

早蕨会月報  
毎月1回発行  
=編集責任者=  
小笠原定子  
豊橋市東雲町162  
TEL. 61-1268

### ボランティア

院長 山本孝之

#### 一、社会と私

私達は、自分で願ったのでもなく、努力したわけでもないのに、それぞれが独得な能力を持った生命を、現在の日本の社会の中に与えられ、そして、この社会のおかげで、無人島での一人暮らしに比べれば、遙かに豊かに、そして、幸せに、今日まで生かされ続けてまいりました。

而も、この社会には、元気に働いて自立して生きられる人々だけでなく、自分の力では生きてゆけない赤ちゃんや寝たきり老人や重度な心身障害者の人々もいらっしゃいます。今、若くて元気に働ける人々も、自分では何もできない乳幼児の時期が

ありましたし、成人してからも、いつ病気や怪我のために、何ヶ月も何年も動けなくなるか解らないのです。かりに病気や怪我が避けられなくても、何十年か先には、必ず動けなくなる老後を迎えます。

又、重度な障害を持って生まれた人々は、元気で働ける私達の代りに、一生涯、重い十字架を背負って生きて下さる方々だと私は思います。従って、自分の命も能力も、自分のものであって、自分だけのものではなく、社会全体のものでもあると思います。ですから、現在自立して生きる以上の能力のある人は、その能力を、自分の幸せのためだけに使うのではなく、自分の力では生きてゆけない人々を、助けるために使わなくてはならないのです。

更に、私達は、生命とともに私達に与えられた能力を、最大限に伸ばすように日々努力することによって、できるだけ多くの人々を、幸せにできるようにするとともに、みんなの力で、みんなが幸せに暮らせるような社会をつくるために、努力しなくてはならないと思います。

現在元気で働ける私達が、このような努力をするのは、他人のためだけではなく、私達自身の予測できない未来の幸せを確保するためにも、私達の可愛らしい子供達のためにも、必要なことだと思います。



#### 二、変化する社会の現状

##### ①福祉需要の増大

平均寿命の延長とともに、高齢者の数は着実に増加して居りますし、医学の進歩とともに、重い障害を背負ったまま、生き続けられる障害者の数もどんどん増えて居ります。一方、出産率の低下のために、従属人口指数は上昇し、働く若い人々が扶

### 目次

ボランティア	山本孝之	1~4
◆医学講座◆		
老人の貧血予防	細井悦子	6
薬と食物	太田敏子	6~7
調音の構えを教える(III)	石井和子	7
症例研究会	小島三津子	8
言語治療室から(報告)	石井和子	8
家庭看護のポイント	河辺光雄	9
◆院内放送(朝の言葉)◆		
河辺光雄・高林 明		10~11
小松育太郎・中村とく		
病院だより		11
欧州研修旅行(最終回)	川角卓央	12~13
趣味(社交ダンス)	渡辺慶子	13
僕の音楽⑨	杉本竜典	14
訪問看護	大谷 房	14
さわらび荘だより		15
映画「マザーテレサとその世界」		16
ボランティア入門講座案内		16
野依福祉村建設資金寄付ご芳名		16
さわらび日記		16
三月美術案内		16

養しなくてはならない老人の率も急速に上昇し、而も核家族化現象のために、嘗つて老人や障害者を支えてきた家族の扶養と介護の能力が低下してまいりました。

②女性のライフサイクルの変化

戦前の女性は、平均二十三・八歳で結婚し、五人の子供を産み、末子がまだ幼いうちに、四十九・六歳で死亡して居ります。ライフサイクルとしては、第一期の「成長学習期」と、第二期の「次の世代の養育期」だけで一生を終えたわけですから、当時の女性が、結婚を唯一の目的とし、良妻賢母を目指したことは当然だと思えます。

然し、現在の女性は、平均寿命が約三十年も伸び、その上、平均出産数が一・七人と減少したために、「子育てからの解放期」と名付けられた第三期と、第四期に当る「老年期」と言う、今迄の女性が、嘗つて経験したことのない人生を歩むことになりました。

その上、家事に要する時間も、一九四一年には、一日十時間以上もか

かったのが、一九七六年には、幼児二人を抱えた主婦ですら一日七時間で、子供が成長すれば、三、四時間しかかからなくなって居ります。

又、「牛を買おうか、嫁とろうか」と言われる程、嫁が労働力として非常に期待される第一次産業も、戦前は八〇%代であったのが、産業構造の変化で、僅かに一〇%代にまで減少して居ります。

自由に使える時間をどのように使うかによって、その人の人生の価値が決定されるのですが、現在の日本の女性の中には、急激に増加した余暇時間をどのように使ったらよいか、とまどっていらっしやる方もいらっしやるのではないのでしょうか。そして、あり余る時間を、ひたすら子供にふり注ぎ、過保護な教育ママになりますと、子供の精神的な成長に悪い影響を及ぼしまして、登校拒否、家庭内暴力から子供の自殺ま

でもひき起すようになってまいります。

嘗つて、良妻賢母であればよかつた女性も、妻であり母であることは人生の一部でしかなく、決して人生のすべてではないと言うことを自覚し、寧ろ、自己の個性を生かし、自己の能力を伸ばすことによって、なるべく多くの人々の役に立つ仕事や奉仕をすることを、生き甲斐とすべき時代になってきたと思えます。

