

2021

July

285号



# あまのり

●医療法人創和会広報誌はあまのり / 発行 医療法人創和会 理事長 重井文博  
令和3年7月1日発行

## 院内デザインラウンド ～新しい長椅子を設置し、癒しの環境に～



しげい病院 医療支援部 課長 河原 秀明

▲テラスに設置した新しい長椅子

しげい病院の院内外の景観が損なわれないように、院内デザインラウンドと称して施設・設備・外構・院内掲示物など100項目以上の評価項目をピックアップしラウンドしています。問題があれば期限を設定して、修繕や新しいものに交換しています。

ピックアップした設備の一つに、敷地内の長椅子があります。長年使用での劣化から、ペンキが剥がれて見栄えが良くないものや、雨ざらしになり、色あせているなど修繕が必要な長椅子がありました。また以前、患者さんから「長椅子の座面の高さがもう少しあれば、楽に立つことができるのになあ」とご意見をいただいたことがあり、このタイミングで買い換えるか、修繕するか判断に迷っていました。

時期を同じくしてデザインラウンドで院内掲示板を評価していた際、長年、創和会の院内デザインを担当している工藤デザインの工藤さんより、「長椅子作製に喜びを感じている方がいるので紹介しましょう」と助言いただき、大川昇さんをご紹介いただきました。大川さんは御年84歳。大

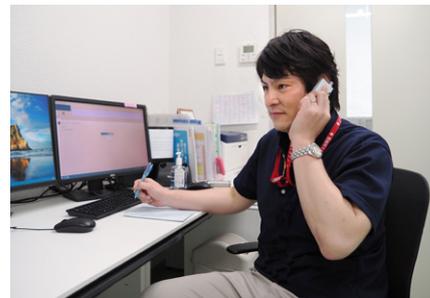
川さんが岡山県庁で環境審議官としてお勤めされていた頃、自然保護活動や岡山県環境審議会のお仕事を通じて重井博前理事長との交流がありました。県庁を退職後は、岡山市北区の建部の土地を気に入られ、定住されることに。ご自身の住居づくりの際に、大工さんが出す端材で色々なものを作り始め、作る楽しさを実感。大手住宅メーカーが端材を捨てている情報を知り、それをもらって長椅子を試行錯誤で作られました。希望する施設に差し上げることに喜びを感じ、今までで2,600脚以上の長椅子を医療機関や保育園・児童養護施設・老人介護施設・学校・植物園・公民館等に寄贈されたとのこと。

この度しげい病院も5脚の長椅子の寄贈を受け、正面玄関やリハテラス等に設置させていただきました。座面の高さは、セラピストと相談し42cmになっています。見栄えもよく、とてもあたたかみのある長椅子です。

しげい病院を訪れる方への癒しの環境を生み出せるよう引き続き努めていければと考えています。

## 倉敷中央病院 連携ステーションの利用について

研究所附属病院 地域連携部 副主任 中井 康太



2月より、倉敷中央病院の連携ステーションの利用が開始されました。

以前より、倉敷中央病院にはいくつかの医療機関が長時間滞在し連携活動を行っていましたが、個別の部屋はなくフリースペースを利用していました。そこで、倉敷中央病院の提案で、一室を連携活動用に提供いただけることとなり、現在は9医療機関が連携ステーションを利用しています。以前より定期訪問を行っていましたが、滞在して連携活動を行うのは初めての取り組みとなりました。

研究所附属病院では毎週月曜日の午前中に滞在しています。転院相談や連携パス・連携に関する情報共有など、電話やFAXでは伝わりにくい細かいニュアンスまでくみ取ることができるようになり、より深い連携活動ができていると実感しています。

連携ステーションに滞在といってもその一室に滞在するだけでなく、各病棟に出向き、紹介させていただいた患者さんや、新規で紹介をいただいた転院前の患者さんについて状況を共有するな

ど、“顔の見える連携活動”をしています。地域の医療機関と“顔の見える連携活動”を継続していくことで信頼関係が構築できることを期待しています。

また、連携ステーションの予約や地域連携室への連絡は、Microsoft Teamsを用いており、スマートフォンやタブレットで何時でも予約や連絡をとることができます。現在は、Microsoft Teamsで「わが街健康プロジェクト」の情報共有も行っています。「わが街健康プロジェクト」とは、地域住民の皆さまと医療従事者との対話型企画で、倉敷市を中心とした25医療機関が共催していて、「共に考える地域医療」「心かよう地域医療」を目指して活動しています。オンライン会議やデータ共有も高いセキュリティで行えるため安心でき、便利で助かっています。

