

Newsletter

12

2020 December

<重要なお知らせ>

あべクリニックが主催する認知症カフェ「オレンジカフェにっぽりんぐ」の活動は、令和3年3月まで新型コロナウイルス感染予防拡大防止のため活動を中止します。中止の間は、予約制の個別相談会を実施します。P3の案内をご参照ください。

～にっぽりんぐスタッフひとり一人が メッセージを贈ります～

■阿部先生 医師のメッセージ　～もう師走です～

気が付くと、もう師走です。今年は、2月下旬からコロナ感染症が猛威を振るい振り回された一年でした。風邪をひいているわけではないのにほぼすべての人がマスクを着用している光景は一年前には全く想像できませんでした。また今年の冬は、おちおち風邪をひいて熱を出すこともできません。例年なら年に一回くらいは発熱して、すこし仕事を休むのは普通のことでした。インフルエンザは別として、ちょっとした発熱なら我慢して出社して仕事をしたなんて経験は皆あるのではないかでしょうか。

今シーズンはそうはいかないようです。熱発すればコロナが心配になり、PCR検査などをうけて陰性が証明できない限り短期間での職場復帰は難しいでしょう。このためこれまで以上に感染予防に努めないといけません。健康第一に考え夜更かしや、過労を避け早寝早起きで、免疫力を高め感染予防を図っていくことが必要です。これまでもそうでしたが、今後もしばらくは自粛生活を余儀なくされると思います。旅行もできない、夜の飲み歩きもだめ、コンサートやイベントへの参加も控えるように言われるとストレスはたまる一方です。私自身もこれまでこうした娯楽やレジャーでストレスを発散し生活のバランスを保っていたのだと思います。

しかし今年はこの手は通じません。感染リスクの少ないストレス発散法や娯楽を見つけなければと焦った時期もありました。これまでの10か月間旅行もコンサートもカラオケも一切やらずに来ていますが、わたくし自身はそれほどストレスを感じていないようです。今の状況の下では、健康で仕事も従来通りできているというだけで幸せなのだと思います。今はこうした幸福をかみしめつつ日々をいかに充実したものにしていくか、いろいろ無い知恵を絞っています。読書や音楽鑑賞、街歩き、日曜大工(DIY)やちょっとしたものづくりなどいろいろ考えました。その中で見つけた楽しみは仕事の中でプロジェクトを立ち上げてそれを実施していくことです。

➡ 阿部先生のメッセージは裏面P2に続きます

▶阿部先生のメッセージ の続き

1つのプロジェクトは谷中に作業所の製品の販売のためにお店を出すことにしました。この構想は、わたくしが秘かにいたしていた長年の夢の一つでした。障害を持った方がスタジオ753や区内の作業所で作った製品を、谷中で販売するお店を作るという構想です。幸い谷中銀座の入り口の一等地(住所は荒川区です)ともいえる場所に格安の物件を借りることができました。今はボロボロでとても使い物にならない状態ですが、そこをリノベーションして障害者の社会復帰のための活動拠点にと考えています。来年春の完成を目指しスタッフの知恵を結集していきたいと思っています。

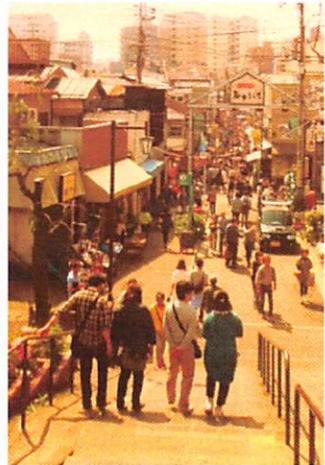
もう1つのプロジェクトは、当院の電子カルテシステムを刷新したことです。従来の院内をLANで結んでネットワークを作り運用するカルテから、インターネットを使ったクラウド型カルテへ移行することにしました。11月からなのでまだ慣れで課題も山積しています。



こうした課題を一つ一つクリアしていくことはストレスでもありますが、今は楽しみの一つになっています。電子カルテの移行に伴い、慣れなため診察に時間がかかり皆様に待ち時間が長くなるなどご迷惑をおかけしたと思います。

今月に入ってからはだいぶ以前のようにスムーズに診察できるようになりましたがまだ課題があります。

今後もご協力よろしくお願ひいたします。少し早いですが、みなさま良いお年をお迎えください。来年はコロナに打ち勝ちぜひいい年にしたいと思っています。



■梅津 精神保健福祉士のメッセージ

やっと冬らしくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウィルスの心配は尽きませんが、「これで良し」となる対応も難しいところです。

結局は、今までの日常を変えてしのぐしかなさそうです。とはいえ、新しい日常には悪いことばかりではなく、本当に必要なことに目を向ける機会にもなっているように思います。★
より良い日々の過ごし方を考えていくのも楽しいことだと思う今日このごろです。



