



# 診療所だより

第三十八号 (1月号)

発行 医) 宏友会  
上田診療所  
酒田市上野曽根  
字上中割73番地  
TEL0234-27-3306  
責任者 矢島恭一

※上段左から  
順番に紹介

がん 佐藤裕邦	みんなで いっぱい 笑いたい! 堀千秋	有言実行 島中萌子	一日一笑 佐藤一美	不言実行 淵田琴	
健康第一 土田藤子	夢の実現 石塚征子	合格祈願☆ 小関智子	健康に 気をつける 鈴木里美	無事に 来年のお正月 を迎える 伊藤利明	無知の知 村上恵美子
平穩無事 伊藤真優美	日々感謝 坪池寿美子	深く考えない 「何とかなるさ!」 の気持ちで!! 斎藤夕子	怒らない。 矢島恭一	その日を 大切に過ごす 佐藤衣梨	あまり 怒らない! 小林奈美子
	ごきげん (*^o^*) 佐藤真紀	『楽』しむ。 高橋陽子	毎日最低 30分の ストレッチ 大井才代	気持ちに 余裕を持つ 菅原恵	笑顔 古庄えり

新春特別寄稿

『たい』の力

医療法人社団希望会 烏山診療所

理学療法士 内藤幾愛



皆さまの「〜（し）たい」は  
何でしょうか？

私は烏山診療所に勤務し、茨城県土浦市で生活をはじめ、四度目のお正月を迎えます。毎年十一月の頃にピークを迎える作業があります。それは、三年前に始めたカレンダー作りです。

日々の生活で、すれ違う人や、挨拶を交わす人などを含め、たくさんの人に出逢います。その中で時々、その人が歩いた道と辿ってみたい、そばを歩きたいと思う人が現れます。その方々は、人生の先を生きている私の先生です。今高國夫（烏山診療所院長）という医師もその一人です。先生は真剣な話の中に突然、高度なダジャレ（変化曲と名付けます）を投げてくるので、油断しているとキヤツチし損ねます。しかし、今では数秒の間と表情で、変化曲が口から飛び出すタイミングが掴めるように

なりました。なんでも学習です。

さて、そんな変化曲の合間に突如現れる先生の心と言葉をキャッチすることが私は好きで、その教えを何か形にして、残しておきたい、心に刻んでおきたいと思ったことが、カレンダー作りのきっかけでした。

毎年、試行錯誤するのですが、今年「プライマリ・ケア理学療法士になりたい」私の心を支えてくださっている方々に『プライマリ・ケア』と題して、漢字一字をいただき、写真と組み合わせることにしました。そして、矢島先生からも一筆を頂くことに成功しました。矢島先生は、オーケストラの演奏会の前日で、練習にお忙しい中にもかかわらず、お時間を設けてくださいました。そして、澄み渡る青空にそびえ立ち、雪の帽子をかぶる烏海山にびったりな一字を色紙に書いてくださいました。

これは、皆さまにも是非みて  
いただきたいです。矢島先生の  
素敵な笑顔と、想いが込められ  
た一字をお届けします。



さて、医師のそばを歩き、医師の業を知れば知るほど、地域におけるプライマリ・ケア医の力に圧倒され、他の職種ではどうにも補えない医師の尊さを感じます。私は理学療法士なので、医師業を継ぐことはできません。しかし、プライマリ・ケアの根本を継ぎたいと思い、くつつきムシのように今高先生のそばにいます。そして、根本と一緒に、カラオケ中毒と自ら診断される先生の曲も継ぎそうです。