これからも、微力ではありますが、試行錯誤しながらコツコツと活動していきますので、よろしくお願いいたします。

## 介護予防教室

～コロナ禍ですが頑張っています!!～

しげい病院 通所・訪問リハビリテーション部 谷口 由加理

緊急事態宣言前の5/12(水)、幸町サロンで介護予防教室を実施しました。今回はノルディックウォーキングでの依頼でした。支援センターの担当者に実施について相談したところ「高齢者の方も楽しみにしているので感染対策をしたうえで実施いただけませんか？」との返答があり、実施にいたりしました。

参加者は来場時、マスク着用・アルコールでの手指消毒。窓を開け換気をし、密にならないよう前後左右、間隔をあけました。体操時には以前は声を出して皆で数を数えていましたが、今は心の中でカウント。指導者の声のみが響き、椅子が動く音、ノルディックポールが床につく音、時折参加者の息使いが聞こえる中、指導する私たちもマスクにゴーグル着用。コロナで予防教室まで様変わりしています。

室内でノルディックウォーキングについて説明・

ポール体操をし、その後は外に出て、し

げい病院職員駐車場でのウォーキングへ。当日の天気予報は曇りのち雨。外に出るとポツポツと雨が降り始めましたが、本降りになる前に無事に教室を終えることができました。

17名の参加者のうち半数の方が初めてノルディックポールに触れるとのこと。「背筋が伸びて気持ちいい」「歩幅が広くなったような」「家でも歩きたい」との声が聞かれました。実際にポールの購入依頼を数名から受け、運動意欲の向上にもつながったのではないかと思います。

しげい病院では、依頼に応じてサロン等に講師として職員を派遣しています。これからも地域の方の健康の維持、増進のお手伝いをさせていただきながら情報を発信していきたいと思ひます。



▲ポールを使つてのウォーキング

### 「1日たったの5分!グリーン・エクササイズ」

ジャパン EAP システムズ 和田 良平

皆さまは、日頃どの程度身体を動かしていますか？外出制限が続いていますし、以前と比べて運動量が減った方も多いかもしれませんね。

適度な運動は「幸せホルモン」と呼ばれる脳内神経伝達物質のセロトニンやエンドルフィンを分泌させ、気分の高揚や幸福感が得られると言います。

今回は時間や体力がない方でも手軽に始められてストレスケアの効果が高い「グリーン・エクササイズ」についてご紹介します。

#### ■たった5分でも効果がある！

「グリーン・エクササイズ」とは、自然の中で行う運動のことです。どんな運動であれ、屋外で身体を動かして始めて5分もすると、気分が明るくなり、楽観的な気持ちになると言われています。たった5分の「グリーン・エクササイズ」で、いらだった気分を穏やかに保つことができるようになり、「今、この瞬間」に対する集中力を高め、心配や落ち込みなどの日々の悩みごとから離れることができるのです。

#### ■自然や自分に注意を向けてマインドフルネス(※)に

人間の脳は、意識せずとも想像上の会話を繰り返したり、過去の経験を反芻したり、将来を考え込んでしまったりなど、ネガティブな思考から抜け出せなくなることがあります。そのような時に、自然の中で運動をして



していると、目に映る景色・肌で感じる陽射しや風・若葉や土の匂いなど、自ずと外の世界や今の自分の身体に注意が向き、マインドフルネスの状態になりやすいのです。

(※今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価せずに、とらわれのない状態でただ観ること)

#### ■簡単な運動でも大丈夫

自然といっても、必ずしも森林や草原、海辺などの広大な自然の中で行う必要はありません。

職場近くの緑のある公園や街路樹の下、河原の土手など、身近な場所にある自然でOKです。そして運動は、ウォーキングやランニング、ストレッチにヨガなど自分の好きなもので構いません。例えば、仕事のお昼休みに5分だけでも、近くの公園を歩くだけでも効果があると言われています。自分にとって無理なくできる運動を、まずはやってみることが大切です。



運動は、いきなり負荷の高いものにチャレンジしようと思うと億劫になりがちです。できることから少しずつ始めてみましょう。5分でできるグリーン・エクササイズを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



