社会福祉法人鶴心会
トータス

「ゆく河の流れは絶えずして」

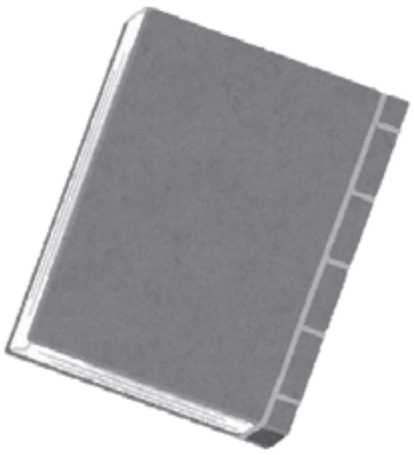
「しかも、元の水にあらず。よどみに浮かぶうたかたは、かつ消え、かつむすびて、久しくとどまるためしなし。世の中にある人と住処とまたかくの如し。」

有名な方丈記の出だしの一節であり、私の好きな一段でもあります。

或る時、図書館に行きました。たまになんですが、この方丈記の現代語訳本に目が停まり、これは良いものに出会えたと早速手に取りました。ヒラリと捲ったところ私が思っていた以上の原文の量でありましたが、これは面白いということで借用することと致しました。読み込んでいるうちに、時代を超えて現代にも通じるところが多々あり、そのうちの何段かを引用させて戴き、私の知る由のことなども交えて、何時か当新聞に紹介しようと、思い立ちまして、この度の寄稿となった次第です。

この物語は、今から凡そ八百年前頃の社会の実相と人の営みをルポタージしたものとが、主な内容となっています。時代は平安時代の名残が残る鎌倉時代初期の京の都の姿です。作者は言わずと知れた鴨長明です。長明は京都で大きな勢力を誇っていた下鴨神社の神官の血を引き、公家文化に包まれて育った坊ちゃんで、多感な少年時代に零落して、後年に苦労を重ねた。晩年には出家して仏教の道を目指し、仏教の教えにある無常観に倣って、過去を見つめ、人生の意義を考えた人であります。

また、大変な勉強家で中国や日本の古典に精通しており、歌人としても勅選和歌集である「千載集」や「新古今和歌集」に何首か収められていることが、「十訓集」という当時の書物に載っているとのことです。加えて、琵琶の音楽家としても相当の名を馳せていたようでもあります。



私の役目柄と申しましょうか、毎年一度は「クレイン・トータス新聞」への拙い寄稿文の御鉢が回って来ます。そして二つ目の役目として、毎号的に発刊前に目を通させて頂いておりますが、これまでに発刊した号数は既に三百号を超える程となっております。しかも毎月の発行を一度たりとも切らさずに延々と発行していることは、内部に身を置く者としても驚愕的なことと思っている次第です。このたびクレインとトータスは統合して一体の法人となりましたが、両者の日々のサービスやケアぶりがこの新聞には詰まっており、法人の歴史そのものを写していると言っても過言ではないでしょう。ここに至るまでの間、原稿に頭をひねった職員、また寄稿して下さった関係者の皆さん、そしてそれを編集した方々には頭が下がります。それも理事長の並々ならぬ思いの結晶であろうと思います。

さて、序章の「ゆく河の流れは」の訳ですが、

「水は延々と流れていきます。水面に陽の光をたゆたわせ、いつまでもいつまでも流れていく。だけど流れる水は一時たりとも同じではない。水は川上から川下へ絶えず流れ、とどまることがない。いや水がとどまっている所もある。岩だの木ぎれだので流れがさえぎられ、水がよどんでいる場所、そこだって絶えず小さな泡たちが生まれて消え消えては生まれている。決して同じ姿ではない。変らぬように見えて、一時だって変らぬことはない。悠久の姿のように思われてでも絶えず、そこに在る何かが移り変り、何かが生まれ、そして何かが滅んでいる。それが河の流れの本当の姿なのです。この世も全て同じです。人もそして人が日々の暮しを営む住処も。」

美しい響きをもってしての名文中の名文と訳者は讃美しておりますが、門外漢の私にもそう思います。人の世を河の流れに例えて、人と家とまた自然も常ならずという無常観を醸している一文であろうと思います。

鴨長明という人は下鴨神社の神官の子として生まれ、水と森に囲まれての育ちだったようであります。賀茂川と高野川の合流地点にあった下鴨神社。そして、神社の周辺は糺の森であり、その中をまた何本かの小川が流れている。そんな風景を見ながらの育ちがこの名句には少なからず、影響しているのではと推察されております。