最初に作ったカレンダーに「一年更新」という言葉を入れました。これは、勤めてから間

もない頃に頂いた言葉です。関わる地域の方々の生活への想い、積み重ねられた医師という業を続けていく上での想い、様々な想いを含んだ四文字であることを私なりに解釈しています。時々、ポロツと「歳」について口にする先生がいます。その言葉を聞きたくない気持ちと葛藤した時期もありました。しかし、今はそばで仕事をし、生活を送っているからこそ、その声を聞くことができる、嬉しくも思えるようになってきました。医師の役割は、指揮者だといえます。指揮者には、指揮棒（聴診器）が欠かせないと思いますが、時には杖が必要となることもあるかもしれません。その時、私は「透明な杖」に変身して、指揮者を支えます。地域の生活を支えるメンバーの一役として、理学療法士ができることを実践してきたいと考えています。

もう一つ、「心配」という言葉がなぜか好きです。相手に対する心配は、時に相手を不愉快な思いにさせてしまうことがあり、言わなければよかつたかなと後悔することがあります。なので、勝手に「心配する」のではなく、相手の気持ちに汲み取りながら、

（3面下段に続く）



# 怒らない

矢島 恭一

明けまして

おめでとうございます。

ということ、毎年新年号は、その年の抱負的なことを書いてきたように思います。そもそも私は三日坊主の典型なので、一年間続ける自信は全くないのですが、お正月なので見栄を張ってみます。

私の今年の抱負は、右側の2面に掲載しました新春特別寄稿の内容と関係があるので、寄稿くださった内藤幾愛さんの話から始めます。

毎年私の所属している日本プライマリケア連合学会では、年一回学術大会が開かれます。その時にお会いするのが、茨城県土浦市で開業されている今高國夫先生です。この先生は、私が尊敬するプライマリケア分野の師である前沢政次先生の高校の先輩で、前沢先生が大学に進学する時に、相談に乗ってもらったという関係にあります。

十年以上も前から学会初日の夜は、二人の先生方と随行のスタッフと一緒にカラオケに行くことが恒例になっています。

内藤さんも随行の一員として、数年前に初めて会いました。今高先生も歌がうまいのですが、彼女も歌が上手く、幅広いレパートリーを持っています。その彼女の研究発表を昨年の学術大会で聴きました。勤めている今高先生の鳥

山診療所での訪問リハビリテーションの実践報告でした。内容が素晴らしかったので、その場で当法人の全体研修会で講演してくれるように依頼しました。



先生も、私の法人を見たいと一緒に来られ、私たちの施設を見て行かれました。

昨年11月、今度は彼女からメールをもらい「お願いがあり、今週末酒田に行くので」という内容。気になったので、用件を尋ねると寄稿文にあるとおり、プライマリケアを漢字一字で表す字を色紙に書いてもらってカレンダーを創るのだということでした。

当日私が用意していた一字は、「協」。「多職種協働」が、今や在宅医療や介護を実践するために必須の条件です。そこから取った一字「協」でしたが、何とこの字は、前述の前沢先生が一週間前に書いておられた。

やはりこの分野で仕事をしていると考え方は同じなんだと、不思議な一致に驚くと同時に、やや残念に思いながら、次に私が出したのが、「優」の一字。高齢の患者

さんや介護の必要な人に寄り添い、優しい医療や介護を提供するという意味の「優」です。結局この一字がカレンダーに採用になり、彼女オ리지ナルのカレンダーが年末に届きました。

「私でいいんですか」と多少躊躇気味でしたが、研修会は8月に実現しました。何とお忙しい今高先生も、私の法人を見たいと一緒に来られ、私たちの施設を見て行かれました。

最近読んだ本『医師のためのアングーマネジメント』（日本医事新報社）の最初に「私は怒らない。」と言いつつ、こんな人っています。当に「怒らない」というのが、私の率直な感想。このドクターの怒りの分析では、怒るといふ行為には、ネガティブな側面が多く、「その場の雰囲気悪くする」「怒られた相手が萎縮する」等々。

別の医師は、自分自身をコントロールして、自分に余裕を持つこと、体調を管理し、心身の健康を保ち、切羽詰まる状況をつくらないことだと。なるほど、天気が良いと、睡眠が十分に取れ、体調が良いと感じる時は、「優しくなれます」というわけで、「怒らない」が今年の目標です。

