに身を置くことで、どんな人に出会うのか、どんな発見があるのか、どんなことが起こるのか、新しくいつもと違う刺激を受けるのは自分磨きをする上できっと楽しいと思います。(A・Y)