③高齢者のご活躍

戦前は五十歳を過ぎれば老人で、六十歳になれば隠居しましたが、最近では、医学の進歩と社会経済状況の改善のために、五十五歳の定年を過ぎてても元気な方が多く、一九七七年には、六十五歳以上の人々の約半分(四九・四%)が、職場で働いていらっしやいます。又、町内会の総代や民生委員等の役職を持って、地域のたみにご活躍なさったり、社会奉仕をしたいとご希望なさる方も多くなつて来ました。

老人が、単に社会弱者として、奉仕の対象となるのではなくて、寧ろ、積極的な福祉の先兵として活躍なさる時代を迎えて居るのです。

④低成長と財政難

産油国による石油産出制限や、石油価格の大幅値上げにより、今後は高度な経済成長は望むことができず、且つ、税負担の増加にも抵抗がありますので、福祉の分野に高度経済成長期のような調子で、財源の配分を増やすことはとても難かしい状況になってゆくと思えます。

従つて、全国画一的に公平に実施しなくてはならないような、年金制度や、福祉医療制度は、行政による運営が望ましいけれども、その他の細かな対応を要する福祉施策については、なるべく奉仕意欲のある民間にまかせた方が、遙かに資源を有効に活用できると思えます。(民間の私が、敢えて、野依福祉村を建設しようと決心したのも、このためです。)

## ボランティアセンター

### 三、ボランティアセンター

福祉を必要とする人の数が増えている一面、生産性の向上や社会状況の改善のために、経済的にも時間的にも余裕ができ、そのゆとりを社会参加に振り向け、社会奉仕をしたいと願う女性や老人も増加してまいりました。

然し、機会があれば奉仕をしたいと思っている人々は沢山いらつしやるのに、この人々が何をしたらよいのか解らないで途方に暮れて居る例も多く、又、ひとり暮らし老人や身障者を抱えたご家庭でも、無条件でいつでも誰でも、奉仕に来て下さいと言うような心境にはなつて居りません。

そこで、奉仕志願者と、福祉需要者との相互の紹介斡旋をする必要ができて生れたのが、ボランティアセンターだと思えます。

総理府の調査によれば、成人人口の約三〇%がボランティアを希望し、

「頼まれれば」、「誘われれば」、奉仕すると言う人は、七〇%にも達して居ります。

ところが、三十万都市の豊橋で、ボランティアセンターに登録された人は、僅かに個人四十五人と十八団体で、合計八百三十七人しか居りません。その上、登録しても、一年間に一回もボランティアセンターからお声がかからなかったと嘆いていらつしやる方も多い現状です。

もつともつと潜在ボランティアを発掘し、その人々が充分奉仕し、活躍できるような組織と機会を提供しなくてはならないと思えます。

#### ① 福祉教育

「学童・生徒のボランティア活動普及事業」や、「社会福祉協校制度」等が既に行われて居りまして、小・中・高校生に対して、ボランティア活動を促進して、社会福祉への理解を深める努力がなされては居りますが、まだまだ充分とは申せません。

若いうちから、ボランティア活動に参加することによって、社会連帯意識を高めることは、何よりも重要なことだと考えます。

又、大学におけるボランティアを促進するために、社会福祉、教育、法律等を専攻する学生には、ボランティア活動の実践を義務づける制度とか、大学入学後一定期間休学して、ボランティア活動をさせ、それを単位として認める「休学ボランティア制度」等を、積極的に大学教育の中に取り入れてゆくべきだと考えます。

#### ② 福祉需要の調査

ボランティアの受け入れ先である各種の福祉施設や、在宅の老人や心身障害者の皆さんが、いつ、どのような形の奉仕を、どのような技術を持った人によって行われることを望んでいるのか、調査することによって、受け入れ側に、最も喜ばれる奉仕をしなくてはなりません。

豊橋のボランティアセンターでも

このような福祉のニーズ調査を計画して居りますので、興味と関心を持ち、ご協力いただける方は、ぜひボランティアセンターまで、お申し込み下さい。

#### ③ 情報網の確立

在宅のご老人や心身障害者の皆様や、その介護をなさるご家族に、いづどのような状況の変化が起つても、その情報が正確に把握されて、適切なボランティアが、即刻派遣されるような、情報網が確立されなくてはなりません。

そのためには、民生委員、町総代、医師会、ホームヘルパー、各種福祉団体等と、ボランティアセンターとの連携が、特に密接に行われるように、日頃から心がけなくてはなりません。

#### ④ 学習会

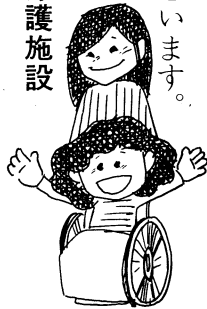
ボランティアとは何かが解らなくて参加できない人や、ボランティア活動をしたいと思つてはいても、どうしたらできるのか解らない方も多

くらいっしやいます。これらの人々に、ボランティアを正しく理解していただき、ボランティアに積極的に参加していただくようにする入門講座を、開催することは大切なことです。

豊橋のボランティアセンターでは来る三月三十日にボランティア入門講座を催しますので、ご参加を希望なさる方は、社会福祉協議会（TEL五四一八七三五）まで、お問い合わせ下さい。

