



新シリーズ

# 90歳過ぎても

## なお元気!! その2

# 診療所だより

第三八四号 (5月号)

発行 医) 宏友会  
上田診療所  
酒田市上野曽根  
字上中割7 3番地  
TEL0234-27-3306  
責任者 矢島恭一

### \*「長寿の秘訣」は 何ですか?

・できることは全部  
自分の力でやること!

### \*一郎さんの習慣

・妻やご先祖様に  
感謝の気持ちを伝える



齋藤 一郎さん

シリーズ初回は、安田にお住まいの齋藤一郎さん(95歳)を訪ねました。20年前に脳梗塞を患いましたが、見事に克服。今もなお元気でした。秘訣や習慣について伺いました。今月は後半になります。

### 長寿の秘訣 その② 「できる限り、自分で!」

一郎さんの朝は早く、起床は5時半。農作業をする時は朝4時過ぎに起床されるとのこと。

まずは、仏壇の明かりをつけるところから始まります。起きたらお水をさっと顔を洗い、お供え用の水を汲みます。そして、仏壇に向かって毎朝、手を合わせるそうです。この習慣は「冥土に行った妻やご先祖様に感謝の気持ちを伝える」意味合いがあります。

水汲みや仏壇の整備は、家族に頼むこともできるはず。でもそうしないのは、「できることは、自分でやる!」という信念が表れているからなのでしょう。

### 一郎さん流 「美しい時間の使い方」

自分がこうして元気でいられるのは妻やご先祖様に守ってもらっているおかげだとおっしゃる、人情深い一郎さん。

そして、その後の時間の使い方がまた美しいのです。仏壇で手を合わせた後、ろうそくに火を灯し、一時間半ほど新聞にじっくりと目を通します。凄いの、

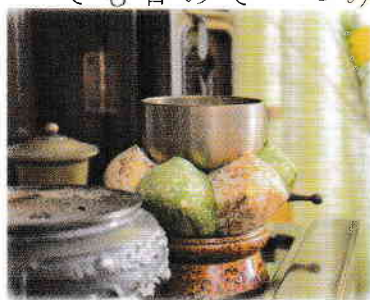
新聞を読み終える時間に合わせようそくの長さを調整していることです。一郎さんは時間や資源も大切にされているのだなと感じました。

一郎さんは新聞を読んで内容を想像しながら、自分の頭で考えを深めることを習慣にしているそうです。このような美しい時間の使い方は今まで見たことがなく、新鮮で穏やかな気持ちになりました。

### 一郎さん流 「感性の磨き方」

一郎さんは五感を使った日課を続けることが大切だとおっしゃっていました。「見る・聞く・食べる」など五感を使って日々を過ごすことで感性が磨かれ、心が豊かになるのかもしれない。とても感慨深かった。この習慣を取り入れた生活を自分もしてみたいと思います。

そうして 一郎さんの素敵な一日はその後も続くのです。

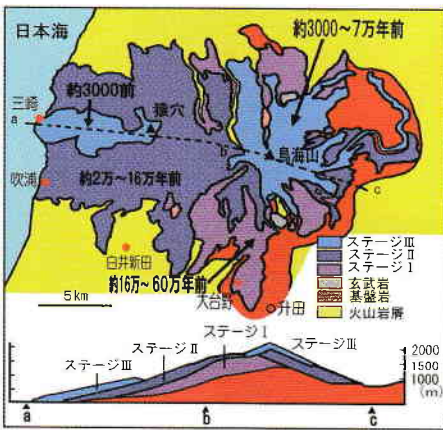


# シリーズ「ふるさと」

## その140 鳥海高原

鳥海高原牧場や家族旅行村などがある大台野は、なかなか丘陵である。ここは、鳥海山の噴火で噴出した溶岩や火山灰がゴチャゴチャに流れた、火砕流（かさいりゅう）台地である。火砕流は、高温の岩石やガスが時速10km〜200kmで流れ下る恐ろしいものである。

鳥海山は約70万年前に活動を始めたが、常に噴火していたわけではなく大きく3段階に分けられる。ステージI（初期火山体の形成）が約16万〜60万年前、ステージII（西鳥海火山の活動）が約2万〜16万年前、ステージIII（東鳥海火山の活動）が約2万年前〜現在、である。鳥海山に登り溶岩流を調べる



の面白いと思うので大まかに述べてみる。●大台野はステージIの末期（10数万年前〜20万年前）の火砕流台地である。その周辺は初期火山体で最も古い地層である。●十六羅漢はステージIIの吹浦溶岩（約10万年前の噴出）に彫られたものである。●牛渡川付近は牛渡溶岩と吹浦溶岩で、ステージII（約10万年前）の噴出

前の噴出）である。●三崎公園はステージIII（約3000年前）の真新しい溶岩である。●鶴間池はステージI（約44万年前）の地層で、道路上の観察地点はステージII（約10万年前）である。

（庄内 平也）

## 3/31〜診療所内送別会〜

出向看護師

小林奈美子さん  
1年間お疲れさまでした！



おいしいデザートと  
思い出話にも花が咲きます！



最後は涙あり...  
笑いありです！

# 赤いトランプ一家

患者さんより...  
愛情たっぷり！



手作りマスクを  
いただきました☆

## 新人職員の紹介



看護師  
土田 由紀さん



事務  
斎藤 梢さん

（日本海総合病院より出向）

# 日本の危機

私たらは耐え忍ぶ

ことができるかい

矢島 恭一

初めて中国から新型コロナウイルス感染症の報道がされたのは、今年の1月でした。正直言つて当時は、日本が、そして世界がこのような事態に陥るとは予想だにしませんでした。

