ホスピタウン便り

発行責任者　ホスピタウン事務局
VOL64　平成24年6月

「たちあがれ東北」大凧
6畳（4.2M×3M）
作製／福生東大凧同好会

日野原重明先生百歳記念講演会

逆風にめげず凛々しく生きる

社会福祉法人　真誠会
医療法人　真誠会
理事長　小田　貢

この度、日野原重明先生をお迎えして『「新老人の会」鳥取支部フォーラム 日野原重明先生百歳記念講演会』を開催することが出来、心より喜んでおります。

講演会の主催は、日野原先生が会長をしておられる「新老人の会」です。「新老人の会」は「“新”老人の会」ではなく、「“新老人”の会」です。年を重ねてさらに生き生きと、社会に貢献し次世代に伝える新しい生き方をする老人の会なのです。

そのために先生が作られたモットーは **1. 愛し 愛されること　2. 創めること　3. 耐えることです。**また、子どもたちに平和と愛の大切さを伝える、若い世代に命の大切さ、戦争の悲惨さを伝えることにも力を注いでおられます。

今回、日野原先生は「逆風にめげず凛々しく生きる」というテーマで、約1800人の聴衆を前に約一時間立ちっぱなしで、力強くお話をされました。

先生はまさに今、強烈な逆風に晒されている私たちに百歳の渾身の力をこめて応援歌を歌ってくださったのです。そして先生ご自身が、新しい時代の老人、新老人のモデルとして凛々しく立ちはだかり、そして百歳でも輝いた人生が送れることを身をもって教えてくださいました。

私たちは日野原先生のエネルギーを全身に受けて、次の世代に伝えたいものです。

今回の講演で、福島市のサテライト会場には約100人の方々が来場されました。福島の皆さんは、中継を通して日野原先生ともお話が出来て、とても元気をいただいたと喜んでいただきました。

また、真誠会から日野原先生の著書「いのちを育む」（日野原先生のサイン入り）200冊を福島会場へ贈りました。

講演会の最後は日野原先生の指揮で恒例の「ふるさと」を米子会場、福島会場の誰もが一緒に大合唱をし、感動の中で終わりました。

会が終わると日野原先生のサイン会があり、あっという間に日野原先生の近著200冊が売れ、同時に来場者の皆様方から約40万円の東日本大震災被災地への義援金をいただくことが出来ました。

最初から最後まで、愛と感動、力強さに満ちた講演会でした。

日野原重明先生百歳記念講演会

「新老人の会」会長で、現在、聖路加国際病院　理事長、そして医療法人真誠会　名誉理事長の日野原重明先生の百歳記念講演会が平成 24 年 5 月 20 日、米子市の米子コンベンションセンターで、東日本大震災の被災地・福島市の会場と二元中継で開催されました。第 2 部では被災地との交流コンサートのほか、被災地を支援する出展ブースもあり、米子から被災地に向けて勇気と元気を送りました。

日野原先生は聖路加国際病院　理事長として臨床医の傍ら、執筆や講演など国内外で精力的に活躍され、2000 年には「新老人運動」を提唱、「新老人の会」が全国で発足しました。講演会は日野原先生の百歳を記念して、「新老人の会」鳥取支部が主催、NPO 法人がいなネット、医療法人・社会福祉法人真誠会の共催で開催されました。講演会の前に境港幸神神楽太鼓保存会による勇壮な太鼓が披露されたほか、会場には米子市の福生東大凧同好会が「たちあがれ東北」と書かれた大凧を展示、場内は満席の約 1800 人の来場者で熱気に包まれました。

境港荒神神楽太鼓保存会による太鼓の演奏で
熱く講演会のオープニングをスタートしました

福島支部の岩下　一男世話人副代表は
福島より中継で挨拶をいただきました

開会行事の中で、福島会場から「新老人の会」福島支部の岩下　一男世話人副代表が「震災から 1 年 2 カ月経ちましたが、震災被害、津波被害、放射能汚染、風評被害と何も変わっていません。末長い支援と協力をお願いしたい」と被災地への継続した支援を呼びかけました。

百歳 7 カ月を迎える日野原先生は「逆風にめげず凛々（りり）しく生きる」と題して約 1 時間、立ったままで講演をされました。日野原先生は「逆風の中で勇気ある生き方とは、逆風に向かって前進するヨットの姿に似て、人は逆風の力を利用して目指す航路のゴールに達することができる」と指摘したうえで、「加齢によって得るものは、自分で使える時間が長くなり、自由人になれること。その時間を自分のためではなく、他人のために使うことが大切。今からでも遅くない。東北や世界で困っている人たちのために自分の時間を使い、エネルギーを持って前進しよう」と呼びかけ、医療法人・社会福祉法人真誠会より、日野原先生サイン入りの著書 200 冊が被災地の福島にプレゼントされました。

百歳を越えてもとてもパワフルな講演で
元気の秘訣を語られました

満席の会場では百歳の日野原先生のお話を聞き
元気をもらいました

日野原先生の講演会は全国各地で開催されていますが、講演会が二元中継されたのは今回が初めてです。日野原先生は「今日のパフォーマンスは最高。東日本、福島と愛を交わしたい」と米子会場から福島会場に向けて自ら接吻を送られるパフォーマンスもあり、会場を沸かせました。最後は米子、福島両会場の参加者全員で唱歌『ふるさと』を大合唱し、被災地との絆を深めました。

米子会場には車椅子に乗られた高齢者の姿も見え、米子市内の 80 歳代の女性は「凛々しく生きることの大切さを学ぶとともに、百歳の日野原先生から元気と勇気をいただいた」と満面に笑みをたたえて話していました。

日野原先生の指揮で『ふるさと』の大合唱
感動の涙です

被災地との交流コンサート

日野原重明先生の百歳記念講演会では、第 2 部で東日本大震災の被災地・福島市との二元中継による交流コンサートが開かれ、米子会場から歌と演奏で福島会場へエールを送りました。