▲私が歩く河川敷。よく見ると緑が多い。

#### 【参考】

- ・ケリー・マクゴニガル (2020)「スタンフォード式人生を変える運動の科学」(神崎 朗子訳) 大和書房
- ・スポーツ庁「コロナ疲れ・ストレスの解消法！運動・スポーツで心のケア」2021-1-26
- ・<https://sports.go.jp/tag/life/post-51.html> (参照 2021-5-13)

※医療法人創和会は職員の心の相談窓口として、ジャパン EAP システムズと契約しています。相談はお気軽に、電話やメールで。

# 慢心への戒め



創和会本部 安全課長  
矢野 律

私は青春の一時期、岩登り（ロッククライミング）に熱中していたことがある。

そびえたつ岩壁をよじ登り恐怖に耐えて岩峰に立った時の達成感は、言葉にするのは難しい。

学生でありながら、東京で社会人の山岳会に所属し、毎週のように先輩に連れられ山に入り、岩に挑んだ。

山岳会の仲間とお酒を飲むと、話題は当然、山の話になる。そのとき必ず出てくるのが「谷川岳」であった。中には、酔った勢いで「谷川を知らずして山を語るな」と放言する者もいた。



▲剱岳

谷川岳。北関東、上越国境の山で、小説「雪国」の冒頭文（トンネルを抜けるとそこは雪国だった）のトンネルは、谷川岳の下を通っている。

山頂はトマの耳、オキの耳と呼ばれる二峰からなり、北には雪国越後湯沢、麓はるかには南魚沼の田園が広がる。標高は 2,000m に満たないが、日本海からの冷たくて湿った風をまともに受けるため、急激な気象の変化をもたらす。

観天望気が困難で熟練者でも遭難の危険性が高く、特に東面の岩場はその険しさから「鳥もとまらぬ岩壁」とロッククライマーから恐れられていた。

そんな谷川岳への畏怖心は憧れとなり、次第に

東面の岩壁に挑みたいと思うようになった。

二十二歳の夏、私は未明の谷川岳登山センターにいた。目指すは、谷川岳幽ノ沢のV字の左（岩登りのルート）である。入山届を提出し外に出た頃には、薄明るくなっていた。

センターの広場には、高さ 2 m、幅 8 m 程の石碑があった。そこには谷川岳で亡くなった 500 人超の登山者の名前が記されていた。

そして、その名前の後には、相当の「余白」があった。それは、今後、谷川岳で遭難死した登山者の名前を刻み込む不気味な空白であった。

7 時前、登攀（「とうはん」：よじ登ること）開始。順調に高度を稼ぎ、3 時間ほどで核心部（ルート上、最も困難なところ）の下に到達した。

頭上には濡れて黒光りする岩が行く手を阻むように傾斜を増して広がっていた。

雨が降ると滝となる核心部は、晴れの登攀時でも亀裂から水がしみ出て滑りやすい状態だった。また、岩の突起も小さく丸みを帯びており、微妙なバランスが要求されるなど、緊張の連続だったが、1 時間ほどで何とか登り切った。



▲谷川岳 幽ノ沢

核心部の上部の岩だなどで、ザイルの友（一緒に登っていた仲間一人）と行動食の豆やあられ等を交換し、頼張った。足元に目をやると、湯檜曾川が細い線と化していた。圧倒的な高度感であったが、核心部を抜けたことでさほど恐怖感もなく客観視できた。

そのとき、何故か当時、流行っていた荒井由実（結婚して松任谷由実）の歌を口ずさんでもいた。

極度の緊張感から解放されたからか、それとも「峠は越えた」という慢心や安堵感からか…

～青春の後姿を、人は皆忘れてしまう～

再び登り始めた。順調にいけば後 3 時間ほどで稜線（尾根）となる。核心部と比べると、傾斜も緩やかとなった岩壁には、手で掴むところも、足

をのせる出っ張りもたくさんあった。右手（足）、左手（足）の四肢のうち、三肢で体を支え、一肢だけを動かして登るのが岩登りの基本（3点支持）であるが、それを怠ったのであろう、何でもないとこで足を滑らせた。



▲前穂高岳

岩から体が離れ、ふわり舞った。「何で！」と思った直後、体が上下に大きく揺れ、ザイルの伸縮にあわせるように小さな揺れとなって、止まった。宙づりとなり、恐怖で体は震えていた。そして、しばらくして「助かった」と思った。