又、ボランティアをする場合に必要なた技術や知識を習得していただくために、手話、点字、朗読、医学や看護学等の学習会も、度々開催する必要がありますと思います。

**身体障害者療護施設**



**「珠藻荘」開所**

日本自転車振興会、愛知県、及び豊橋市の補助金を受け、又、野依福祉村後援会の有志の方々のご援助の

おかげで、いよいよ本年四月一日、「珠藻荘」が開所いたします。

**〔施設の目的〕**

身体障害者療護施設は「身体障害者であつて、常時の介護を必要とする者を収容して、治療及び養護を行う施設とする」（身体障害者福祉法第三十条四）。珠藻荘は、この法律に基づいて、身体上の障害のために、常時介護を必要とされ、かつ自宅においてこれを受けることが難しい重度の身体障害者、及び身体障害に精神障害を伴った人達を収容して、お世話をいたします。

この日常生活のお世話を通して、或いは診療、看護、リハビリテーション訓練を通して、職員やボランティアの方々との温かい人間関係の中で、生きている意味を自覚し、希望に満ちた明るい生活を送ることが出来るようにご援助いたします。

又、施設のもつ機能と人材を生かしまして、リハビリサービス、入浴サービス、訪問看護、短期保護預り

制度等、進んで地域社会のための在宅福祉サービスを行ってまいります。そして、このように施設を地域社会に開放し、又、ボランティアの受け入れ等を通して、福祉意識の向上を計り、その地域の福祉向上に貢献して行きたいと思ひます。

**〔入所要領〕**

**一、資格**

- ① 原則として、十八歳以上六十歳までの身体障害者手帳を有する人
- ② 障害の程度は、一級及び二級の身体障害を有するもので、常時の介護を必要とする人
- ③ 福祉事務所長が措置を必要と認めたる人
- ④ 施設長が入所に適すると認めたる人

**三、費用**

入所中に要する費用は、大部分は公費で賄われますが、食費だけはご本人、又は扶養義務者の方の収入により、自己負担となる場合がございます。

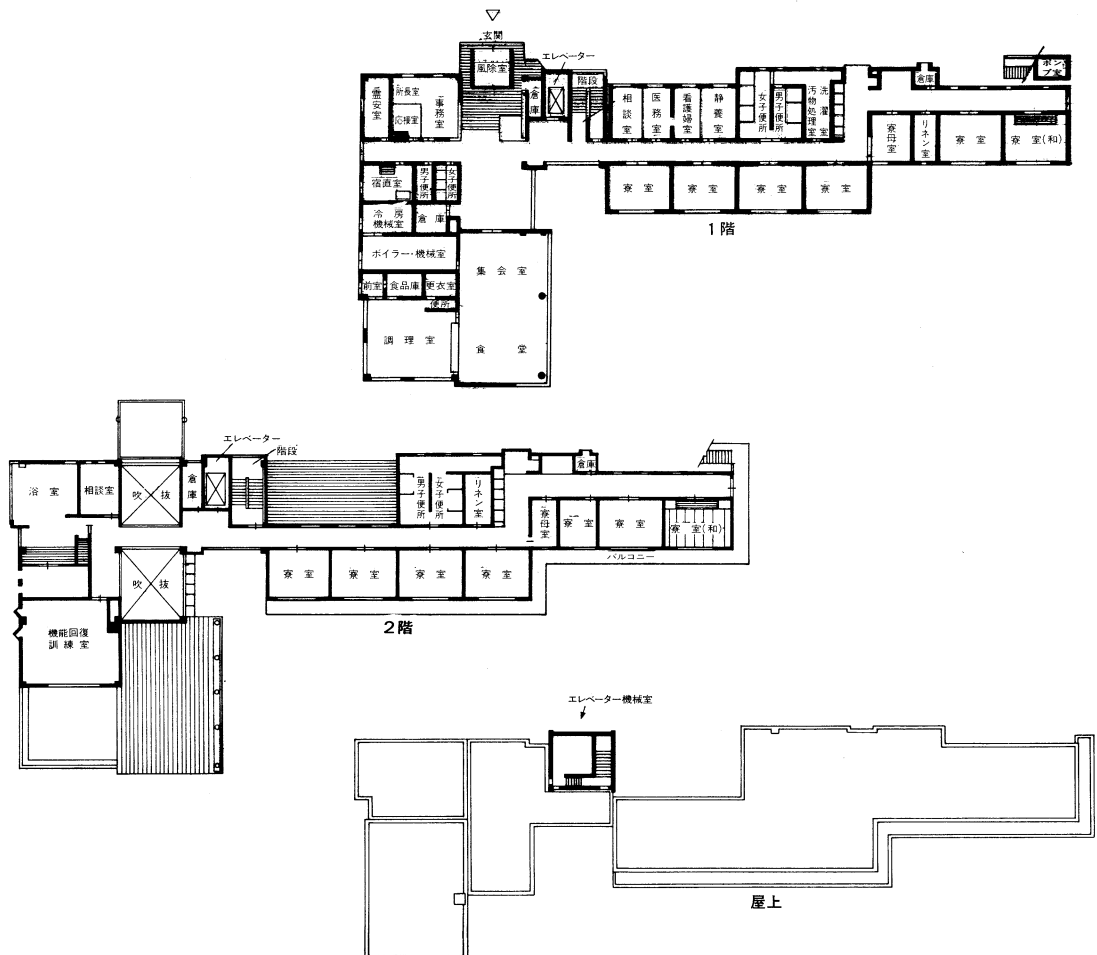
**四、施設の定員**

五十名

**五、施設の概要**

① 入所を希望されます方は、住んでいる市町村の福祉事務所へ申し出て、手続きをして下さい。  
 ② 必要書類 入所委託書、意見書、  
 ③ 敷地 十万七百二十八平方メートル  
 ④ 建物 鉄筋コンクリート造二階建  
 ⑤ 千七百四十二平方メートル  
 ⑥ 設備 配置図参照