余談になりますが、ずっと前に読んだ、司馬遼太郎の「街道を行く」というシリーズものに「糺の森」についての考察があり、そこは深い森で神聖にして神秘の所的な表現で綴られていたと思います。そんなことがあり、いつか一度は訪れて見たいと思っていたところ、先年、或る旅行社のツアー募集があり、それに乗じて行くことができました。確かに糺の森は静寂に包まれた聖域でありまして、その中を清冽な泉川と御手洗川が縦横に漱音を立てながら、流れておりました。そのツアーには下鴨神社と上鴨神社の参拝も含まれており、両社にお参りしましたが、由緒には京都の三大祭りの一つである葵祭の祭祀はこの両社であるとのことで、成程なあと納得を致したところでもあります。

本題に戻りまして、二段目の原文です。

「玉敷のうちに棟を並べ、甍を競える、高き、卑しき、人の住いは世々を経て、尽きせぬものなれど、これをまことかとたづねれば、むかしありし家はまれなり。

これまことかとたづねれば、昔ありし家はまれなり、或いは去年やけて今年つくれり。或いは大家滅びて小家となる。住む人もこれに同じ。所も変わらず、人多かれどいにしへ見し人は、二、三十人が中に、わずか一人二人なり、朝に死に夕に生まるならか。ただ水の泡にぞ似たりける。」

この段は次のように訳されております。

「玉を敷きつめたような美しい都の中で、棟を較べ合い、身分の高い、或いは賤しい人の住居は何代たっても不朽のものであるはずなのに、これが本当かと、あちらこちらを回ってみると、昔あった家はほとんど残っていない。或る所では去年焼けて、今年新しく造った。また或る所では大きな家は滅びてなくなり、小さな家になってしまっている。かつて栄華を誇った住人も今は死に絶え、子孫の落ちぶれた暮らしがあるばかりであった。家も人も、河の流れのように流転し、いつしか変っていた。それが本当の都の姿だ。

人の数は多い。しかし昔に顔を見た人は、二、三十人のうち、わづか一人か二人である。一人が朝に亡くなり、一人が夕に生まれるという、この世のならわしは、丁度水の泡に似ている。」

若い頃の長明さんは都の中心的な所で暮した都人であり、その暮しぶりを垣間見てきたのでしょう。しかし、思うところあっての庵暮しに入り、都に異変や事変などの時以外はそれ程出向くことはなかったのではと察しられます。

何年ぶりなのか、いや何十年ぶりなのか、足を踏み入れた都の姿の様変りぶりが驚かれ、つ

特別養護老人ホームトータス
トータスデイサービスセンター
トータス訪問介護ステーション
TEL 0436-50-6161

デイサービスセンター鶴舞温泉げんき館
TEL 0436-88-2655

トータス居宅介護支援事業所
TEL 0436-50-6511

市原市地域包括支援センター・トータス
TEL 0436-50-6262

介護老人保健施設クレイン
クレイン通所リハビリテーション
クレイン訪問リハビリテーション
鶴舞訪問看護ステーション
TEL 0436-88-4500

Web サイトもご覧ください
http://www.ctg.or.jp/

ぶさにルポした様子が如実に写し出されているように思います。

そして、前段に続いて、現実としての人の世の儚さと栄枯盛衰の常なる理が写し出されております。

ところで、長明が晩年の住処とした方丈庵ですが、その大きさは一丈四方（約二、八坪）の広さばかりで、天井の高さ七尺に、軒先を三尺出した粗末な小さな々一軒家だったそうです。今で言う極々簡単なプレハブ住宅的なもので、そこでの一人暮らしに何より安堵したようです。そして、この名作「方丈記」はその庵で四年程の歳月をかけての作品として完成されたようです。この後に続く原文は更に々に幾段もあるのですが、紙面の都合上とても紹介し切れませんので、思い付きを書き留めます。

私が育った昭和から今を暮す令和にかけても、人命が多数失われ、かつ社会的インフラが損なわれる大規模な自然災害等の災厄は、数々起こっています。長明が生きた平安の後期から鎌倉時代にかけても安元の大火（一一七七年）を初め、治承の辻風（一一八〇年）、元歴の大地震（一一八五年）等々の五大災害に見舞われたことが相当の稿を用いて記されております。時代は乖離して人々も暮しぶりも全く違う訳ですが、社会を揺るがし、人心を乱す災厄はいつの時代においても尽きることはなく、災害は忘れた頃にやって来る、このことを改めて肝に命ずべきと思った次第です。私の一方的な綴り方教室も、終いの段に入らせて頂くとしまして、本題の終章の一節には次のようなことが綴られておりました。