15年前にも新型インフルエンザというのが、世界的流行になりかけたのですが、この時は、いち早くワクチンが用意され、私たち医療関係者は優先的に接種することが出来ました。私の記憶では、ちょうど今頃日本で流行っており、5月末に京都で開かれることになっていた学会が延期になったのですが、8月には開催されましたので、あつという間に終息したということです。

今回の場合も、多くの国民は、半年もあればオリピック前には終息できると呑気に構えていたのではないのでしょうか。

しかし2月下旬から感染者が国内のあちこちで報告されるようになり、学校の休校措置が発表され、人が多く集まるイベントの自粛が要請される段階になって、国民の多くが初めて危機感を持つようになりました。

この頃マスクと手洗いで予防できると信じた人々の需要が急に増え、すでにマスクが手に入らない事態に陥っていました。ただ私はまだマスクを着けずに診察をしていました。それはマスクが不足しているからという理由ではなく、私の持論で、診察の際はお互い顔の表情を見ながら

話すのが診察の基本だと考えてきたからです。(断っておきますが、インフルエンザの流行期には、手洗いやうがい、鼻腔洗浄という予防法は、こまめにやっています。)

しかし長野県のある開業医のところで感染が起き、感染した医師がパッシングを受けるといふ情報があり、自分自身の感染予防というより患者さんへの感染源だとの疑いをもたれないように3月下旬からマスクを着用することにしました。



私の法人は、外来診療だけではなく、高齢者の在宅医療、施設介護、通所介護の機能をもっていますので、院内感染や施設内感染だけは起こさないように、スタッフは気を遣っておりませんが、それだけでも日々大変なストレスを抱えていると思われま

す。非常事態宣言が日本全体に発出された現在、さらにそのストレスは増

すばかりです。県境を越えた移動の自粛を要請されておりませんが、家族の職業、例えば運送業などは、県境を越えざるを得ませんし、他県の学校に進学した子を持つ親にとつては、休校で授業を受けられず、悶々とした日々を過ごす子の精神状態が心配で、連れ戻したいけどそれもできないという悩みで相談を受けることがあります。

私は戦後生まれなのですが、非常事態宣言が出た時、日本が太平洋戦争のさ中であつた頃を想像してみました。空襲警報、学童疎開、学徒動員、軍事教練、食糧統制、情報統制など話に聴いた様々な生活制限のある中、「欲しがりません勝つまでは」と頑張り、生き抜いた頃と今の社会情勢と比較してみると、今の自粛要請の方がずっと軽いような気がします。むしろコロナウイルス禍が終息した後の生活の方が私は心配です。

現在コロナ対策のために使われている国の年間予算に匹敵する財源を国民が必ず負担しなければならなくなるからで、おそらく経済再生には10年以上はかかるでしょうし、戦後の高度成長期を謳歌してきた現代の日本人が、耐え忍ぶことが出来るか問われる時代がやってくるでしょう。逆に、このような国難を乗り越えた時に今回の経験がプラスに作用することを期待したいと思えます。例えば医療や介護、福祉、教育といった人が生きるための社会資源のあり方、海外に依存している食糧や部品などの産業構造のあり方、テレビ会議やテレワークで得られた経験からIT化の推進、働き方の改革等々です。

# 子どもたちの

笑顔

平田小学校



「私たちを迎えてくれる校舎」  
6年 庄司 葉月さん



「大丈夫だよ。」  
6年 佐藤 ひばりさん



新シリーズ

# 90歳過ぎても

## なお元気!! その2



# 診療所だより

第三八四号 (5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

### \*「長寿の秘訣」は 何ですか?

・できることは全部  
自分の力でやること!

### \*一郎さんの習慣

・妻やご先祖様に  
感謝の気持ちを伝える



齋藤 一郎さん

シリーズ初回は、安田にお住まいの齋藤一郎さん(95歳)を訪ねました。20年前に脳梗塞を患いましたが、見事に克服。今もなお元気でした。秘訣や習慣について伺いました。今月は後半になります。

### 長寿の秘訣 その② 「できる限り、自分で!」

一郎さんの朝は早く、起床は5時半。農作業をする時は朝4時過ぎに起床されるとのこと。  
まずは、仏壇の明かりをつけるところから始まります。起きたらお水でさっと顔を洗い、お供え用の水を汲みます。そして、仏壇に向かって毎朝、手を合わせるそうです。この習慣は「冥土に行った妻やご先祖様に感謝の気持ちを伝える」意味合いがあります。

水汲みや仏壇の整備は、家族に頼むこともできるはず。でもそうしないのは、「できることは、自分でやる!」という信念が表れているからなのでしょう。

### 一郎さん流 「美しい時間の使い方」

自分がこうして元気でいられるのは妻やご先祖様に守ってもらっているおかげだとおっしゃる、人情深い一郎さん。  
そして、その後の時間の使い方がまた美しいのです。仏壇で手を合わせた後、ろうそくに火を灯し、一時間ほど新聞にじっくりと目を通します。凄いの

新聞を読み終える時間に合わせてろうそくの長さを調整していることです。一郎さんは時間や資源も大切にされているのだなと感じました。

一郎さんは新聞を読んで内容を想像しながら、自分の頭で考えを深めることを習慣にしているそうです。このような美しい時間の使い方は今まで見たことがなく、新鮮で穏やかな気持ちになりました。

### 一郎さん流 「感性の磨き方」

一郎さんは五感を使った日課を続けることが大切だとおっしゃっていました。「見る・聞く・食べる」など五感を使って日々を過ごすことで感性が磨かれ、心が豊かになるのかもしれない。とても感慨深かったので、この習慣を取り入れた生活を自分もしてみたいと思います。

そうして  
一郎さんの  
素敵な一日  
はその後も  
続くので  
す。