配置図



建設費総額

参億参千参百四拾四万円

財源内訳

日本自転車振興会 (補助金)

壹億五千貳百七拾七万円

愛知県 (補助金)

参千五百万円

豊橋市 (補助金)

壹千九百拾五萬八千円

愛知県社会福祉協議会 (借入金)

壹千萬円

社会福祉事業振興会 (借入金)

壹億九百五拾萬円

寄付金

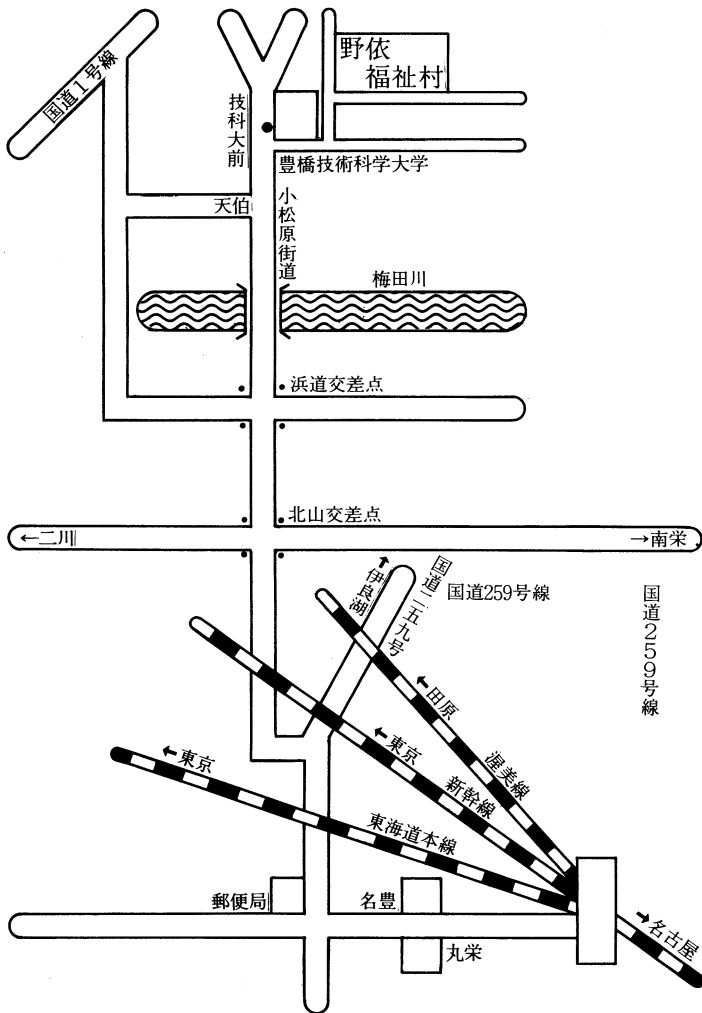
七百壹萬貳千円

合計 参億参千参百四拾四万円

職員

施設長一名、医師一名、看護婦二名、生活指導員一名、リハビリ指導員一名、マッサージ士一名、寮母二十名、栄養士一名、調理員四名、事務員一名

計三十三名



◇◇◇◇◇  
医学講座  
◇◇◇◇◇

老人の貧血予防

給食課長 細井 悦子



老人の貧血は、生活環境、食事内容の改善によって回復する可能性があります。老年者は精神的にも又肉体的にも社会から隔離されるのではなく、むしろ若い人と同じように積極的に社会的活動、或いは適度の運動を行うことです。それにより、組織の酸素需要が増大し、ひいては赤血球数の増加がもたらされます。食事内容の注意も老人の貧血予防にとって極めて重要な因子です。フランスのとれた、カロリー豊富な動物性蛋白質をとることが予防につながります。高齢に伴う嗜好の変化、入れ歯などによる食事内容の変化、配偶者を失ったことによる偏食や不規則な食生活などが、老人にみられる貧血症の主要な原因となります。精神的にも肉体的にも食生活の上においても、出来るだけ若い人と同じ

じょうなレベルを保つことが、老年者の貧血を防ぐこととなります。老年者の貧血は、以上のように生活改善によって正常にもどることがありますが、悪性貧血や多発性骨髄腫に伴う貧血の他に、消化器癌をはじめとする各種の癌、その他の疾患が潜在している可能性があるため、十分な検査も必要です。

《食品中の鉄含有量》(単位mg 100g中)

ホウレン草	3.3	いんげん豆	6.0	カキ	8.8
小松菜	3.3	ささげ	5.6	あさり	4.0
春菊	3.5	黄粉	9.0	ます	7.0
南瓜	3.1	凍豆腐	9.4	牛肉	1.3~3.6
パセリ	7.5	ゆば	11.0	牛(レバー)	10.0
たかな	2.9	味噌	3.0~6.5	鶏( )	4.2
しその葉	10.1	丸干	10.0	豚肉	1.2~2.4
唐辛子	10.0	煮干	18.0	豚(レバー)	16.0
干びょう	4.2	花かつお佃煮	8.0	サラミ	7.0
切干大根	9.0	小女子佃煮	8.0	卵黄	6.3
胡麻	16.0	あさり佃煮	25.0	粉乳	6.0
大豆	7.0	ふな甘露煮	30.0	ひじき	29.0
小豆	4.8	しじみ	12.0	わかめ	13.0