「抑（そもそも）、一期の月影傾きて、余算の山の端に近し、たちまち三途の闇に向はんとす。

なにのわざをかかこたむとする。仏の教え給ふおもむきは、事にふれて執心なかれとなり。今、草庵を愛するも閑寂に着するも、さばかりなるべし、いかが要なき楽しみのべて、あたら時を過ぐさむ。」

訳は、

「さて、私の一生の月影も傾き、残り少ない今も山の端に近づいている。

たちまち、三途の闇の中に向かおうとしている。いったい何事についてとやかく言おうとするのか。仏の教え給う言葉の趣きは、何事につけても執着を持ったということである。今、草庵を愛することも、閑寂に執着することも、もうこのくらいで、ととめておくべきであろう。どうして無用な楽しみを述べたてて、もったいない時を過ごそうか。」

庵において、自然を愛し、仏の修業をもって日々を暮した長明さんでも執着心から来る内面の苦しさを綴っております。

私もいよ々老境に身をおく昨今となり、幾らかでも恬淡との思いは、無きにしも非ずなんですが、遣る事、為す事は俗そのものです。言うは易し、行うは難しとほと々思っております。しかし、一方では執着心が人の生きるというバイタリティとなってもいるのではと、思うところもあります。

この方丈記の基底に流れる精神はこの世というものは無常である。人も世の中もいつも同じように思えるやも知れないが、変らないものは何一つない。永久に続くことは決してなく、何事も限りがあり、本当は儚いものであると。従って、折角与えられた人生を出来るだけ悔いを残さず、その人らしく、という長明さんからのメッセージのような気が致しました。

特別養護老人ホームトータス
施設長　齋藤　武

げんき館
陶芸教室作品展
ご利用者作品展

鶴舞温泉げんき館では、月に２回、陶芸教室を行っております。

この度、陶芸作品展を開催いたします。

合わせて、日々のレクリエーションで生み出された作品たちも展示いたします。

日時：7月7日（月）～7月31日（木）
　　月・火・木・金
　　10：00～16：00
場所：西山庭園画廊（市原市鶴舞 260）

ご自由にご覧下さい

鶴舞温泉げんき館
雨だれ何本！

ある日の午後の時間に、何人かが固まって、青い紐の両端にてるてる坊主を結んでいる光景を見て、何をしているんだろうと思いました。でも、レクの時間になったら、なるほど、そういうことかと納得しました。「雨だれ何本」というゲームの道具を作っていてくれていたんですね！

少し離れたところに衝立を置き、そこにてるてる坊主を上手くひっかけるというゲームです。衝立に当たっても大丈夫なように、バスタオルをかけておきました。

てるてる坊主を手渡されたときに、あらら、紐がくるくる回ってからまってしまいました。全部持っているとからまってしまうので、椅子の肘置きに3本ずつかけました。ということは、全部で6回挑戦できますね！てるてる坊主にもそれぞれ個性があって、紐の長さにも長い短いがあったり、重かったりしました。

早速ご利用者にやってもらいました。なかなか難しくて、投げたと思ったら手前で落ちたり通り越したり、引っ掛けるのに皆さん苦戦していました。私も挑戦してみましたが、利用者の皆さんより下手でした。

なかなか届かないので、衝立をもう少し近づけて再チャレンジです。「届かない」「重しが軽すぎる」「紐が短い」等仰っていましたが、最初よりたくさんかけることができました。

介護職　小出　めぐみ

父の日ゲーム

去る6月14日、レクリエーションの時間に父の日ゲームを行いました。

ルールは簡単！ネクタイを締めたげんき館でおなじみのけんちゃんの的に向けてボールを5個、輪っかを3個投げ、ボールは穴に何個入るか、輪っかは足に何個ひっかかるかを競いました。

ボールか輪っか、どちらを先に挑戦するか選んでいただきましたが、ほとんどの方がボールを選択していました。私もやってみましたが、輪っかにかける方が難しく感じたので、皆さんも難しい方を残しておいたのだと思います。

ゲームが始まると、ボールの投げ方一つとっても個性が出ていました。下からそっと投げる方もいれば、ピッチャーのように勢いよく投げる方もいました。まるで大谷翔平のよう！どちらが成功率が高かったかはご想像にお任せします（笑）。