～7時前登攀開始 12時頃滑落 後、疲労困憊  
19時頃稜線 ビバーク（野宿）し翌朝下山～

対コロナの最前線にいる医療従事者は、その感染リスクを軽減し医療体制を堅持するという理由から、全体に先駆けてワクチンを得ました。

そこには、コロナとの戦いにおいて先頭で切り込んで、罹患した人たちを救出して欲し



いという多数の願いや期待が込められているのです。

変異を繰り返すコロナとの戦いにおいて、「ワクチンを接種したから」とか、「峠は越えた」等の慢心があると、遠い昔の私のように医療戦線から脱落してしまい、期待に応えられないことになるかもしれません。

ワクチンという鎧を得たとしても、全体が勝利するまでは気を抜かず、これまで同様に感染防止等の防御態勢をしっかりとって、戦い抜いていかなければと思います。

## しげい病院 総合受付横にはあもにい倉敷 講座講師の先生の作品を展示

しげい病院 総合受付横の展示スペースに、はあもにい倉敷で講座をされている講師の先生の作品を展示しています。

どれも、その季節や地元倉敷を感じさせる素敵

な作品ばかりで、訪れた患者さんからは「いつも楽しみにしています」とのお声もいただいています。

今後も定期的に展示させていただく予定なので、皆さんもぜひ見てみてください!! (小田)

倉敷はりこ  
福美人を描いた  
「大胆素直」



絵手紙講師の  
林清子先生の作品  
です。(2月)

つくし・ふきのとう・たけのこ



クレイクラフト(粘土工芸)の伊地知悦子先生の作品です。(3月)

端午の節句



折り紙講座の片岡元子先生  
(日本折り紙協会認定講師)の作品です。(4月)

# 「岡山市 身近な生きものの里」に 登録された「西大寺浜の ハマウツボ」と植物園

重井薬用植物園 園長 片岡 博行



▲ハマウツボ（手前）とカワラヨモギ（周囲の緑色の植物）

岡山市では、市内の身近な野生生物をシンボルとした市民の地域づくり活動を通じて、地域の自然環境や生態系を守り、次の世代に伝えていく取り組みとして、「岡山市 身近な生きものの里事業」を行っています。この3月、「西大寺浜のハマウツボ」が新たに「身近な生きものの里」として登録されることになりました。実は、この「ハマウツボ」の保護活動は、植物園がずっと支援を行ってきた活動でもあります。

「ハマウツボ（ハマウツボ科）」は、成長に必要な栄養を他の植物から得ることで成長する「寄生植物」で、ヨモギの仲間の根、おもに海岸や河川の砂浜に生育するカワラヨモギに寄生しますが、生育地である砂浜の減少によって絶滅が危惧される状況となっており、環境省レッドリスト2020、岡山県レッドデータブック2020ともに、「絶滅危惧Ⅱ類」とされています。岡山県ではかつては南部の海岸や河原に生育がみられたようですが、近年では総社市の高梁川河川敷のみが確実な自生地として知られている状況でした。しかし、2010年6月、西大寺地区の住民の方が吉井川堤防のコンクリート護岸上に堆積したわずかな土砂上に生えたヨモギの株から生えたハマウツボを発見し、確認のために植物園に持ってこられました。吉井川では、それ以前にも国交省による「河川水辺の国勢調査」などで記録はされていたようですが、植物標本という確かな形での確認は、岡山市では実に31年ぶりで、新聞等にも取り上げられ、大きな話題となりました。

ハマウツボを見つけられたご夫妻は、元々、西大寺地区でジャコウアゲハというチョウの保護活動をされており、ハマウツボもジャコウアゲハと同じく河川敷の生物であり、同様に保護を行いたいという意向を持たれていましたので、植物園では、ご夫妻を中心とした住民グループに対し、ハマウツボやカワラヨモギが安定して生育可能な保護地の選定、管理方法、寄主植物のカワラヨモギの増殖方法などについて助言を行うなどの協力をした結果、2015年には、130株を超える開花がみられるまでになり、同年5月には、協力の一環として、植物園の主催で自然観察会「ハマウツボと砂地の生きもの観察会」を初めて開催しました。この観察会はその後毎年開催しており、2021年で7回目となっています。

そして今年2月、保護活動を行ってきた住民グループが任意団体「吉井川 ハマウツボ・ネットワーク」として新たなスタートをきり、保護地は「身近な生きものの里」に登録されることとなりました。植物園は団体の顧問を務めることになっており、引き続き保護活動の助言などを行っています。