始めに米子市立和田小学校の金管クラブ 30 人が「未来に向かって」などを演奏。児童たちの息の合った演奏に満席の会場から大きな拍手が送られました。

また、米子市を中心に活動しているバリトン歌手・吉田　章一さんが「トゥナイト」「見上げてごらん夜の星を」の 2 曲を、永瀬順子さんのピアノ伴奏で独唱。山陰を中心に活動するコーラスグループ・ゴスペルオーブの皆さんが「ユアマイサンシャイン」「ひょっこりひょうたん島」、米子市在住の作曲家、石田　光輝さんが作曲した震災復興支援ソング「笑顔の花」を石田さんとともにエネルギッシュに合唱。来場者はおなじみの曲を一緒に口ずさみ、ステージと来場者が一体となったコンサートとなりました。

コンサートの模様は光回線を使って福島会場にも届けられ、福島会場を訪れた約 100 人の皆さんと音楽を通して米子と福島の交流を深めました。

和田小学校の金管クラブの皆さん

とてもすてきな演奏でした

ピアノ演奏（永瀬　順子さん）でバリトン歌手の
吉田　章一さんが熱唱

石田　光輝さんとゴスペルオーブの皆さんが
にぎやかに歌い、会場が華やかになりました

講演要旨　演　題

私は、自分が百歳を超えて元気でいるとは、夢にも思いませんでした。
死ぬようなことが何度もあり、人生の中で何回逆風が吹いたかしれません。

試練は宝物

10 歳のとき、腎臓炎になって 1 年間の運動を禁じられました。サッカーやベースボールが好きだったのでかわいそうに思った母が、私にピアノを習わせました。運動ができなかったから、私は音楽ができるようになりました。病気がなければ、音楽が好きな今の私はいなかったでしょう。

京都大学医学部の 2 年になる 22 歳のとき、肺結核になり、安静にするしかなくなりました。当時、日本人の死亡理由で 1 番多いのが結核でした。1 年間安静にして良くなってきましたが、その 20 年後には再発しました。このことがあったから、私は医者になって患者の気持ちが分かるようになりました。自分がつらい目に遭わなければ患者の心は分からない。だから、私が医師になるためには、私が患者になることが必要だったのです。そのことは後になって気付きました。

試練を受けたときには、つらくてそんなことは考えられません。しかし、不運だと思われることは、後ではそれが宝物になるのです。病気や苦難などいろいろなことがあるかもしれませんが、その報いを得るためには長生きしないといけません。

私の長生きの秘訣は、30 歳のときの体重を保っていることです。年を取ると運動が減るので、取るカロリーを減らします。大抵お昼は牛乳とクッキー 2 個です。集中して仕事をしていたら空腹感はありません。1 日 1300 カロリーです。皆さんも長生きしてほしいと思います。

命の大切さ

私たちの命は、いつどんなことになるのか分かりません。ガンなどの病気になったり、交通事故などの乗り物の事故、地震や津波などの天災に遭うかもしれません。福島の原子力発電所の事故は人災。もっと手を打っていればこういうことにならなかったと思います。自ら命を絶つ人もいます。日本の自殺率は世界で 5 番目だそうです。皆が助け合えば自殺を防ぐことができます。

しかし、何といっても多くの人間が死ぬのは戦争以外にありません。兵隊同士の戦いではなく、市民をたくさん殺してしまいます。無差別に人間が人間を殺す戦争は絶対にあってはなりません。

東日本大震災では、113 カ国から救援活動がありました。これは、人の命を大切にする行為です。しかし、そういう思いがあるにもかかわらず核兵器を持っている国があることに矛盾を感じます。

いつくるかもしれない
「いのち」の喪失

1. 病気（癌、その他）
2. 交通事故、乗り物の事故（尼崎の西日本JRの脱線事故、豪華船タイタニックの沈没）
3. 天災（地震、津波）
4. 人災（原子力発電所の事故）建物内の出火、放火
5. 自殺、他殺
6. 戦争

逆風に向かう

今、東北、日本には逆風が吹いています。その中で凛々しく、勇気ある生き方をするにはどうしたらいいか。私はこう思います。「逆風に向かって前進するヨットの姿に似て人は逆風の力を利用して目指す船路のゴールに達することができる」と。

新老人の会をシドニーで開いたとき、ホテルからシドニー湾を見下ろすと、セーリングをやっていました。北から風が吹いているのに、ヨットが南から北に進んでいました。ヨットは帆の掛け方とかじの取り方、重心を斜めにすることで、北からの風でも北に向かうことができます。私たちの知恵とテクノロジーで、逆風に抗することが可能だということを感じました。

質の高い生き方をするためには、良い出会いが大切です。私は良い先生や先輩、患者と出会いました。また、よど号ハイジャック事件で死ぬような思いをしたことによって、これからは誰かのために生きよう、与えられた命を誰かのために上手に使いたいと思うようになりました。出会いや経験により知識や技術、態度、人格などに影響を受け、成長してきたのだと思います。

逆風の中で
勇気ある生き方とは―

逆風に向かって前進する
ヨットの姿に似て
人は逆風の力を利用して
目指す船路のゴールに
達することができる

2009. 日野原重明

「逆風にめげず凛々しく生きる」

生きがいを持って長生きを

人は、若いときは仕事や子育てで忙しく、自分の時間がありません。しかし、年を取れば取るほど、自分で使える時間が増えてきます。今までできなかったことがやれ、自由人になれるのです。自分のやりたいことがやれる、こんな幸いなことはないと思います。

その代わり生きがいがなくてはなりません。生きがいがなければ、誰かの世話になっているだけで、自主的に行動をすることがありません。生きがいは、何か希望や趣味を持つとか、恋愛をするとか、いろいろなことがあると思います。

加齢により得るもの

人は年を取るにつれ
自分で使える時間が
長くなる。そのことは
自由人となれること

命、時間の使い方

いくら長生きしても、死は必ず来ます。私たちは物や財産を持って死ぬわけではありません。つらいことが何度あっても、寿命を与えられたことに感謝して死ぬことが、最高の死に方だと思います。

自分の使える時間が自分の命です。命や時間は見ることも触ることもできません。皆さんが持っている命をどう使うかということはつまり、自分の持っている時間をどう使うかということです。

一生の間で、自分の時間をどう使ったか。いよいよ死が近づいているというとき、自分の時間を自分のために使ったか、人のために使ったかということが裁かれます。そのはかりの傾斜によって地獄に行くか極楽に行くかが決まるのです。今からでも遅くないので、これからもっと人、東北の人、世界で困っている人のために、自分の大切な時間を使いましょう。