輪っかの方はやはり難しく、入る度に拍手が沸き起こりました。そんな中、なんとパーフェクトを出す方がいて、その場にいたみんなが歓声を上げ、拍手をして自分のことかのように喜んでくれました。

レクリエーションを通してご利用者に父の日の気分を味わっていただけたのではないでしょうか。また来年もこのようなレクリエーションが企画できるように頑張りたいです。

介護職　堀越　哲平

介護老人保健施設

クレイン

社会福祉法人　鶴心会

通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
訪問看護ステーション

2025. 7. 1
第 309 号

発行　広報委員会

委員長　伊藤　副委員長　比留間
三好（佑）、町田
鹿野、斉藤（直）、今溝

市原市石川 1078
TEL:0436-88-4500

クレイン リハビリ科紹介

CTG（クレイン、トータス、げんき館）グループでは、老人保健施設、特別養護老人ホームなど、様々な役割や機能がありますが、老人保健施設クレインの最大の特徴と言えば、リハビリ職員が常駐している事です。そのためクレインでは専門的なリハビリを受ける事ができます。

さて、各専門職の大まかな特徴をご紹介いたします。クレインの場合は一人のセラピストが職種の域を越え、幅広い領域のリハビリを担う事が多いですが、大きな病院などは、各職種の役割分担が明確になっている事もあります。

理学療法士：身体機能、運動能力に特化した専門職。立ったり歩いたりなどの基本的な運動を中心にリハビリを行います。

作業療法士：日常生活動作などの応用動作、認知機能、精神機能、上肢機能などにアプローチするリハビリを行います。

言語聴覚士：口腔機能、嚥下機能（飲み込み）、高次脳機能（応用的な認知機能）、言語機能（話す、書くなど）に特化した専門職です。ご高齢の方は飲み込みに不安を抱えている方が多いため、特に需要が高まっております。

音楽療法士：音楽の力で心身に働きかける専門職です。まだ国家資格ではありませんが、音楽療法が治療として有効であるという医学的根拠もあります。

特に言語聴覚士や音楽療法士は絶対数が少なく、常勤で全職種が在籍している老健は非常に希少であり、クレインは他の老健と比較しても、リハビリに特化した老健であると言えるでしょう。

訓練用ベッドでの個別リハビリ。同じように見えても目的も手技も違います。

リハビリ科長
理学療法士　川名 謙二

還暦を過ぎ身体と頭と心の全てが固くなってきているのを実感する今日この頃です。出来るだけ研修などに出かけて、新しい刺激を入れる事で何とか抗おうとしていますが…。

今は実家のある鴨川から通っているので、道すがら動物たちに遭遇したり、日課にしている朝の散歩では「気あらし」をみるなど、まだまだ未体験ゾーンはあるものだと感じています。今後も、ありふれた日常の中から新たな発見をしていきたいです。

リハビリ科長補佐
作業療法士　三木 沙緒里

作業療法士18年、クレイン歴18年です。信頼関係を築く事を第一にし、毎日利用者様と楽しく、時には厳しく(笑)リハビリを行っています。

娘が3年前にバレーボールを始めたのをきっかけに、私も2年前から小学校のママさんバレーを始めました。体は思う様に動かなくなっているけれど、まだまだ踏ん張って若い子にもついていきたいと思います。よろしくお願いします。

音楽は老若男女国籍を問わず、みんなで楽しめる共通言語ですね♪

座位や立位での集団訓練。身体機能に応じて訓練内容は調整されています。

音楽療法士　志村 遥佳

音楽を通して、皆さんと楽しい時間を過ごしながら、心と体の健康を目指しています。

これからも笑顔溢れる、心地よい時間を一緒に作っていけたらと思っています♪

わたしのリフレッシュ方法は旅行に出かける、美味しいものを食べる、アロマを楽しむ、ねことの遊ぶ(たまにねことお散歩)です。毎日を楽しむことを忘れずに、が目標です！

作業療法士　兼次 千鶴子

クレイン歴満10年となりました。コミュニケーションを大切に、リハビリ中ついつい話が盛り上がりすぎてしまう事もありますが、楽しく和やかにリハビリを行わせて頂いています。

小さい頃からディズニーが大好きで、ディズニー映画の明るく好奇心旺盛な人魚姫に憧れ続け、7年間水泳を習っていたおかげなのか、風邪をひいた事がほとんどありません。10年経ちましたが、初心を忘れず頑張りますので、宜しくお願い致します。