▲保護地の整備作業の様子（2012年9月12日）



▲「ハマウツボと砂地の生きもの観察会」ハマウツボの解説（2016年5月3日）



▲「ハマウツボと砂地の生きもの観察会」河川敷の生物多様性を学ぶため、干潟の生き物探しもしています（2016年5月3日）



▲地元の学芸館高校の生徒も草取りなどのボランティア活動をしています（2020年12月5日）

**ベネッセの英語教室 BE studio スマートライアルレッスンのご案内**

はあもにい倉敷 英語講師 赤澤 明音

ベネッセの英語教室 BE studio はあもにい倉敷校です！

今年の夏も“スマートライアルレッスン”を実施します。8月のレッスン3回分を、通常よりもお得に参加できるキャンペーンです。既存のクラスに入っただけなので、実際に通う時のイメージもしやすいですよ♪一度無料体験に参加されたお子さまも大歓迎です！ぜひご参加ください！

**■今年度から学校での英語学習時間が増えました。**

対話する力や自分で考える力が求められ、ますます英語コミュニケーションの需要が高くなってきています。

本校では、1歳～中学生までの年齢に合わせたコースがあり、現在240名を超えるお子さまが在籍しています。一人ひとりの個性を大事にし、レッスンでは英語を知識としてインプットするだけでなく、使える日常表現を実際に話して身につけるアウトプットも多く取り入れています。また、様々な楽しいイベントでクラスを超えた交流も行っています。

Come and join us !



はあもにい倉敷は医療法人創和会グループの健康増進施設です。



## 第62回全日本病院学会 in 岡山

～ハイブリッド方式(現地+WEB)で開催～

### 事前参加登録期間延長!

いよいよ来月開催となりました。

多くの方から、演題登録および事前参加登録をいただいております。日程・プログラムも決まり、当日に向け準備が着々と進んでいます。

今学会はたくさんの企画を設定し、大変充実した内容となっています。

詳細は、学会HPをご確認ください。



## 催し物案内

### 重井薬用植物園

#### 植物園を楽しむ会

「夏宵に万葉の花めぐりを楽しむ」

日時：7月17日(土)

18:00～20:00

会場：重井薬用植物園



## 編集後記



●「しげいのちゅうしゃいたくない」我が子が研究所附属病院にかかっていたことが、私と創和会とのご縁の始まりでした。先生が大好きで、特に予防接種は「しげいびょういん」じゃないと嫌だ」と。その頃はまさか自分が創和会の職員になるとは思っていませんでした。“人生で起こることは必然。”“人との出会いは奇跡。”と言われますが、これも何かのご縁。今回編集後記を記すに至り、たくさんの方々と関わりを持つことができる環境のありがたさを改めて感じています。当たり前ではない毎日に感謝です。(TY)

●先日、数年ぶりに我が家に燕が帰ってきました。数年前に巣をカラスに破壊されて以降まったく姿を見せていなかったのですが、元気に帰ってきてほっとしています。最近雛が孵化して毎朝元気に鳴いています。とてもかわいいです。ただ時を同じくして自分の車によく鳥のフンが落ちるようになりました。「車を綺麗にしていると鳥は川などに見えて、フンをする」と聞いたことがありますが…普段綺麗にしていることを喜んでいやら、複雑な気持ちです。でも今年は雛たちが元気に羽ばたいて、また来年元気に帰ってきてくれることを願うばかりです。(KR)



生きることの尊さと健康であることの幸せを、すべての人と共に



### しげい病院

〒710-0051 倉敷市幸町2-30  
TEL086(422)3655 FAX086(421)1991

### 岡山しげい訪問看護ステーション

岡山しげい居宅介護支援事業所  
〒710-0202 岡山市南区山田2117  
TEL086(282)4300 FAX086(282)4301

### 重井医学研究所附属病院

〒710-0202 岡山市南区山田2117  
TEL086(282)5311 FAX086(282)5345

### 倉敷しげい訪問看護ステーション

倉敷しげい居宅介護支援事業所  
〒710-0051 倉敷市幸町2-30  
TEL086(422)8111 FAX086(421)1991

### 重井薬用植物園

〒710-0007 倉敷市浅原20  
TEL086(423)2396

### 重井医学研究所

〒710-0202 岡山市南区山田2117  
TEL086(282)3113 FAX086(282)3115

### 倉敷昆虫館

〒710-0051 倉敷市幸町2-30  
TEL086(422)8207