三つの目標に達するための生き方

☆年齢を重ねて長生きを　（ to add years）
　― 早期の死亡（乳幼児、若死、中年死）の予防で―
☆人生にヘルスをそえよう　(to add health)
　― 障害をできるだけ避け、防げる病気には
　　できるだけならないようにし―
☆齢（よわい）にいのちを加えよう　(to add life)
　― 老人に願いうる最高のレベルのヘルスをもたら
　　せることによって―

日野原　重明

老人の生きがいに必要な要件

1. 希望の設定
2. 人との接触
3. 健康感
4. 宗教(倫理)
5. 趣味
6. 恋愛、友情
7. ボランティア活動
8. 事業、研究、責任のある仕事の継続

平和に向かって前進を

福島の方々を交えたこのフォーラムのような助け合い運動は、日本だけでなく、外国にも広げましょう。それが平和の心と一致するのです。平和への行動を皆さん一緒に行いましょう。エネルギーを持って前進また前進しましょう。さあ、一緒に大きな声で言いましょう。ゴーゴーゴー！

愛のバトンを福島に
届けに行ってきます！

米子会場

福島会場の皆さんと共に

会場：福島テルサ

南相馬市から多くの災害被災者の方が、1 時間 30 分もかけて福島会場まで来て参加されたり、原発事故で全村避難を余儀なくされている方の参加もありました。日野原先生の講演で「生きていく勇気と希望を持てた」という声が多く聞かれました。

愛のバトン、ちゃんと
福島に届きましたよ！

日野原名誉理事長と小田理事長との対談

「百歳記念講演会」のため米子市を来訪された医療法人 真誠会の日野原重明名誉理事長と小田貢理事長が 5 月 20 日対談し、小田理事長が日野原名誉理事長に初めての出会いや、「いのちの授業」の取り組み、今後の事業計画などを伺いました。

■17年前に運命の出会い

小田理事長　日野原先生と初めてお会いしたのは17年前、島根県吉田村（現在の雲南市吉田町）でした。83歳の先生は颯爽とされ、オーラが輝いていました。

日野原名誉理事長　80歳のときに聖路加国際病院の院長にボランティアで就任しましたから、当時は現役の最中です。そこで小田先生との出会いがあり、私が目指していることを小田先生が鳥取大学医学部助教授を辞めて米子でやろうと決心されました。その勇気には感動しました。

小田理事長　日野原先生が翻訳されたウィリアム・オスラーの著書『平静の心』が、私にとっては心の支えでした。この本と聴診器があればやっていけると、勇気を持っていくことの大切さをこの本から学びました。先生には翻訳だけでなく、多くの著書がありますね。

日野原名誉理事長　私もオスラーの『平静の心』を読み、医学の道が開けました。私が90歳のときに書いた『生きかた上手』は120万部発行され、ベストセラーとなりました。90歳のベストセラー作家は私だけと思います。95歳のときに10歳の子どものために書いた『十歳のきみへ』は外国でも読まれ、今でも外国の子どもたちから手紙が届き、返事を書いています。子どもたちの感性はすごいですね。

■子どもたちに未来を託す

小田理事長　10歳の子どもは10年後には大人になります。子どもたちに未来を託すということでしょうか。

日野原名誉理事長　私のミッション（使命）です。そのためには百歳ではできない。2年前から俳句を始めましたが、私が読んだ俳句は「百歳はゴールではなく関所だよ」。とりあえず110歳、できれば120歳まで頑張ります。

小田理事長　健康を維持する秘訣は。

日野原名誉理事長　100歳を超えて節制するようになりました。昨年から毎週1時間、ストレッチをやっています。先日、私の脳を調べたところ70歳の脳でした。これからも小田先生と一緒に共同事業ができると思っています。

■医学大学院大学を日本に

小田理事長　今後の事業についてお聞かせ下さい。

日野原名誉理事長　アメリカ式の医学大学、大学院大学を日本で作ろうと考えています。大学で4年間、リベラルアーツ（一般教養）を学んだあと、大学院大学で4年間学ぶ8年コースです。いい人材が集まると思いますよ。勇気だけではだめで、行動しなくてはいけません。

小田理事長　先生の情熱には常々、感服しています。大学院の設立となると相当な資金が必要ですね。

日野原名誉理事長　既に聖路加国際病院の近くに土地を購入して、2年後には10階建ての大学院大学の研究施設が出来る予定です。400億円ほどかかりますが、篤志家の寄付もあり銀行の支援なしでやろうと考えています。着々と実行しています。

■海外でも「いのちの授業」

小田理事長　日野原先生は国内だけでなく、海外にも行かれて講演されています。

日野原名誉理事長　去年は海外に5回行きました。海外にも「新老人の会」支部があり、小学校で「いのちの授業」を行っています。英語圏では英語で。高齢者が元気でいるためには、若い人のプレーを見た方がいいとプラトンが言っています。女子サッカーの「なでしこジャパン」の試合をよく見ますが、キックをすると私の右足がスッと出る。そういう若さが必要なのです。

小田理事長　明日は米子市の和田小学校で、日野原先生に「いのちの授業」を行っていただきます。実際に拝見するのは私も初めてですので、とても楽しみにしています。宜しくお願いいたします。

日野原名誉理事長　私も楽しみにしています。

■二元中継はすごかった!

小田理事長　最後になりましたが、今日は米子ですばらしい講演をしていただき、ありがとうございました。

日野原名誉理事長　米子と福島との二元中継のアイデアはすごかった。本当にうれしかった。私がやりたいことを小田先生に実行していただいた。私は毎週土曜日、朝日新聞に連載記事を書いていますが、今日の講演会と明日の「いのちの授業」のことを書きたいと思っています。

小田理事長　日野原先生の講演を米子だけではもったいない、被災地の皆さんにも伝えたいと思い、ぶっつけ本番でしたが福島との二元中継を行いました。日野原先生の気持ちを私たちがつないでいかなければと思っています。本日はご多忙のところをありがとうございました。

被災地支援のバザー「おうえんバザール」開催

福生東大凧同好会作製の「たちあがれ東北」のメッセージ入りの６畳大の凧が、ステージに飾られた日野原重明先生の百歳記念講演会。ホワイエには、大凧同好会の手でオレンジ色の連凧が飾られ、被災地支援のバザー「おうえんバザール」が開催されました。