薬と食物

薬剤師 太田 敏子



食物によって薬の効果が減退したり、あるいは副作用、毒性が生じたりすることがあります。

抗うつ剤のMAO抑制剤(イプロニアジド、ニアラミドなど)を用いている人が、チラミンを多く含むチーズ、大豆、ヨーグルトなどを摂取すると、血圧が上昇して、激しい頭痛を起すことがあります。

アルコールの場合、薬の多くはアルコールによく溶け、しかもアルコールの吸収がよいため、効力が速く発現しすぎる恐れがあります。また

アルコールには、麻酔作用があるため、バルビタールのような催眠鎮静剤やクロルジアゼポキシドのような精神安定剤の効果を増強し、傾眠をもたらすことがあります。

経口血糖降下剤のクロルプロパミド、トルブタミド、アセトヘキサミドの作用をアルコールは増強し、低

血糖を起すことがあります。血管拡張剤のニトログリセリンは、アルコールと一緒にでは、血管拡張作用が著しく強まり、血圧が低下します。

抗うつ剤のアミトリプチリン、尿酸排泄剤のプロベネシッドは、アルコールの代謝を阻害し、アセトアルデヒドを蓄積させるため、昏睡をきたし、時には、死に至ることがあると言われています。

食品添加物が関係する例もあります。食用油中の添加物メチロポリシロキサンが抗凝血剤のワルファリンの吸収を阻害し、効果を低下させます。

抗生物質のテトラサイクリンを牛乳で飲むと、牛乳中のカルシウムやマグネシウムイオンと結合して、不溶性の物質をつくるため、吸収が低下する恐れがあります。

貧血治療剤の鉄剤をお茶で飲むとお茶のタンニン酸と鉄とが結合し、鉄の吸収が悪くなります。アスピリンはその吸収が低下する

ので、大量の牛乳とともに飲まない方がよいとされています。

緑色野菜には、抗凝血剤のワルファリンの作用と拮抗する止血作用のあるビタミンKが多く含まれているので、ワルファリンを用いている人が、緑色野菜を多量にとるのは好ましくありません。

逆に食物が好結果をもたらす場合もあります。降圧利尿剤のサイアザイド剤を用いた場合、副作用として血中カリウム値が低下することが、カリウムを多く含む果物（バナナ、オレンジなど）を摂取するのは、その防止の意味で効果があります。

次にたばこが薬の代謝を促進することもあります。たとえば、精神安定剤のクロロプロマジン、クロルジアゼポキシド、ジアゼパム、解熱鎮痛剤のフェナセチンは、ヘビースモーカーの場合、代謝が促進されて効果が減退するとされています。



### 調音の構えを教える(III)

言語治療士 石井 和子

#### 子音の構え その2

〈sとz〉最も障害されやすく、sにtの要素が入ってしまうことがしばしばあります。

治療としては、まず顎はやや口を開いた状態にすることです。ストロークの端から二〜三秒を舌の中央に置き、かみつぶさない程度に顎を閉じさせるとよいでしょう。

舌は、舌尖以外は歯や口蓋に触れるように、前もって指先などで触れる場所を教えておきます。口にくわえたストローから息を吐き出すと、一応基本的な構えができます。竹串などの細いものにかえて行くと、より正確な構えをとることが出来るでしょう。

〈r〉舌全体の挙上、舌尖の反転挙上の不足により、舌尖が口蓋に接触しないことから、省略されたり、置き換えられたりしやすい音です。

治療は、舌の口蓋に触れる場所を

指先などで教え、患者自身にその感覚をつかませます。触れることが出来たら、舌尖を前後に動かすように指示します。舌尖の弾く動作は、口蓋の調音点を後方から前方に向けてなぞらせることから始めるとよいでしょう。

〈h〉  
ため息をつかせたり、息を吐きつけさせたりすることで、構えをつかむことは容易となるでしょう。

#### リハビリ通いで元気な増田さん

ケースワーカー 小島三津子

現在七十五歳の増田サモさんは、数年前より歩行困難となり、寝たき



リハビリ訓練にみえた増田さん=病院で

りの生活を続けていました。二年半前から、山本病院にてリハビリ訓練を始めましたが、寝たきりの期間が少し長かったため、なかなか効果がみられず、半分諦めていたようです。

ところが、昨年夏頃から少しずつ調子が良くなり、平行棒内での歩行が可能になってきました。排泄が自分で出来るようになったら、家庭にもどった時、家族の負担が軽くなるというところで、オムツをとり、ポータブルトイレにかがむ訓練を始め、ポータブルトイレ使用が可能になった昨年暮れ、退院して自宅に戻りました。せっかく訓練を重ね、歩けない人が歩けるようになり、退院しても自宅では家族に頼ってしまい、自分で動こうとしなくなった老人が、元のように歩けない状態に逆もどりして、再入院してくる例がしばしばみられる中、増田さんは一〜二週に一度、リハビリ訓練に通って、元気を毎日送ってみえます。

## 症例研究会

ケースワーカー 小島三津子

主病名は脳硬塞多発性痴呆症、現在七十三歳のAさん。昭和四十九年

夫の死亡後、物事を忘れっぽくなり、次第にひどくなりました。和年五十四年には、話し好きだった人がしゃべらなくなり、ボケツとし、尿失禁もありました。B病院に入院するも徘徊、無断外出があり、二週間で退院。この頃は、自分の居場所、やっていることがわからず、又、つま揚子で裁縫の真似をしたそうです。