作業療法士
介護支援専門員　比留間 健

福島孝徳記念クリニック(現塩田記念病院)で3年、クレインでは15年になります。認知症分野の研修はたくさん行かせてもらっています。また、ケアマネ業務も一部担当しております。

趣味はアニメ鑑賞で、ほぼ毎日アニメを見ています。日本のアニメは世界最高峰！　アニメに優るエンタメはない！　アニメの知識量はCTG職員内で一番だと思います。

リハビリ室、居室ベッドデイルーム。必要に応じ様々な場所でリハビリを行います。

言語聴覚士　阿部 陽子

私は言語聴覚士の阿部陽子と申します。言語聴覚士は「言葉・飲み込み」のリハビリ専門職です。

趣味は野球観戦で、ロッテが好きです。実際にZOZOマリンスタジアムに見に行き、選手の頑張りを見ると感動します。宜しくお願い致します。

理学療法士　小出 香奈子

クレイン歴9年目です。通所でリハビリをしていることが多く、鶴舞の体操教室にも毎月伺っています。利用者様それぞれのペースに合わせることを心掛けて、日々一緒に取り組んでいます。

歌と泳ぐのが好きで、通勤中も音楽を聴いています。最近はなかなか泳ぐ機会がないのですが、たまにはプールにぷかぷか浮きたいなあと思っています。

これからも利用者様と楽しく頑張っていきたいです。よろしくお願いします。

理学療法士　安部 元喜

クレイン生え抜き8年目です。特技はポイ活で、20種類ほどのポイントを使って生活しています。昨年は各種ポイントを合わせて17万ポイント以上獲得しました。ジム通いは10年程度継続しており、今年から筋肉ルーレットができるようになってきました。

左端：志村さん
後列左から、安部さん、小出さん、阿部さん、兼次さん
前列左から、比留間さん、川名さん、三木さん

日常に潜む危険 ペットボトル症候群

そろそろ夏に向かい、暑くなってくると、飲み物のおいしい季節になりますね。お茶やスポーツドリンク、炭酸飲料など色々ありますが、飲み方によっては体に影響を及ぼす事があります。その中でも今回はペットボトル症候群についてお話したいと思います。

ペットボトル症候群とは、ジュースやスポーツドリンクなどの甘い清涼飲料水を大量に飲むことで、急激に血糖値が上昇し、糖尿病に似た症状を引き起こす状態です。主な症状としては、喉の渇きやだるさ、体重減少、吐き気などがあります。喉が渇いたときに清涼飲料水を飲むことで血糖値が上昇し、喉が渇きさらに飲んでしまうといった悪循環を引き起こします。

清涼飲料水には大量の糖分が含まれています。ペットボトル1本でおよそ30～50グラムほどで、角砂糖に換算すると10～15個分となり、成人が1日に必要な砂糖の量に相当します。

1日1リットルの甘い飲み物を1か月以上飲み続けると発症リスクが高くなり、清涼飲料水を飲む機会の多い若い世代の方がかかりやすいと言われていますが、糖尿病や肥満の方も特に注意が必要です。

水分摂取の際は水やお茶をこまめにとり、糖分を多く含む清涼飲料水は控えるようにしましょう。運動時はスポーツドリンクを飲むこともあるかと思いますが、飲みすぎには注意が必要です。カフェインを含むものやアルコールは利尿作用があるため、水分摂取には適していません。また、水分だけだけはなく、バランスの良い食事をとることを心がけましょう。

ペットボトル飲料は手軽に購入でき、持ち運びにも便利ですが直接口をつけて飲むことで雑菌が入り、食中毒の原因となる場合があります。これからの暑い季節は食べ物も飲み物も傷みやすくなりますので、飲み方や保管方法にも気をつけていきましょう。

看護師　青木　真澄

通所だより

「縁」　～その3～

前回「あっ」と思った、と書きましたが何故かと言うと、その家は過去に行商で何度も訪れた家だったからです。

その家の主婦であった女性はいつもジュースとお菓子を用意して私を待ってくれていました。私が家を訪れると、頭を撫でながら「よく来たね」と笑顔で話しかけてくれたのでした。