テゴネット、山陰ほんわか会、食物アレルギーっ子のママのお菓子、福祉の店おおぞら、もみの木作業所、がんばろう東北Ｔシャツなどのボランティア団体による物品販売が行われ、売上の中から東北へ寄附が行われました。

幕間の休憩時間には、今井書店のブースで『100 歳の金言』などの著書を購入した来場者が長い列をつくり、日野原重明先生によるサイン会も行われました。

日野原先生の講演が終わると、ブースで商品を買い求める来場者に出展団体のボランティアが対応し、ホワイエは遅くまで賑わっていました。

和田小学校で「いのちの授業」

「新老人の会」会長の日野原重明先生による「いのちの授業」が 5 月 21 日、米子市和田町の米子市立和田小学校で行われ、日野原先生が児童たちに他人のために生きることの大切さを訴えました。

日野原先生は「新老人の会」のひとつの使命として、未来を担う子どもたちに、いのちと平和の大切さを伝える「いのちの授業」を全国はもとより、海外でも積極的に活動をしています。鳥取県内では初めて和田小学校で行われました。

和田小学校体育館ステージには、「ようこそ和田小学校へ　日野原重明先生」の文字と児童が折り紙を切って作った日野原先生の似顔絵が飾られ、全児童で作った『いのち』をテーマにした詩「わだっ子　生きる」を朗読して日野原先生を迎えました。

4、5 年生の 43 人を対象にした「いのちの授業」では、日野原先生自らゴールキーパーとなり児童とサッカーに興じたり、児童が聴診器で自分の心臓の音を聞き心拍数を数えるなどの交流もありました。

キーパーは日野原先生！
ボールは止められるので
しょうか？

「心臓はどこにあるのかな？」
聴診器で心臓の音を
聴いてみます

日野原先生は「いのちは空気や時間と同じように目に見えません。生きるということは、今の時間を使えることができること。皆さんは今は自分のために時間を使い、大きくなったら他人のために、誰かのために時間を使うことが大切。そのために今のうちにしっかりと勉強してほしい」と児童たちに訴えました。

また、日野原先生は和田小学校に『十歳のきみへ』などの著書を寄贈し、児童代表から花束をプレゼントされ、小学校を後にしました。

和田小学校の藤原厚子校長は「子供たちが自分自身と向き合って、夢や希望を持って生きていくことを考える、すばらしい時間になった」と「いのちの授業」の意義を話されていました。

和田小学校の児童たちと
ハイタッチ !!

和田小学校の 4・5 年生と
日野原先生。忘れられない
思い出です

全児童で作成した日野原先生
の貼り絵と日野原先生。
いのちの授業の後、貼り絵の
周りには生徒たちの感想が
貼られました

辻田耳鼻咽喉科

白砂青松アダプトプログラム

辻田耳鼻咽喉科
院長　辻田　哲朗

もう 1 年以上前になりますが昨年の正月、米子近辺が突然の大雪に見舞われ、その時に弓浜半島の松並木が多大な被害を受けたのは記憶に新しいかと思います。ところがその後に東北大震災が起こりそれどころではなくなり、何か忘れ去られたかのようでしたが、国道 431 号を車で通る時、折れて無残な姿をさらしていた松並木を見るたびに「何か自分にもできないだろうか」と、ずっと思っていました。

そんなとき、鳥取県が「白砂青松アダプトプログラム」というのを計画しているのを知りました。このプログラムは民間の手で弓浜半島の松並木を再生しようと言うものです。弓浜半島をいくつかのブロックに分けて自治会や企業などの団体がそれぞれのブロックを担当して、市民皆で力を合わせて以前の松並木を取り戻そうというのがねらいです。元通りの松並木になるにはそれこそ長い年月を要しますが、地元に住む者としてなんとか力になりたいとプロジェクト参加に名乗りを挙げました。これには、小田理事長の賛同も得ましたのでホスピタウン全体として取り組む予定です。

今現在、計画は順調に進んでおり、担当地域も弓が浜展望台駐車場付近に決まりました。ここはご存じのように弓浜半島でも一番目立つ場所で、県には無理を言ってこの区画をお願いしました。尚このプロジェクトへの参加団体ですが、ロータリークラブ、自衛隊、地元企業、近隣自治会、農協など多種多様です。やはり他の人たちも自分たちの街の自分たちの松並木を自分たちで再生しようとの思いが強いようです。

活動の具体的な内容ですが、主に植樹と管理になります。植樹の際にはマイ木というか、それぞれの木に植樹された人の名札を付けたいと思っています。何年か後に立派に育ったマイ木を想像するのも楽しみですね。管理については年に何回かの下草刈りが必要となります。これもホスピタウンの力を合わせてやれば連帯感も湧いてくるのではないでしょうか。それぞれの区画には、担当団体の立て札が立つ予定ですので、手抜きをすると目立ってしまいますが、逆に励みにもなります。このプロジェクトはこれから少なくとも 5 年間は継続して取り組む予定です。ホスピタウンの皆さん、是非ご協力をお願いします。

弓ヶ浜・白砂青松そだて隊としてボランティアがんばります!

白砂青松ボランティア
隊　長　辻田　哲朗
副隊長　竹下　将史

私たちは、『弓ヶ浜・白砂青松そだて隊』の一員として、弓浜半島の白砂青松の再生と地域の活性化を目的として、弓浜半島の松林付近の清掃、維持活動を行います。

弓浜半島の松林は、潮害や飛砂防備林等の保安林に指定されており、また、『日本の白砂青松百選』にも選ばれ、米子市のシンボルとして親しまれていましたが、昨年の豪雪災害により約 6000 本の松が倒木などの被害を受けました。

今から、松の苗木を植樹しても立派な松に成長するまでに約 20 年要するそうです。

今まで、真誠会の多くの施設にたくさんの外部ボランティアの方々に来ていただきました。それに対する感謝は、来ていただいたボランティアの方に直接返すのではなく社会に還元する、ペイフォワード（次の人へ渡す）という考え方として、取り組んでいきたいと思います。真誠会ボランティアスタッフは、単に個人の利益を追うのではなく、社会と共に生きるということを考え、行動していきたいと思います。

皆さんと共に松を育てて、美しい景観、白砂青松を取り戻すため一同がんばります !!

