診療所だより
第四二〇号（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

# わが家の祖父母を支えて

## 第２回　日下部春江さん（１００歳）

新シリーズ第二回目は日下部春江さん（１００歳）。息子さんの日下部俊治さんにお話を伺い、春江さんの元気の秘訣についても教えていただきました。

春江さんはもともと本楯の出身で、近くから嫁いできたそうです。３００年続く日下部家の中で１００歳の人は初めて。春江さんのお姉さんが99歳だったそうですが、それ以上長生きした方は他にはいないそうです。

俊治さんから見たお母様の印象は「とにかくよく働いた人」。田んぼ、山、畑、農業の一切を担っており、俊治さん自身はお勤めに出ていたのと、お父様が60代で倒れたため、少なくとも30年以上は春江さん一人で農業を行い、さらに庭仕事もやっていたそうです。

山は八幡や平田にあり、燃料用の松葉を刈ったり、間伐したりの作業はとても重労働でした。畑は自宅の裏と六ツ新田にあり、多いときは20種類もの野菜や花を育てていました。

春江さんの畑から
目の前に広がる鳥海山

脳梗塞で倒れる97歳頃まで現役で畑仕事をしていた春江さん。これだけ長く続けてきた理由は「自分がやらないといけない」という想いがあったこと。また、畑仕事や庭仕事が好きだったからではないか、と俊治さんは振り返ります。庭仕事では大きな松の木は専門の業者さんに頼んでいましたが、それ以外はみんなお母様が整えていたそうです。現在は俊治さんが引き継いで手入れしていますが、上手くいかない時もあり、何でも自分でやっていた春江さんを「器用な人だなぁ」と感心していました。

百寿のお祝いではお孫さんやひ孫さんが大勢かけつけました。こんなに元気なのは何でも食べて、ずっと畑仕事をしていたからではないか、と俊治さんは言います。食欲は衰えず、今も特別に春江さんのための食事を準備しているわけではなく、量は家族の７割ほどになりますが同じものを食べています。和食を好みますが、基本的に好き嫌いはありません。長年の畑仕事のおかげで、身体も丈夫。内臓も丈夫だし、これまでに大きな病気は３年前の脳梗塞までほぼありませんでした。「なかなか真似できないことだと思う」とおっしゃる俊治さんの笑顔は、優しく春江さんに向けられていました。

百寿の記念写真
右から２番目が春江さん

# シリーズ「ふるさと」

## その172　遊び心

テレビやコンピューターが壊れると実に嬉しい。時間をかけて修理するのが趣味だからである。人は誰もがスポーツや芸術などの趣味を持っている。しかし、ゴルフやパチンコなど、大人になっても遊び続ける動物はヒトだけである。ヒトは自尊心が高く何でも自分達が最高だと思っているが、遊びや趣味から脱却できない動物なのである。

動物行動学からヒトを観察すると、ヒトは未熟のままで生まれてきて、大人になっても姿・形が未熟なままである。イヌやウマは成長とともに顔が長く伸びて変わるが、ヒトは大人になっても丸顔で赤ん坊のままである。また、体には毛がなく、脳が異常に大きく、歯が小さいなど、胎児の特徴がそのまま残っている（幼形成熟という）。人類学者は「人間はカエルになり損ねたオタマジャクシだ」「動物の失敗作だ」と主張している。

だが、体だけでなく「心も幼いまま」だったので、大人になっても子どもの時の新鮮な遊び心を持ち続けることができた。また、知的好奇心や探求心が旺盛で、大人になっても遊び心を保つことができた。「ノーベル賞」受賞者は若々しい遊び心を持つ人の証だろうか。高齢になっても「遊び心をもつこと」が長寿の秘訣でもあるようだ。

（庄内　平也）

## 令和５年度　宏友会　入社式・辞令交付式

うらら西ホールに集まって４年ぶりの開催！

## ホットニュース

# 朝のルーティン

矢島　恭一

今の上田診療所は、昭和62年（１９８７年）６月から平成19年（２００７年）３月まで有床診療所として機能しました。その間平成８年（１９９６年）介護老人保健施設うららを開設しましたので、一時期入院や介護の必要な人は、両方で診ていました。

しかし国の考えで、介護保険法ができ、医療と介護を別々の財源で賄うようになりました。そうすることにより寝たきりの高齢者は、医療のベッドから介護保険の方に誘導する施策がとられ、私たちも有床診療所約20年間の使命を終えました。それから約16年間続いているのが私の朝のルーティンです。