その様な出来事が記憶の中に残っており、一瞬で昔の光景が脳裏に写しだされたのでした。

あらから長い年月が経ち再会を果たした事に対して感慨深い想いが湧いていました。

次回最終回となります。

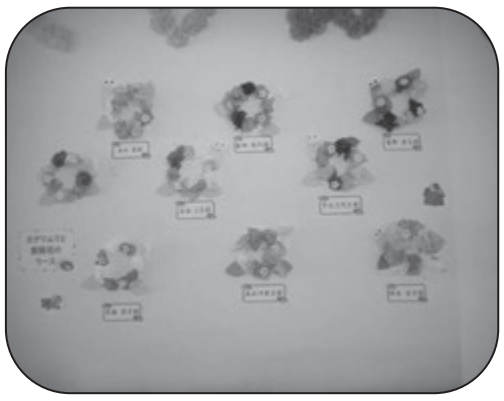
通所介護士　鹿野　正義

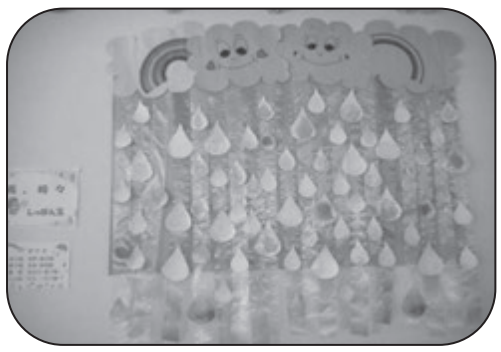
ここで一句

梅雨の晴れ間に
草取りすれば
姿を見せず
ホーホケキョ
安藤　利

歩行廊
ハイビスカスの
笑顔揺れ
杉田　静子

心を込めて ～作業療法作品紹介～





上野先生　認知症見立て塾！

その25

今回は、抗不安薬の具体的な薬剤をご紹介しましょう。

抗不安薬の効果、副作用はほぼ共通しているので、その薬が効いている時間の長さで区別されます。効いている時間の目安となるのが、薬の血中濃度が半分になるまでの時間、半減期です。下記の表は、一般名、商品名、半減期の順番で記載しています。

抗不安薬（短時間作用型）		
エチゾラム	デパス	6 時間
クロチアゼパム	リーゼ	4-5 時間
抗不安薬（中間時間作用型）		
ロラゼパム	ワイパックス	12 時間
アルプラゾラム	ソラナックス	14 時間
ブロマゼパム	レキソタン	7 時間
抗不安薬（長時間作用型）		
ジアゼパム	セルシン、ホリゾン	27-28 時間
抗不安薬（超長時間作用型）		
ロフラゼプ酸エチル	メイラックス	122 時間

エチゾラム（デパス）は睡眠導入剤としても分類されている薬です。抗不安効果も睡眠導入効果も強い薬です。その分、依存が生じやすいので注意が必要です。アルプラゾラム（ソラナックス）は、抗不安効果が強く、パニック障害における頓用薬としてもよく利用されます。ジアゼパム（セルシン、ホリゾン）は抗けいれん効果が強く、てんかんのケースで利用されることがあります。ロフラゼプ酸エチル（メイラックス）は非常に長い半減期をもつ薬剤です。長く効いているので、抗不安薬を減量するときに離脱症状を押さえる目的で利用されることがあります。

このようにとても有効性の強い抗不安薬ですが、効果と副作用をよく理解して、必要最小限で利用することが重要です。とくに高齢者では、将来的にふらつきや転倒しやすさ、せん妄状態などの重篤な副作用を生じる可能性が高いので、早めに必要最小限に減量していくようにしましょう。

編集後記

私はよく人に温厚な人と言われております。そういわれる理由として、平和が大好きで、あまり人への好き嫌いがなく、たいていの人に合わせて話ができると（勝手に）思っております。でも、この間ちょっと許せない事がありました。

温厚な人って、怒ると怖いとよく言われますが、私はまさにそのタイプ（笑）　怒ると言っても、感情的に怒るのではなく、理論的に怒るタイプなので、怒ると逆に冷静になり、その冷静さをもって対応するので、相手の人は怖いのかなと客観的に見れている所がまさに怖い所（笑）　そんな普通に話してくれればいいのにな～。

町田　佐波子

市原市認定『通いの場』 つるまいホープラザ7月開催予定

1日：歌声喫茶（ハーモニカ）
3日：カラオケ喫茶（バージーズ）
8日：歌声喫茶（キーボード）
15日：歌声喫茶（ハーモニカ）
22日：歌声喫茶（アコーディオン）
25日：カラオケ喫茶（バージーズ）
時間：13時30分～15時30分
参加費：500円（ドリンク・菓子付）
（注：バージーズのみ14時から参加料1，000円）
市原市発行いちポ：25ポイント付与
お問い合わせ：つるまいホープラザ
住所：市原市鶴舞303
電話：0436（88）4001

7月の行事予定

《行事》
16日　誕生会