いえはら歯科

2012 春

いえはら歯科
院長　家原　　猛

今年も心躍る桜の季節がやってきました。陽春、緩んだ春の風に誘われて、どこか出かけたい気分にもなります。昨年は、身近の桜に共有の日本を感じ、つながる、1つになる希望を見つけようとしました。

数年前から木曜日の午後、隔週で皆生にある県立総合療育センター（以下、療育センター）で歯科の外来診療を担当しています。県西部歯科医師会の障がい者歯科担当の役員と療育センター前院長との協力関係が実を結んだ1つの形です。療育センターは、いろいろな障がいを持つ人のための施設ですが、主に肢体不自由児のための療育施設です。中には重度の肢体不自由と重度の知的障がいを合わせ持つ、重症心身障がいの子もいます。ずっと寝たきりでベッドから離れられない子もいます。入所の施設でもあります。それぞれの障がいや事情に合わせた、配慮ある生活環境が考えられているところです。その一環としての歯科診療、歯科保健の充実ということでもあろうと思います。いわゆる QOL の向上、これに一役買えれば、というところですが、治療はどうしても後手です。予防・保健的発想が大事。転ばぬ先の杖。好ましい生活（衛生）習慣が健康寿命（QOL）を支える、と考えています。発熱や慢性炎症などの不快症状がない健康的な状態で生活したいはず。口の中の疾患の予防のみならず、呼吸の入り口でもある口のケアは、とても大事になってきます。

そしてもう1つ、療育センターでは、歯科の治療が理解できない、協力の得られないなどの知的障がいや自閉症の人で、医療としての特別な配慮が比較的少ない健康な人に対して、日帰りの全身麻酔下での歯科治療を麻酔科開業医の先生と協力して行えるようにもなりました。一つの治療の選択肢として確立できたことは、大きな意味があると思います。大学病院とも違う、日帰りの全身麻酔下での歯科治療。この地域の社会的資源をいろいろの特徴ある多様性を持って展開することで、障がい児・者への医療の利便性を上げていくことにつながると考えるからです。歯科保健とか予防歯科など、お口の中の健康のための基本的な知識や食生活へのアドバイスなども伝えていきたい内容です。

同じときに、ともに生きるものとして、やれることをしっかりやる。私の心に小さく咲く love.

米子松蔭高校生徒がボランティア活動

“ハイタッチ”で再会を約束
心も体も元気いっぱい!!

米子松蔭高校の生徒が 4 月 28 日、介護老人保健施設ゆうとぴあを訪れ、入所者様にハンドマッサージのボランティア活動に取り組みました。

5 年目のボランティア活動となりましたが、今回は社会福祉基礎選択の生徒のほか、生徒の要望で初めてインターアクト部と生徒会有志の合わせて 13 人の 3 年生が訪れました。

生徒たちは優しく声を掛けながら、手を取り丁寧にマッサージし、皆が笑顔になりました。

生徒は「最初は不安でしたが、『痛みがとれた』と言ってもらってうれしかった」「マッサージをしているうちに、こちらの気持ちが伝わったようで貴重な体験ができました」と話し、同行した油村康子教諭は「福祉の仕事を志望している生徒もあり、学校の授業では得ることができない体験実習となりました」と話していました。

ボランティア活動に訪れた
米子松蔭高校の生徒たち

平成 24 年度　新入職員入社式

医療法人・社会福祉法人　真誠会に 4 月、新入職員 27 人が入社しました。真誠会は真誠会の理念を理解し、自らの役割を自覚することを目的とした、新人研修に重点を置いています。新入職員は 2 日の入社式で小田貢理事長の訓示を受けたあと、真誠会の理念や方針をはじめ、接遇や態度、各事業所の機能、事故対策、緊急時の対応、看護・介護の基本など、業務に必要な基礎知識と技術を 4 日間にわたって学び、社会人としての決意を新たにしました。

小田貢理事長の入社式訓示

新入職員の皆様、真誠会に入社、おめでとうございます。

皆さんは今春、学校を卒業されて張り切っていらっしゃる方もいれば、前職場で定年を迎え第二の人生を迎えられた方もおられます。皆さんの今の気持ち、ここを選んだ決意、初心を確認し、それについて考えていただきたいと思います。今日を境にしてこれからの人生をどのように展開するかを考え、人生と人間を変えていかないと意味がありません。

人間的な成長というのは誰にでもチャンスがあります。その鍵を握っているのは常にポジティブに前向きに物事を考えて挑戦するということです。常に明日は何をするか、自分なりの大きな課題と希望を持ち行動してください。家族の病気、自分の病気、色々なことが起こります。それを克服していけるような人物になっていただきたいと思います。

医療法人・社会福祉法人　真誠会とは人の命を扱う仕事です。この方々を扱う時は繊細な気持ちが必要です。高齢者、病気の方を励まし、その人たちにエネルギーを与えて支えていけるような人間になってください。

決して後ろを向かず、確実に一歩一歩前へ進んでください。

口腔ケアで人は元気になる

介護老人保健施設
ゆうとぴあ
看護師長 小徳美千子

平成 24 年 3 月 17 日に兵庫県より公立浜坂病院　内科医師　阿江竜介先生に真誠会までお出でいただき「口腔ケアで人は元気になる」と題して、本当に元気になる講演をしていただきました。

実際に臨床の場で患者さんを診ておられ、実践されている事例をいくつも紹介していただき、口腔ケアで人の顔に笑顔と生気が蘇るということを感じました。

また、ケアに実際に使用する重曹水の味も皆で体験し、ケア後のフォローの大切さも知りました。

理事長の発案で、ゆうとぴあの入所者様の口腔の状態を見ていただきました。予定外だったので師長としてはハラハラしていましたが、「完璧でした、きれいでした」と言っていただきホッとしました。これも前回、平成 20 年 2 月に初めてお目にかかった日に口腔ケアの大切さを教えていただき、口腔機能向上委員会を立ち上げ、取り組んできた成果だと思います。今年度は施設から肺炎で真誠会セントラルクリニックに入院する方が減少しています。

先生は前回から 4 年も経っているのに若々しく、熱い思いも変わらなくあっという間の 2 時間でした。先生が最後に言われた「幸せな人の所に、幸せは来る」という言葉が忘れられません。