有床診療所の時は、看護師さんが必ず泊まってくれていたので、朝の仕事はお任せすれば良かったのですが、今は私の仕事です。

平日は朝７時にお掃除をしてくれる人がやって来るので、それまでに通用口を開ける仕事が一番最初の仕事。これだって今のＩＴ機器を使えば人がやらなくても良さそうなのですが、私の日々の残務が終わらずに日付が変わる頃に自宅に戻り、朝７時までに出勤するのは辛いので泊まるようになったという次第です。

それでもペースメーカーを植え込むまでは、朝起きてジョギングをして、汗を流すためにシャワーを浴びるというルーティンがあったのですが、今はこれができなくなり、起きたらすぐに警備のスイッチを切り、カーテンを開け、通用口を開ける。同時に電子カルテの電源をＯＮにすると、ここまでが私の朝のルーティン。

自分の部屋に戻って、ラジオを聴きながら（時間経過を確認する意味もある）シャワーを浴び家に帰る準備をする。

誰もがそうであるように、寒いと少しでも寝ていたいと思うし、そうでなくてもラジオを聴きながら二度寝してしまうことがたまにあります。

また曜日の感覚を逸してしまい日曜、祝日も早起きしてしまうこともあれば、平日を休日と勘違いしてしまうことも。休日は、お掃除の人が来ないので、７時に通用口を開けなくても良いのです。

歳を取ったせいで、今年の冬は一層寒さを体感することになりました。

そうなるとどうなるか自分自身を分析してみました。

動作一つひとつが緩慢になり、それまで出来ていた所要時間で物事が達成できなくなる。朝のルーティンワークだけで治まるのだったら良いのですが、これが、どうも１日単位（日差）になったり、週差、月差になっていくように感じます。

日差でいうと、午前の診療に出る時間が遅くなっています。申しわけありません。週差、月差でいうと、書かなくてはならない書類が貯まりにたまっています。ここは私のところの優秀なスタッフが手伝ってくれて下書きをしてくれるので、以前よりは山積みという事態は回避できています。

さてここまで書いてくると年齢は物事の処理能力に起因することが多いのではないかと思うのです。そのために定年制度があったり、役職にも年齢制限を設けるようになっているのでしょう。私もこれには大いに賛成なのですが、我々の職業には、定年制がありません。

時々定年を設けようとする動きはあるのですが、様々な法的な縛りを作ってきたので、それでは医師不足になってしまうと頓挫してきました。直近では、医師の働き方改革２０２４が迫っております。医師に週休２日、週40時間労働を義務づけた場合、医師不足は間違いなく起こります。

## こどもたちのさくひん

北平田保育園

「お掃除当番がんばってます」
さいとうりあさん

「サッカー楽しんでるよ！」
いけだ さらさん

# vestagram

看護師
小松 麻理

▶冬を越して咲いたわが家の
クリスマスローズ

▶下を向いてしまうお花も
こんな風に楽しんでいます

職員が撮ったお気に入りを紹介します★

## 脳トレ アタマの体操

☆次の名所がある都道府県はどこでしょうか？

①桂浜・足摺岬

②六甲山・有馬温泉

③清津峡・佐渡

頭を柔らかくして考えてみましょう！

答えは来月号です♪

### ４月号の答え

①ふきのとう
②しゃぼんだま
③ゆうびんきょく
でした！

## 今月の絵手紙

富山市在住の土田芳男さんより届いた絵手紙をご紹介します。

## ほほえみがえし

ぽかぽか天気の日。畑作業中の夫を部屋の窓から眺める妻。「おとうさーん！」「はーい！」と互いに声をかけ合い、所在確認するお二人に、私の心もぽかぽかする光景でした。（夕子）

## お知らせ

＊5月1日（月）・2日（火）・6日（土）は都合により、代診医による診療になります。

## 大型連休の診療について

4月29日（土）休診
30日（日）
5月1日（月）通常通り
2日（火）
3日（水）休診
4日（木）
5日（金）
6日（土）午前診察

## 編集後記

誌面の都合で掲載できませんでしたが、春江さんが手入れをしていたお庭はそれは見事なものでした。きっと今頃は、色とりどりの花が咲いていることでしょう。（阿部）

印刷　（株）小松写真印刷