■近藤 精神保健福祉士のメッセージ ~忠臣蔵で感じる「老い」の豊かさ~

師走(12月)になると忠臣蔵をテレビなどで見る機会が増えます。

水戸黄門のように結末を知ってはいるのに、ついつい最後まで

見てしまったことがある！という方が殆どではないかと思います。

忠臣蔵は約300年前、江戸城松の廊下で浅野長矩(ながのり)が吉良義央(よしなか)に斬りかかって傷を負わせた事件を発端に、



その後旧浅野藩士(赤穂浪士)が12月14日に討ち入りした事件をもとに歌舞伎や映画になった物語です。改めて忠臣蔵を見ますと興味深いことがあります。江戸城松の廊下事件の時、吉良義央の年齢は59歳でした。所説ありますが江戸時代の平均寿命が30歳程度だったことを考えると、当時の高齢者だった吉良義央が、地方から江戸に訪れた浅野長矩の饗應役(きょうおうやく)を担っていたことになります。現代で例えるならば、後期高齢者が接待コンサルタントとして現役バリバリで活躍している様なイメージです。忠臣蔵は後世に脚色された部分が多く、実際に吉良義央が浅野長矩に対して嫌がらせをした記録はありません。むしろ地元の愛知県西尾市では、吉良義央は名君であったとして令和の時代まで語り継がれています。

ちなみに討ち入りした旧浅野藩士(赤穂浪士)側の最年長者は、堀部金丸(かなまる)77歳でした。討ち入りの際は、さすがに高齢のため家僕の助けを借りて屋根を上り、討ち入り後は籠に乗って泉岳寺へ向かったようです。

江戸時代、仕事の定年は自分自身が「隠居する」と決める社会でした。隠居した後は悠々自適の生活をおくっていた様です。落語では、よく「ご隠居さん」が登場し、物知りの役回りとして登場人物たちと楽しいエピソードを繰り広げます。

江戸幕府の役職を見ても「大老」や「老中」があるように、人は年を重ねるほどに豊かになるという儒教思想にもとづく敬老精神が根付いていました。江戸の町では「老」とは知恵である



旧浅野藩士(赤穂浪士)

と解釈していた様で、若者には老人から多くの知恵を借りるという習慣がありました。まさに老人とは「知恵人」なのです！

忠臣蔵は討ち入りシーンが印象深いですが、「好老社会」だった時代背景や江戸文化を少し知ることで、令和の時代を豊かに生きるヒントを見つけることができると思います。

<認知症当事者・家族個別相談会（完全予約制）>

開催日：令和2年12月12日(土) 令和3年1月9日(土) 2月13日(土) 3月13日(土)

開催時間：①11時半～12時 ②12時～12時半 ※どちらかを選択ください

開催場所：studio753 (オレンジカフェにっぽりんぐの開催場所)

予約電話番号：03-5615-3020

■金澤 看護師のメッセージ



早いものでもう12月ですね。
今年は新型コロナで、感染管理に明け暮れた一年だったよう
に感じます。
毎年、わが家では家族全員で集まってクリスマスパーティーを
しているのですが、今年はリモートでクリスマスパーティーをする
ことになりました。どんな感じになるのか、今から楽しみです。なかなか気軽に会えなくなり
ましたが、新しい楽しみ方に家族全員でチャレンジします。
皆さんはどんな年末年始をお過ごしになりますでしょうか？

■有田 音楽療法士のメッセージ



12月の冬を感じるクイズ

問題1：12月になるとよく見かけるポインセチアの花言葉は？

- ①内気 ②永遠の愛 ③祝福

問題2：冬至に食べるとよいとされるのは？

- ①サツマイモ ②ジャガイモ ③カボチャ



11月の秋を感じるクイズの答えと解説

⇒答えは次回号に掲載

高野辰之氏作詞、岡野貞一氏作曲の歌は今でもよく歌われています。いつの時代も
心に響く名曲ですね。この2人はゴールデンコンビと言われています。

「紅葉」以外のこの2人の作品は、①春の小川 ②朧月夜 ⑥故郷 です。

答えは1つとは限りません。頭も心も柔軟に！



♪曲に関する雑学：

①「春の小川」は、今は「さらさらいくよ」のように歌いますが、原詩は「さらさら流る」です。

そして、今は歌われない3番があります。ご存知ですか？

④「雪」で「犬は喜び庭駆け回り、猫はこたつで丸くなる」のは、2番の歌詞です。

何故か、1番の歌詞は存在感があまりないような？

⑤「お正月」の作曲は「荒城の月」の瀧廉太郎氏です。ドイツ留学中に病に倒れて帰国。

23歳で亡くなりました。長生きされたら、多くの名曲を残して下さったでしょう。

⑥「故郷」については、猪瀬直樹氏の著作集に『唱歌誕生 ふるさとを創った男』(小学館)

という1冊があります。興味深い内容です。