阿江先生の講義はとても楽しく分かりやすく、あっという間に感じられました

施設見学、セントラルローズガーデン脳活性クラブ「けあき庵」にて抹茶を一服、和やかな空間で和の雰囲気を楽しんでいただきました。小田先生を中心に、左側が阿江先生、右側が古城先生。

平成24年介護保険報酬改定に伴い新しいサービスが始まりました

『定期巡回・随時対応型訪問介護看護』事業

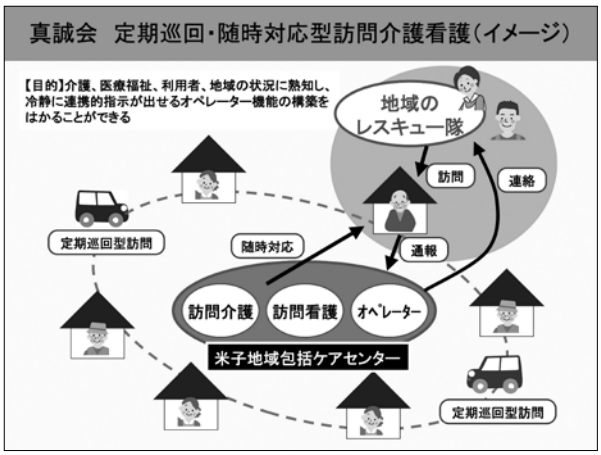
このサービスは、1 日何度か定期的に訪問介護員（ヘルパー）が自宅へお伺いします。そして、必要な時に連絡があると、その都度お伺いし、サービスを提供します。

必要な時に必要な量のサービスを提供し、24 時間自宅での生活を支援する仕組みです。

また心強いことに、訪問介護と訪問看護が連携をはかり、必要に応じて訪問看護師も訪問します。

このサービスの役割は、施設でのケアを地域へ展開していくことで、住み慣れた地域で暮らし続けていただくことです。

真誠会では、この定期巡回・随時対応型訪問介護看護のサービスを皆さまへ提供することで、いつでも助けを呼ぶことができ、安心感を持って生活していただけるよう地域へ出かけてまいります。



定期巡回・随時対応型訪問介護看護の報酬体系

基本報酬　定額報酬(1月)

	定期巡回・随時対応型訪問介護看護費（II）（連携型）
要介護1	6,670円
要介護2	11,120円
要介護3	17,800円
要介護4	22,250円
要介護5	26,700円

※ 1月の上限金額　他のサービス利用時に、減算（日割り）となる場合がある

『定期巡回・随時対応型訪問介護看護』事業に関するお問合せは

電話:48−2336
真誠会定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所　赤井まで

介護福祉士の合格率が全国平均より大幅に上回る!

職員個々のスキルアップとして資格取得は必要不可欠です。

真誠会ではその資格取得支援に力を入れています。福祉分野では、「介護福祉士」「社会福祉士」「介護支援専門員」等の受験に向けた対策チームを組織し、受験者のバックアップを行っています。支援チームは専門分野の経験者が主で構成されており、模擬テスト・講義・相談等を行い、わかりやすくかつ効果的に学べる体制を築いています。

平成 23 年度では「介護福祉士」の合格率は全国平均 63% に対して、真誠会合格率は 93% と大幅に全国平均を超えました。全国的に見ても、このような高い合格率の職場はほとんどないと思われます。

合格者は、今まで以上に自らの仕事に自信を持つことができ、また人間的にも精神的な成長につながり、職場にも良い影響が出てきます。職員一人一人が輝ける人生を歩めるよう真誠会は組織が一丸となって教育体制を充実させていきたいと思います。

平成 27 年度からは受験資格が **実務経験 3 年** から **実務経験 3 年＋実務者研修** に変更になります。平成 27 年度からは資格取得がかなり難しくなるため、特に本年度はそれぞれ専門職の資格試験に対して、人材育成委員会が中心となって、資格取得に向けた支援、受験指導を今まで以上に固い決意で臨んでいきたいと思っています。

平成 25 年、26 年の二年間で引き続き高い合格率で介護福祉士の資格取得を目指してがんばります！

合格者の声

昨年、初めて介護福祉士の資格取得に挑戦しましたが、どんな問題が出題されるのかもわからず、戸惑っていた時に「介護福祉の会」があり、たくさんの仲間がいることを知りました。筆記試験の勉強会では過去の問題を提供してもらい、自分の苦手な所を指導して頂きました。実技試験の指導も過去の問題を実際に行なってみて、弱点と注意する点を細かく何度も指導して頂きました。実技の指導は、試験だけでなく今後のケアにも役立てていける事も教わりました。一回目のチャレンジで合格できたのは、皆様の指導と協力があったからだと思っています。ありがとうございました。

通所リハビリテーション弓浜ゆうとぴあ
福田　ひさ子

60 代後半で受験をし、合格しました。
今後はドライバー業務の合間に、資格を活かしてデイサービスの業務のお手伝いをしたいです。

弓浜支援部　運転手　内海　武夫

真誠会セントラルローズガーデン 元気に明るく生きる会

平成 24 年 3 月 4 日に山陰の噺家でおなじみの桂小文吾師匠を迎えて「第 1 回元気に明るく生きる会 ~ こころもからだも笑ってなんぼ ~」を開催しました。第 1 部は「笑いは人生の宝」と題して落語をされ、会場は笑いの渦ができました。参加者も「落語を聞く機会が無かったけど、こんなに楽しいと思わなかった」などの声がありました。第 2 部は真誠会健康運動士による「それってホント？健康クイズ・体操」を行いました。健康について、当たり前に思っていたことが違うなど、目からうろこのクイズで新たな発見がありました。笑いと運動で明るく元気な表情で会は終了しました。終了後にはハンドマッサージサービスもおこないました。今後もセントラルローズガーデンでは 3~4 ヶ月毎に地域の皆様に参加して頂くイベントを企画していきます。

桂小文吾師匠の落語で会場は爆笑の渦です

来たる 6 月 17 日（日）に「第 2 回地域公開講座」の開催を予定しています。次回は認知症の権威で全国的にも有名な鳥取大学医学部保健学科教授の浦上克哉先生をお招きし、認知症についてお話をしていただきます。有意義な時間になること間違いなしですので、ぜひご参加くださいませ。

ハンドマッサージは大人気 !!

