

Newsletter

3
2021 March

<重要なお知らせ>

緊急事態宣言が解除されましたら、令和2年4月からオレンジカフェにっぽりんぐは、予約参加制で活動を再開します。詳しい開催案内については、別途案内チラシか、あべクリニック東京都認知症疾患医療センターホームページにてご確認ください。

～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 ～もうすぐ春ですね～

キャンディーズではありませんが「もうすぐ春ですね」(かなり古い、年代がばれますね)日も少し長くなり、気温も10度を超える日が増えてきています。散歩していくても気持ちがよく足取りがかるく感じます。今年は桜も早く咲くようです。満開の桜の中を散歩する日が待ち遠しく感じられます。

そうはいっても今年はコロナ禍で手放しで花見を楽しめる状況ではないと思います。春は花見だけではなく歓送迎会や入学祝などイベントが目白押しです。しかし、今年はしづかに祝つたり別れを惜しむしかないですね。当院もこの1年間は全くこうしたイベントは自粛してきました。それを思うと、この緊急事態宣言の中、銀座のクラブ通いをつづけていた議員がいたとの報道には全く驚きを禁じえません。昨今の国会答弁を聞くまでもなく国會議員のレベルの低下は目を覆うばかりですね。

今の話題は何と言ってもワクチンが「いつ打てるのか?」と「ワクチンは打つべきなのか?」でしょう。これからはまず医療従事者への接種が始まりますが、3月から開始との情報があるものの、具体的な日程は未定なのが実情です。

もちろん原因はワクチンの入荷の遅れです。4月以降に徐々に65歳以上の高齢者への接種が開始されますが、荒川区だけでも5万人以上の対象者がいるのでファイザー製のワクチン投与だと10万回以上の接種が必要となります。1回目のあと3週後に2回目を打つので、3週間で一回目の接種を全員に行うとすると1日約2500人の接種をしないといけない計算です。もちろん全員が希望するわけではないのでそれ以下の数になると思いますが、いずれにしてもかなりの数の接種を毎日行わなければならぬのです。基本こうした接種には医師の立ち合いが必要なため、かなりの回数我々が出動して協力しなければならなくなると思います。



➡ 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

この協力は医師会会員の協力で実施予定です。しかし、このコロナ禍を克服していくには国民の健康を守るという視点からは医師としての使命であると考え、わたくしも微力ながら協力したいと思っています。

「ワクチンを打つべきか？」ですが、副反応が心配という方もいらっしゃると思います。しかし、自らの感染リスクを抱えながらも医療従事者としての使命感からコロナの最前線で日々ウイルスと戦っている人がいると思うと、やはり国民全体で集団免疫を獲得しウイルスそのものの数を減らしていくしかないのではないかでしょうか？自分の身内や自分自身がウイルスに感染し重症化したり症状が発現したりすれば、コロナ専用病棟への入院をせざるを得なくなり、最前線で奮闘している医療従事者に負担をかけてしまいます。こうした負担を少しでも減らすためには、「自分が感染しないこと」「人にうつさないこと」が重要です。このためには多少のリスクがあったとしてもワクチンを打って免疫を獲得するのが医師としてあるいは国民としての務めではないかと思っています。自分は大丈夫だからとワクチンも打たずにコロナに罹り、重症化した挙句に入院し、医療従事者に負担をかけるといったことはあってはならないのではないかでしょうか？

当院では、コロナ対策としてエアードック（空気清浄機）を複数台導入し診察室や待合室に設置しました。また、今後は予約システムを導入し待合室で待たなくても、順番が来たらメールでお知らせするシステムを導入し少しでも待合室の密を避けるようにと考えております。

なるべく少人数で来院していただくなど患者様にもご協力よろしく
お願いいいたします。また、3月いっぱい村内先生が退職となり、
村内先生が担当の患者様にはご迷惑をおかけしますが、4月から
水曜日に非常勤医師が増える予定です。担当医については受付にて
ご相談ください。ご協力よろしくお願いいいたします。



空気清浄機

■梅津 精神保健福祉士のメッセージ

首都圏は、非常事態宣言が3月21日まで延長ということで、新型コロナウィルスの日常生活への影響が続いており、人と会う機会もめっきり減りました。少し気分も減りますが、関東の春というのは3月からぎやかで、植物が一斉に芽吹くので、どこか晴れやかな気持ちにもなります。

そういえば、北国育ちの私にとっては桜満開のこの季節は衝撃的でした。世界的にも珍しい短文の詩、俳句や短歌が生まれた理由もなんなくわかる気がします。工夫を好む日本人の情報圧縮技術は、かな漢字の言語体系自体にも流れていますが、俳句、短歌はその粹たる技術に思えます。春はそんなことを考えさせられる心地よい季節ですね。

■金澤看護師のメッセージ

こんにちは。看護師の金澤です。

だんだんと春めいてきましたね。今ちょうど見頃の沈丁花は花も美しいですが、香りが格別です。散歩や通勤途中、どこからともなく香ってくる甘酸っぱい花の香りに心奪われてしまいます。

