

# Bベテル通信

## 2019年1月号 (第186号)

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 Tel.089-925-5000

ホームページ <http://www.bethel.or.jp/>



### 新年のご挨拶



皆様、新年明けましておめでとうございます。2019年という新しい年をどのような思いで迎えられましたでしょうか？昨年は東の某大国が西の某大国に血を見ないお金を使った戦争を吹っかけて、トップ同士のまとまらない話に本物の流血が見られない事でかえって背筋が寒い思いにかられた年でした。一方、足元に目を向けると、流行語にもなった「ご飯論法」を駆使して誰のための幸せな国作りを目指しているのか、主役が国民である事をすっかり忘れてしまった一部為政者に怒りすら覚えてしまう年でもありました。

この「ご飯論法」とは、議論における言い逃れや論点のすり替えを表す言葉で、国会答弁では本当に嫌になるほど聞こえてきたやり取りでした。このやり取りの中で一番の問題は、視点の方向性にあるのだと思っています。自分側の目線での議論で不都合な問題になると、言い逃れや論点のすり替えが起こっても仕方のない事で、相手の立場に立った目線で物事を見ると、おのずと相手の思いに添う対応ができ、言い逃れや論点のすり替えにはならない流れが自然にできるように思います。

話は少し変わりますが、昨年3月に『人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン』が出されました。人生100年時代という超高齢化の流れの中で、ただただ健康寿命のみを考えるだけではなく、自分の人生の終わり方について医療と介護という専門的な視点で、患者様の主体性を尊重しながらどのように向き合えば良いのかという事を示した指針です。今までの科学的なエビデンスに基づいた疾患だけの対応では患者様の人生の支援者としての役割は到底果たせるものではなく、患者様の主体性を尊重しようとする誠意や思いやりといった真摯に患者様と向き合える人間力が問われるもので、相手の立場に立った目線で向き合う事がとても大切な事だと思います。

松山ベテル病院は、利用者の多くの皆さんから「ここは本当に優しい病院ですね！ここで過ごした時間は、本人にとっても私たち家族にとっても癒される思いで穏やかに過ごす事が出来ました」という言葉をいただきます。私たちスタッフ一同にとってこれに勝るほめ言葉はないと心から感謝しています。一方で、ただ単に優しい接遇でこのような言葉をいただけるものではないと心に刻んでもいます。当院が開設以来大切にしてきた『心身共に病んでいる患者様への全人的ケアと、いずれ必ず人に訪れる死と向き合っている臨死患者様への心身のケア』と言う思いで関わりを持たせていただいた結果としての言葉であったと思っています。

「優しい病院」であることの本質にある意味を心新たに思い直し、2019年という年を皆様と一緒に歩んで行きたいと思っています。本年もよろしく願いいたします。

( 松山ベテル病院 院長 中橋 恒 )



# ロコモティブシンドロームとは

今回はロコモティブシンドロームかどうか見分けるためのチェック方法及び予防体操について紹介したいと思います。



① チェック 1つでも該当すればロコモティブシンドロームの可能性あります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1ℓの牛乳パック2個程度)
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用, 布団の上げ下ろしなど)

② ロコトレの実践 ロコモティブシンドロームの予防には、日々の運動習慣が必要です。運動については「片脚立ち」(バランス能力をつける)と「スクワット」(下肢筋力をつける)が自宅で簡単安全に行うことができ、おすすめです。

## ロコトレ 1【片脚立ち】

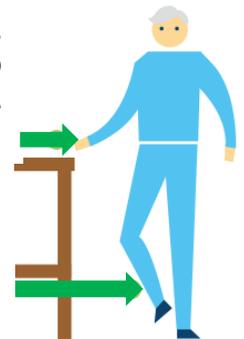
### バランス能力をつけるロコトレ

※左右1分間ずつ1日3回行いましょう



- ・指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。
- ・姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- ・支えが必要な人は十分に注意して机に手や指をつけて行います。

- ・転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

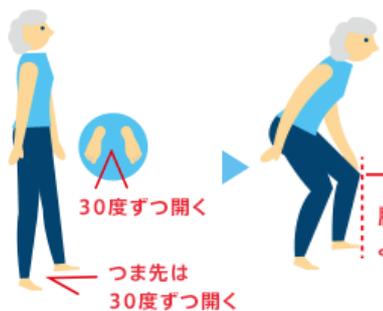


- ・床につかない程度に片脚を上げます。

## ロコトレ 2【スクワット】

### 下肢筋力をつけるロコトレ

※深呼吸をするペースで5~6回 1日3回おこなひましょう



- ・肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- ・膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差指の方向にむくように注意して、おしりを後ろに引くように身体をはずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



- ・スクワットができない時はイスに腰かけ机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

以上今回はロコモのチェックと予防方法について紹介させていただきました。

また上記の運動に加えて毎日の生活の中で、階段を使う、歩いて買い物に行くなど、運動の要素を積極的にプラスすることが大切になります。

## 外来からのお知らせ

### ◎年末年始 休診のお知らせ

12月29日(土)～1月3日(木) 外来全科  
急な体調不良があった場合は、医師・看護師が当直しておりますので  
まずは、お電話ください。

### ◎豊田 泰孝 医師(精神科・心療内科) 外来診療日のお知らせ

1月16日(水)、1月30日(水)

### ◎多田 聡 医師(神経内科) 外来診療日のお知らせ

1月10日(木)、1月24日(木)



## クリスマス燭火礼拝

12月10日(月)、チャペルでクリスマス燭火礼拝を行いました。小島牧師からクリスマスのメッセージを聴き、パイプオルガンの奏楽に合わせて讃美歌を歌い、クリスマスをお祝いいたしました。

礼拝後はベテルで療養されている方々に、ささやかですがクリスマスプレゼントをお届けいたしました。ベテル保育園の子どもたちも、ミニサンタクロースとして大活躍してくれました。

ベテルで過ごす皆様の上に、そしてベテルを支えてくださっている教会の方々、後援会の方々、ボランティアの方々の上に、クリスマスの喜びが豊かにありますように願いお祈りしております。

(チャプレン 中村信雄)



## ベテル句会

笑いじわ

三間に喜び

クリスマス

(丹生谷 千栄美)

愛犬と

ともにはしゃいだ

寒さかな

(西森 和子)

新年を

空から迎う

瀬戸の島

(平尾 恵風)

姫百合の

部屋いっばいに

匂ひけり

(河田 和子)

秋の山

赤くそまつて

もようがえ

(さわ田 三知)

満天の

星空負けぬ

ツリー飾り

(門田 節子)

## 迎春

あけましておめでとうございます。

昨年はたくさんさんの御投句、誠に

ありがとうございました。

今年も皆様方の投句をお待ちして

おります。

自分の想い、家族への想いを伝える場

になつていたら幸いです。

今年もベテル句会をよろしくお願

いたします。



投句箱は受付・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。  
『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。