左右の手で違う動きをする脳活性運動、早い動きは難しいです

排尿管理における性差について

老人保健施設の日常

介護老人保健施設
ゆうとぴあ
施設長　中下英之助

泌尿器科の診察室では排尿間隔が短い、突然の我慢ができない強い尿意を感じる等の過活動膀胱症状がある高齢の患者さんが受診されますが、プライドや羞恥心から不思議と尿漏れの訴えは少なく、診察室の会話から尿失禁の実態が明らかになる事が少なくありません。

尿失禁を始めとした排尿障害における男女の違いは解剖学的事項として、尿道の長さと構造、前立腺の有無、骨盤底筋群の脆弱性があり、脳の性差として精神的、内分泌的な違いや寿命の長さとして不健康寿命期間があげられます。

日常生活に支障をきたす排尿症状では男性の場合には 50 歳過ぎから前立腺肥大症などの発症年齢になると夜間頻尿が顕著になり、尿勢の低下や切迫性尿失禁も出てきます。女性では 30 歳頃の出産を契機に腹圧性尿失禁が表れ、45 歳頃を境に頻尿、尿意切迫感などの過活動膀胱に加えて加齢による骨盤底脆弱化による切迫性尿失禁が急増してきて、更年期以降は腹圧性と切迫性の併発した混合性の尿失禁が増加してきます。また生活様式の変化のためか最近の女性は以前に比べて骨盤底が脆弱化しているとの指摘もあります。

尿漏れやおむつ着用時の衣装にも性差が見られます。男性は立位排尿であり、ズボンのファスナー位置を低くして、前面の凸型のゆとりを持たせれば、排尿直後の後部尿道に残る少量の尿が絞りだし易くなり下着の汚れが改善されます。女性は産後から尿漏れが出始めるので、排尿やパットやオムツが着用しやすくて、尿汚染が目立たない色調の長めのフレアスカート等が好まれます。

高齢になっても、最後まで下着をはいてトイレで排泄をするのが理想ですが、固執すると頻尿の為外出時のトイレ事情が気になり、外出を控えて自宅に閉じこもりや、高度の夜間頻尿にて慢性の睡眠障害となる高齢者があります。オムツ着用拒否例に多く見られますが、日常生活において排泄に多大の労力は費やすよりは、適切なオムツ等の使用にて外出時の排泄の不安をなくし、安眠が可能になり、外出や旅行など ADL の改善した多くの高齢者を経験します。高齢者の排泄障害は治療が難しい事が多く、完治しなくても緩和や、オムツ使用による不利益に見合うだけの快適な社会生活を取り戻すために適切な排泄管理、指導が大切です。

在宅医療連携拠点事業プロジェクトに向けて

現在、国では、住み慣れた家庭や地域で療養することができるための在宅医療連携の体制づくりが進められています。その一環として厚生労働省では、在宅医療連携を進めるための拠点を作るためのモデル事業である「在宅医療連携拠点事業」の公募が行われました。これは、地域の医師・歯科医師・看護師・薬剤師・社会福祉士など多職種が連携を取りながら、継続的・包括的なケアを提供する支援体制を進めるための事業です。

医療法人真誠会は、この事業へ応募したところ、5 月 16 日に厚生労働省より「在宅医療連携拠点事業（復興枠）」実施事業所としての採択をいただきました。事業実施に選ばれたのは全国で 105 拠点、鳥取県内では 2 拠点であり、そのうちのひとつが真誠会です。

今回のプロジェクトは復興枠のため、単に在宅医療連携拠点としての事業のみではなく、地震、津波、原発事故などの際にどのように対応するのか、いろいろな機関と連携し、避難、受け入れ訓練などを考えなければなりません。

このプロジェクトの推進に向けて、鳥取県西部医師会を中心とし、行政、薬剤師会、歯科医師会、訪問看護ステーション、各病院の連携室などが代表（委員）を選出していただき、連絡協議会のような形態の会をつくりながら、意見を集約して鳥取県西部地区の在宅医療のビジョンを作り上げる必要があると考えております。

真誠会内部でも 5 月末にプロジェクトチームを結成し、プロジェクトの推進に向けて本格的に取り組んで行きたいと思います。

鼻からの（胃）カメラを始めました

真誠会セントラルクリニック
院長　小田　貢

本年 4 月より鼻から入れる胃カメラ（経鼻内視鏡検査、別名鼻カメラ）を始めました。

鼻から入れるファイバースコープの太さは胃カメラの半分以下の細さです。鼻からの内視鏡検査を行う際は、鼻腔内に麻酔剤を塗布するため鼻の痛みもほとんどなく、鼻からカメラを入れていきます。

※患者さんの状態によっては、鼻からの挿入が難しい場合もあります（鼻ポリープ、鼻中隔彎曲症、出血傾向のある人、鼻炎、ワーファリンなどの抗血小板凝固剤など・・）

中には通常の胃カメラが良いという患者さんもいらっしゃいますが、約 80% の方は鼻カメラは胃カメラより苦痛が少ないとの感想をいただいています。いつも胃カメラで苦労していらっしゃる方、嚥下反射が強い方には鼻からの内視鏡検査がお勧めです。

また鼻からの内視鏡検査の場合には、通常の胃カメラの処置で行う、「胃の蠕動を止める注射や、苦痛を和らげるための安定剤の注射」は殆どの場合不要ですので、処置後はすぐに自動車の運転をして帰宅が可能です。より負担の少ない鼻からの内視鏡検査によって、検査がさらに身近なものになりました。 真誠会でもすでに 50 例以上の鼻カメラを行いました が、誰も快適に終わっております。

ただし胃精密内視鏡検査が必要な場合の方には通常の胃カメラでさせていただきます。

胃や食道の病気、ガンは早期に発見・治療をすれば治る可能性も高くなります。

そのためには定期的な医療施設での受診が欠かせません。

本年も7月から胃がん検診が始まりますが、真誠会セントラルクリニックでは5月から予約受付を始めます。

昨年半年の胃ガン検診の症例は約 550 例で米子市の医療機関でも 3 本の指に入るぐらいの患者さんの検診を行いましたが、今年は真誠会の患者さんの癌早期発見、胃癌撲滅の大きな目標をもって、半年間で 600 例の胃内視鏡検査を行う予定です。