昨年七月十九日、本院入院。状態は落ち着かず、わけのわからないことを言い、自分のやっていることを理解していませんでした。尿便失禁あり。徘徊、無断外出は頻繁で、他人の物と自分の物との区別がつきませんでした。

入院以降、Aさんにいろいろと働きかけてみました。まず、失禁をなくすために、時間をみてトイレへ連

れて行き、トイレで排泄させるようにしました。

次に、落ち着いて何かができるように絵をかかせ、詩吟、楽団練習に参加させてみました。

又、毎日時間を決め、言語治療室にて、短文を音読させ、その後で本人に短文を書いてもらったり、自由に書きこめるノートを作成したりするうちに、五分と落ち着かない人が十五〜二十分集中できるようになりました。そして、最近では一時間もやれるようになっています。

今後、この患者に対して、どのような働きかけをして行ったらよいかを討論し、「家族との交流を深め、家庭復帰の準備として、休日外泊させてみたらどうか」「異常行動に見えても、本人にしてみれば訳があり、周囲の者の無理解が異常行動に見せているのではないか」等の意見が出され、最後にまとめとして、山本院長から、

脳硬塞多発性痴呆症の特徴は、

①誘因がある（精神的打撃でボケ症状が出る場合がある）ということ

②一日のうちで波があること

③まだら症状があること

④人格の崩壊があまり見られない

ことであるとし、

脳の動脈硬化の予防として

①食事をかたよらないようにし、

太らないこと

②朗らかな生活を送ること

③チーム医療を行い、精神的働き

かけをすること

④脳血管拡張剤、脳代謝賦活剤を

投与

⑤睡眠剤はなるべく使わないこと

⑥なるべく運動をさせること

⑦本人が最も興味のある話題で話

しかけ、趣味、学習の時間を持たせること。



## 言語治療室から〈報告〉

言語治療士 石井 和子

以前、症例研究会でヒステリーの患者さんを取り上げた時、何か興味

を示すもの、作業的要素を含んだものは……と考えて始めたのが貼り絵です。画用紙に書かれた下絵に、こまかくちぎった色紙をはりつけてゆくと、という単純な作業ですが、指先の運動にもなり、完成していくという喜びもあるようです。

現在五名ほどの患者さんがこの貼り絵の作業をされています。今までの作品には、果物・野菜から、豆まき、おひなさまといった季節感のあるものまで。「家に帰ったら孫に教えてやりたい。今度は自分が先生だ」とはりきっておられます。



言語治療士より発音訓練を受ける患者さん

### 家庭看護のポイント

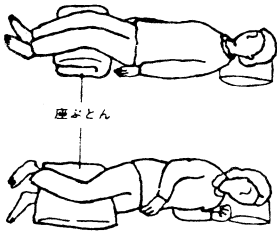
さわらび介護婦会事務長 河辺 光雄

#### 病人を楽にする方法

一日中、臥床しつづけていると、肩がこつたり、足がだるくなったりします。寝ている姿勢を時々変えることで、ずいぶん楽になります。その際、座布団や毛布を使って、もっと楽にする方法を知っていると、病人から喜ばれます。

#### 座布団を使って

仰向けにしか寝られない病人に対して、座布団を二つ折りにしたものを膝の下に入れると、それだけ足が楽になります。又、横向きにした場合を上側の足と下側の足をずらして軽く曲げ、上下膝の間に座布団をはさむと、とても楽になります。仰向けにしか寝られない場合でも、

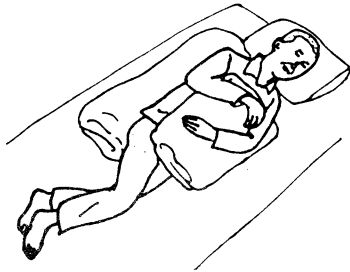


片方の膝が背中の下に、うすい座布団の端をソツと入れるだけで背中が浮いた感じになります。

また爪先に掛け布団の重みがかかると足が変形して立てなくなり、その予防の意味からも、足先に二つ折りの座布団を置くと掛けたものの重みを支えます。このほか、両足を少し高くしても気持ちよいものです。

#### 毛布を使って

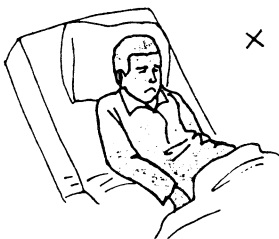
老人の体の向きを横向きにした時背中に支えがある



毛布を折ったり、巻いたりして、一方の端を肩から臀部にはさみこむようにします。又、折った毛布をバスタオルでくるみ、胸を圧迫しない程度に前の方で抱かせると楽です。

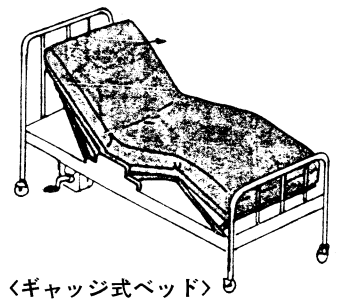
#### 上半身を高くして

ギャッジ式のベッドであれば、い



↑上半身を高くする

つでも好きな時に上半身を高くしてあげることが出来ます。この際体がずり落ちないように、足先に座布団、又は枕を当て、膝の下や臀部の下にも座布団を当てます。両腕を脇から離し、肘の下にも小枕を当てると、一層楽な姿勢となりますが、この姿勢もあまり長く続けると、お尻が痛くなります。ギャッジ式のベッドでなくとも、座椅子や布団を使って工夫しましょう。