「心を配る」ようにしたいと思っています。これは、心配されるときも一緒です。相手に心配りができなくなると、心配されることを時に煙たく感じてしまいます。しかし実は、そばに心配できる人がいること、そして、心配してもらえる人がいることは、とても幸せなことだと、地域の皆さまが教えてくださいたいです。二〇二〇年は、あたり前であることに、たくさん心を配れる一年にしたいです。

また、理学療法士として仕事をしたい。理学療法士の知識や技術を発揮するためには、相手の「たい」と出逢うことが大切です。「たい」のエネルギは、予想を超えた結果をもたらすことも多々あるのです。今年もまた、たくさん「たい」と出逢えることを楽しみに駆け回りたいたいと思います。

最後に、令和二年を迎えた今日に、「一年更新」、今年も頑張りますと思いを込めて、この言葉で締めたいと思います。

皆さまにとって、二〇二〇年が「めでたい」一年となりますように。

内藤先生は、私が尊敬する茨城県土浦市の先輩医師今高國夫先生の鳥山診療所で訪問リハビリテーションを実践されています。昨年夏私たちが向けに講演をしてくださいました。

▶Happy Birthday! オスカ9歳の誕生日に。  
(オーストラリアにて)

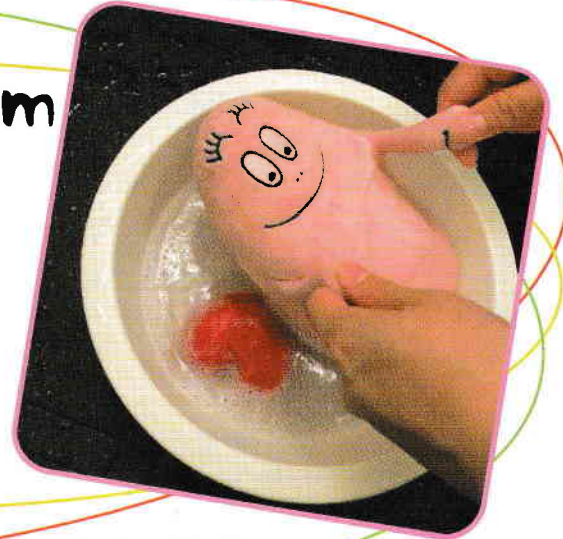
▶バーバパパ、洗濯(入浴?)中。



Instagram



事務長  
村上 恵美子



職員が撮ったお気に入りの紹介します★

- ⑤
  - ④
  - ③
  - ②
  - ①
- 鱸 鯰 鮑 鰹 鮎



小松昭治様(下星川)の作品

先月号の答え

- ・洋梨 ・ばなな
- ・りんご



難易度★★☆  
頭を使って脳を活性化させ  
認知症予防に役立てよう!  
答えは来月号です!

☆魚を表す漢字です。  
なんと読むでしょうか?

脳  
トシ  
ア  
タ  
マ  
の  
体  
操

ほ  
ほ  
が  
え  
み  
し

訪問診察で伺ったKさん。  
「あなたどこへ、見だごどある  
よのー」と声を掛けてくれた  
ニコニコ笑顔はかつてのご近  
所さん。訪問のたびに楽しい  
時間を過ごさせてもらって  
います。(小林)

お知らせ

※寒さが一層厳しい季節とな  
りました。咳や熱、腹痛、下  
痢等の症状がひどい方は、通  
院感染を防ぐためにマスクの  
着用をお願いいたします。マス  
クは窓口に準備してありますの  
で、お声をかけてください。  
※雨や雪で玄関付近が滑りや  
すくなっております。ご来院  
の際にはお足元に十分にお気  
を付け下さい。

編集後記

今年の抱負を職員にイン  
タニューしました。私の場合は  
一日を大切に過ごし、寝る前  
にその日を振り返るようにし  
たいです。今年も診療所だよ  
りをよろしく願います。  
(衣梨)