ご来院の際には、市役所から送付された検診票をご持参下さいませ。

予約連絡先	真誠会セントラルクリニック　TEL：29-0099 診療時間のご案内　月～土（木曜午後除く） 午前 9：00～12：30　　午後15：00～18：00

富益しあわせデイサービス（富益）　グループホーム青松庵（富益）　小規模多機能センターふる里（和田）

合同桜まつり

満開の桜が見事でした

くす玉を割ると「春だ!! 桜まつり」の文字が現れました

桜の花が満開となった 4 月 10、11 日の両日、富益しあわせデイサービス、グループホーム青松庵、小規模多機能センター真誠会ふる里の恒例の「合同桜まつり」を富益しあわせデイサービスで開催し、利用者や家族、地域住民の皆様が交流を深めました。

昨年は屋外で開催しましたが、「外は寒い」などの利用者のご意見を受けて、今年は会場をホールに変更しました。ボランティアによる歌やハーモニカ演奏のほか、利用者の皆様が民謡などを次々に披露されました。ハーモニカ演奏では利用者からアンコールの要望もあり、参加者全員で「ふるさと」などを合唱、ホール内に元気な歌声が響きわたりました。

屋外では、お茶席が設けられ、参加された皆様は爛漫と咲き誇った桜の花の下で、一服を味わっておられました。

ご協力いただきましたボランティアの方、地域住民の皆様にお礼申し上げます。

和田地区合同記念祝賀会に参加して

“ドドーン！”平成 24 年 3 月 31 日（土）、和田荒神子ども太鼓が、和田公民館にて開催された「鳥取県頑張る住民自治活動賞・日本海新聞社ふるさと大賞 合同記念祝賀会」のオープニングを元気一杯に飾りました。

鳥取県頑張る住民自治活動賞を受賞した“和田いきいきサロン”は、季節毎に工夫を凝らした催しで、お年寄りの憩いの場となっており、急速に高齢化が進む和田地区において“地域の見守り”として益々重要なものとなります。

日本海新聞社ふるさと大賞を受賞した「認知症徘徊見守り模擬訓練」は、和田町自治連ほか 12 の団体が米子市長寿社会課と協働で計画・実施され、地域住民の認知症への理解を深め、“見守る”ことの大切さを推進しました。

終始和やかに祝賀会は開催され、和田公民館ハーモニカ同好会伴奏による全員合唱「ふるさと」で御開きとなりました。

ふるさと大賞受賞、おめでとうございます!!

ふる里ギャラリーで俳句作品展

米子市和田町の俳人、鎌田幸彦さん（72 歳）と俳句仲間の作品展が 4 月 9 日から 28 日まで、小規模多機能センター真誠会隣のふる里ギャラリーで開かれ、訪れた人たちは 17 文字の中に表現された俳句の世界を堪能しました。

朝日新聞「とっとり俳壇」選者でおなじみの鎌田さんは、和田公民館やグループホーム青松庵などで俳句を指導されています。「高校時代から俳句を始めましたが、これだけ多くの作品を展示したのは初めて」と鎌田さん。自身の作品をはじめ、俳句サークル仲間 30 人の額装や短冊 70 点が展示され、多くの俳句愛好者や地域住民の皆さんが訪れ、作品に見入っていました。

ふる里ギャラリーは地域文化の発展に寄与するため、2010 年 10 月にオープンした地域交流スペースで利用は無料です。詳細は小規模多機能センター真誠会ふる里、電話 0859-25-1112 にお問い合わせ下さい。

俳句愛好者でにぎわう鎌田幸彦さんと俳句仲間の作品展

日野原重明先生、小田 貢 師弟桜

医療法人真誠会名誉理事長 日野原重明先生（聖路加国際病院 理事長）は、昨年 10 月 4 日で百歳になられました。

最近では百歳という年齢の方も多くなり、奇跡的な年齢ではなくなりましたが、日野原先生の場合は違います。先生は今でも国内はもとより、外国にも頻回に出張をされ、なおかつ年間数百の講演をこなしておられるのです。ですから日野原先生の百歳は奇跡の百歳と言えると思います。

その日野原先生百歳記念講演会が 5 月 20 日（日）、米子コンベンションセンター BiG ShiP（多目的ホール）で行なわれました。

その翌日の 5 月 21 日、真誠会において、日野原先生の百歳と日野原先生と私の師弟関係を記念して、枝垂れ桜を植えその桜の間に記念碑を置き、除幕式を行いました。

5 月になり桜は青葉となってしまいましたが、日野原先生が御来院になる前の 3 月 8 日に二本の桜を植樹しました。一本は日野原先生になぞらえ大きなものを、そしてもう一本は小ぶりの枝垂れ桜を私に模して植えました。

真誠会の正面に向かって右側には私の還暦を記念して植えた還暦桜の染井吉野があります。

そして左側には二本の枝垂れ桜が 4 月中旬から下旬にかけて見事な花を咲かせ皆様に観賞していただきました。

これから数百年間枝垂れ桜が咲き続ければ、米子の名所になるのではないかと壮大な夢を描いております。

今年も還暦記念染井吉野、師弟桜の枝垂れ桜の花の美しさを多くの方に楽しんでいただければと思います。

師弟桜記念碑除幕式

米子市河崎の米子ホスピタウン・セントラルクリニック正面前に植樹された、医療法人真誠会の日野原重明名誉理事長と小田貢理事長の「師弟桜」の記念碑除幕式が 5 月 21 日行われ、あらためて師弟の絆を深めました。

「師弟桜」は日野原名誉理事長の百歳を記念するとともに、師弟の関係を後世に残すため、千年にわたって花を咲かせるといわれる枝垂れ桜を 3 月に 2 本植樹。2 本の枝垂れ桜の間に記念碑が建立されました。

除幕式で日野原名誉理事長は「私にとって非常な喜び。師弟桜は 10 世紀にわたって真誠会が反映する約束のしるし。職員の皆さんが小田理事長のもとで、米子で最高の医療と福祉の施設とされることを信じています」と真誠会の発展を祈念され、小田理事長は「今日は一生の記念に残る日。この上ない喜びです」とお礼を述べました。

記念碑除幕のあと、日野原名誉理事長と小田貢理事長が固く握手して、師弟の契りを結びました。

パンパカパ～ン♪　記念碑のお披露目です

記念碑を前に固く握手を交わす
日野原名誉理事長と小田理事長