#### 腹ばいにする

仰向けから横向きにし、ついで腹ばいにしてあげます。おなかの下に羽根枕か小さな毛布の折ったものを入れ、頭の枕を両腕でかかえるようにします。顔は少し横向けます。同じような姿勢のまま、片方の膝を曲げて、斜め横につき出すようにしますと、これもたいへん楽な姿勢となります。



☆ ☆  
布団、毛布は午前十時から午後三時くらいまでの、最も日光の強い時間帯に干します。直射日光でないという意味がありませんし、表面にしか作用しませんので、時々裏返したり、陰を作らないようにすることが大切です。又、枕は使いたれた枕が最も楽だと思います。急に枕を変える必要はありません。

院内放送

朝の言葉

心のゆとり

さわらび介護婦会事務長 河辺 光雄

私は前々から、心にゆとりが持てる人間になれたら、どんなにすばらしいことだろうと思っていました。

他人の不幸を簡単に悲しむことは出来ても、他人の幸福を素直に喜べるようになるのは容易なことではないと言います。やはり、自分の心にゆとりがなければ、他人の幸福は喜べないのは真実だと思います。

いくら口先ばかりで共に喜んでいるように見せても、心の中は別だと思ふことにたびたびぶつかります。隣近所が幸福そうに暮していると、なぜ自分だけがこんなになって…と心がイライラし、疲れが重なって面白くありません。人の幸福を心から喜べないのは自分にとっても他人にとっても、不幸なことです。

まどわず、他人の幸福に心から拍手できるよう一歩一歩努力するよう

心掛けたいものです。

私の趣味



レントゲン技師 高林 明

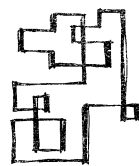
人それぞれに色々な趣味を持っていると思います。ゴルフ、マージャン、囲碁、将棋、釣り、盆栽など、数えきれない程ありますが、私は今まで相手がなくとも出来るもの、又、多勢でも楽しめる事を、暇をみては行っております。

マージャン、囲碁、将棋などは、特に相手が必要ですが、例えば自分がやりたくなくとも無理に仲間に入られる時や、又、他の者を無理に引入れる事にもなりますので、一人でもできることをやっております。川釣りに行って釣れない時は、盆栽の付け石になる変わった形の石がないか探したり、磨けば艶の出そうな水石を拾い集めたりして、暇な時に磨いたりしております。

又、山へ狩猟に行つて、獲物がなくとも山を歩きまわっている時に、

古木根など持ち帰って剝製の台にしたり花器の台などにして結構楽しめます。良いものは仲々見つかりませんが、石などは磨き上げるのに相当日数もかかりますので、将来仕事を離れたら健康のためにも楽しもうと思っております。

仕事に厳しく!



リハビリ 小松育太郎

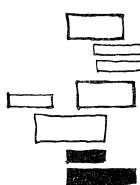
今年のモットーとして「仕事に厳しく、人間関係は明るく」を実行してゆきたい。

よく、囲碁や将棋など、いわゆる勝負の世界でのプロとアマの違いが強調され、プロの厳しさが指摘されるが、本来勝負の世界に限らず、どんな職業でもプロとしての厳しさが要求されている筈である。私たち老人医療に携わる者も、それぞれの立場に応じて老人医療の専門家としての厳しさが要求される訳で、良い意味でのプロ意識に徹し、厳しい態度で仕事を進め、実績をあげて行かな

ければならない。

仕事に厳しさを反面、お互いの人間関係を大事にし、明るく気持ちの通い合う職場でありたい。このことは仕事の厳しさと対立したり矛盾するものではない。むしろ職場の全員が仕事の厳しさに徹していることが真に明るい職場の不可欠な条件ではないかと思う。

話言葉の大切さ



介護婦 中村 とく

私は現在子供が一人居りますが、いつも言つて聞かせますのに、次の様な言葉があります。この言葉は、私が母親によく聞かされた言葉で、今でも大切にしたいと思つています。それは、「字で書いた物は、消すなり破り捨てるなり出来るが、一度口に出した言葉は形としては残らないが、相手の心に深く残るものだ」ということです。一瞬でも、もしこれを言つてしまったなら、相手はどう思うだろうか、と考えて物を言う様



「鬼は外！……」患者さんも混じえて楽しく節分会—山本病院

にと幼い時から言って聞かせて来ました。しかし現在の自分の事を考えてみますと、随分言いたい事を言い過ぎて他人を傷つけて居る場合も多いようです。家に帰り、ぼつりんと一人で時々反省して居ります。

へ病院だより

一、楽しく節分の豆まき

「鬼は外、福は内！」……二月四日の節分の日、ケースワーカーやり



「ワッ、鬼だぞ！」病床を訪れ、寝たきりの患者さんも大喜び

ハビリ担当者、そして患者さんも混じえて、にぎやかに豆まきを行いました。鬼の面をつけた職員、患者さんが各階の病床を訪ねて、「福は内！」と豆をまいたり、又、寝たきりの患者さんには枕もとに豆を置いて、行事を楽しみました。患者さん達は、この催しに目を細めて喜んでみえ、これで一年の厄を落とし、一足早い春を病院に呼びました。