あんなに魅力的な香りなのですが、沈丁花のアロマオイルは……ありません。抽出方法が難しいのと、アロマオイルにすると毒性があるため作ることができないようです。

そこで私は色々なアロマオイルをブレンドして、沈丁花らしい香り作りにチャレンジしました。が、結果…うまく行きませんでした、

残念な結果でしたが、楽しい趣味の時間を過ごせました。

皆さんとも、香りを楽しむプログラムができたら嬉しいです。



■近藤 精神保健福祉士のメッセージ～TVドラマで感じる認知症ケア～

現在、毎週放送されている高畑充希さん主演の木曜ドラマ「にじいろカルテ」、上野樹里さん主演の月曜ドラマ「監察医 朝顔」、長瀬智也さん主演の金曜ドラマ「俺の家の話」、この3つのドラマでは、認知症の当事者の生活や生きづらさがリアルに描写されています。「にじいろカルテ」では、若年認知症を患っている雪乃(安達祐実さん)が友達のことを忘れたら「また友達になれば良いだけ！」とまた最初から地元の幼なじみ同士で友達になる体験から始めようとするシーンはとても感動しました。監察医朝顔では、お父さん(时任三郎さん)がアルツハイマー型認知症の診断を受け、物忘れがはじまっても、朝顔(上野樹里さん)がメモを取って努力している父の姿勢に感謝して、家族と一緒にいられることが自分にとっての最高の幸せだと父、夫、娘に伝えるシーンがとても心に残りました。認知症は、家族が一致団結したり、友情の大切さに気付いたりするきっかけになることを改めて感じることができました。こういったテレビドラマは、認知症普及啓発の効果が絶大だと感じています。まだご覧になっていない方には、ぜひ認知症ケア、支援という視点で3つのドラマを見ていただくことをお勧めします。



月曜 21時 フジテレビ



木曜 21時 テレビ朝日



金曜 22時 TBS

■西山看護師のメッセージ

こんにちは。西山です。

最近は暖かい日もあれば朝晩は冷え込み、雨天もあったり風が強かったり…

春の訪れを感じます。

皆さまの好きな季節はいつですか？

私は秋が好きです。

春は好きと嫌いの両方がある複雑な気持ちです。

春の好きな部分の一つは桜です。



桜は一番好きなお花です。街に出ると桜が見れる春はとても贅沢に感じます。

また、お野菜も美味しくなりますよね。

春キャベツ、新玉ねぎ…素材の甘みを生かしたシンプルな味付けで作るお料理が大好きです。

しかし…

反対に苦手な部分もあります。

一つは皆さまもお困りではないでしょうか？

そうです、花粉です。私も花粉症です。

コロナ禍のこのご時世、外ではくしゃみをするのを躊躇うようになりました。

もう一つは強風です。外に干したお洗濯物に埃や花粉が付着するのが心配になります。

皆さまはどう対策されていますか？

3つ目は私の最大の強敵です。紫外線が強くなります。

紫外線は夏のイメージですが、4月と5月もとっても強いのです！

皆さまは紫外線にどの様なイメージをお持ちですか？

色々な方とお話しすると世代によりばらつきがある様に感じます。

いまは子供も日焼け止めを塗る時代ですが、20年前は日焼けマシーンが流行していましたよね。

もしかしたら、紫外線がお肌に悪影響という現代の考え方も変わるかもしれませんね。

この文を書いていて、春だけではなく大体のものに好きと嫌いの両方の感情をもっていると思い返しました。

きっと、色々な面があるのが魅力かもしれませんね。

皆さまも好きと嫌いの両方の気持ちになるものにはありますか？

今度是非教えてください。

■有田 音楽療法士のメッセージ

春になると心はワクワク、ウズウズ、そして鼻は花粉症でムズムズします。

陽射しや風にも季節の変化を感じるようになりました。

春の歌の一つ「春の小川」は、「故郷」と同様に、高野辰之氏の作詞、岡野貞一氏の作曲とされています。この曲の歌碑は、小田急線代々木八幡駅の近くにあります。明治時代に高野氏はこの付近に住んでいて、当時は河骨川という小さな川が流れていたとのこと。その川は1964年の東京オリンピック開催に向けて、暗渠となつたそうです。この曲の元の歌詞は文語体で、3番まであります(大正元年・尋常小学唱歌第四学年用)。心がほっこりするような歌詞だと感じています。

1. 春の小川はさらさら流る

岸のすみれやれんげの花に
にほひめでたく色うつくしく
咲けよ咲けよとささやく如く



2. 春の小川はさらさら流る

蝦やめだかや小鮎の群に
今日も一日ひなたに出でて
遊べ遊べとささやく如く

3. 春の小川はさらさら流る

歌の上手よいしき子ども
聲をそろへて小川の歌を
うたへうたへとささやく如く



この代々木八幡駅隣りの代々木上原駅近くには、古賀政男音楽博物館があります。

大衆音楽の博物館で、日本の歌謡史に関する資料もたくさんあります。



「見て・聴いて・歌える」博物館で、新宿から近い所です。いつかゆっくり訪ねてみてはいかがでしょうか。多くの懐かしい歌と共に、少し旅行気分が味わえるかも知れませんね。

ニュースレター当月号にて終了のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う緊急事態宣言により、オレンジカフェにっぽりんぐが開催できないため、昨年10月から計6回分のニュースレターを通してにっぽりんぐスタッフからのメッセージを届けてまいりました。緊急事態宣言が解除された場合、4月からカフェの活動を予約参加制で再開する予定のため、当ニュースレター情報発信は一旦終了させていただきます。お読みいただき、誠にありがとうございました。