二、家族会で減塩食を試食

二月二十二日午後二時より、三階第一会議室において、二月度家族会を行いました。

今回は「減塩食をおいしく食べるには」と題して、細井給食課長より講義があり、その後、ご家族の方に試食をしていただきました。献立はロールキャベツ、ヨーグルトあえ等。

ご家庭においても、材料、切り方の工夫次第で、ご老人を含め、皆で楽しく食事ができるようにとのねらいもあり、試食会は大変好評でした。

へ二、二月度福祉基金運営委員会報告

☆一月二十六日午後二時より在宅寝たきり老人の訪問を行いました。(訪問先三軒、参加者十人)。

今回は、昨年訪問したご老人を再び訪ねて参りましたが、この久しぶりの再会は、とても懐しがられ、喜ばれました。このような大歓迎からこれから二回と言わず、同じご老人宅を何回も訪問し、より交流を深め

てゆきたいと思えます。

☆二月二十三日午後二時より、善意銀行における一般労力奉仕部会に出席しました。この部会は、市内における様々なボランティアグループと横のつながりを結び、お互いに活動について話し合いながら、より高めてゆこうとするねらいで開かれ、活動状況を話し合いました。

カンボジア難民救済募金

☆二月二十八日より、山本病院内において、カンボジア難民救済のための募金を始めました。各部署に募金箱を回し、四万四百十五円が集まりました。このお金を、日本赤十字社愛知県支部へ送って、難民救済に役立てていただきます。

飢えと病気で苦しむ難民の人々に少しでもお役に立つようと、これからも募金活動を続けてゆくつもりです。病院受付にも募金箱を当分の間、常設しておきますので、どうか皆さま、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 欧州研修旅行 (最終回)

## ハンブルグ



さわらび荘生活指導員 川角 卓央

いよいよフランスとも離れ、最終訪問国、西ドイツへ向かう。朝早くパリを立ちハンブルグに着いたのは十時頃。十月の中旬だというのに、とにかく寒い。ここに三日間滞在、行政説明、施設見学を行う予定。

ハンブルグといっても余り私達にはなじみはないが、西ドイツ第二の都市で古い歴史を誇る港町である。

勤勉かつ活力ある国民性に代表されるドイツも、日本と歴史的境遇を同じくし、戦災の廃虚の中から奇跡とまで称えられた復興をとげ、東西両陣営の対立という今日の歪んだ国際状況の接点に立ちながら、世界でも有数の繁栄を誇っている国である。又、ドイツというと観光地としての印象は薄く、見るべきところは余りないが、しかし、私がこの旅行中知り合った人の中で今だに印象に残

り、多少なり意志の疎通を感じたのはドイツの人達である。スウェーデンのホテルのレストランで知り合ったフランクフルトの青年、又、ハンブルグで知り合った女性、そして以前のクッキーを焼き、ピアノを弾いて歓迎し、帰りバスまで送ってきてくれた老人ホームの三人のおばあさんと、懐かしい人達ばかりである。心情的に日本人と共通したところがあるのか、皆、共通して言えるのは実直で言葉が通じなくても英語で熱心に話をし、又聞いてくれたという人柄で大変好印象を受けた。

このように第二次大戦からの見事な復興と、その国民性は、直接この目で見、触れてみる必要があるように思う。そのエピソードとしてフランスのリヨンで、日本で言うならばスナックに入り、その主人と飲みながら話をしていた時、世界各国の朝のあいさつの言葉を並べていたところ、ドイツ語のあいさつだけは、キツとした顔をして「ドイツ・ノー」

と言う。今だに周囲の国の人、とりわけ年配者は、ナチ・ドイツの迫害の脅威と残酷な行為は記憶に新しいようである。又、日本での旅行でも旅行中親しくなった人と物をもらったりあげたりするが、今度の旅行中、物をもらったのもあげたのも、前述したドイツの青年と女性である。

又、研修中訪問した老人ホームで私達が目的の老人ホームに着いたのが予定より大幅に遅れ、夜の六時を過ぎていたため、途中で切り上げようとしたところ、その責任者に一喝され、きちんと最後まで案内と接待をされたのであるが、この事など、ドイツの人の気質・気性をよく表わしている事と思う。

ハンブルグは人口百七十万人を有する工業都市で、六十五歳以上の人が三十二万人と一九%を占めている。その理由として出生率の低下、生活水準の上昇による年齢の伸び、若者の郊外への流出が挙げられていた。そのため退職の勧奨があり、老人の

収入減となり、核家族化が進み、六十五歳以上の一人暮らしは六五%、七十五歳以上の女性の一人暮らしが六五%にもなり、孤立化するという問題が生れてきたとの事である。

市としても様々な援助を行っているが、特に施設入所よりも在宅ケアに重点をおき、入所施設においても最低基準を設定し、社会復帰を目標として処置しているとの事で、改めて社会復帰の重要性を考えさせられた。施設ケアの場合、そのカテゴリーは四つに分けられる。

## ◆ 四種類の施設ケア ◆

(一) 老人住居施設—養護人付、養護人なしとがあり、住んでいる人はほとんど健康人で、ベット数は二千五百、老人百に対しヘルパー一の割合の施設(ベートルートホームでは単身の場合、一ヶ月三万二千九百円)  
(二) 老人住居ホーム—食事を作ることができる健康な人で三千人程度入所ヘルパーの数は、老人七十人に対し一人の割合である。

(三)老人ホーム—完全看護の必要のない六千人が入居している。ヘルパーの数は老人二十人に対し一人の割合(ベラトングステルホームでは一ヶ月、単身で十四万円)

(四)養護ホーム—完全看護を必要とする九千人が入居している。ヘルパー

の数は老人五人に対し一人の割合で少しでも早く老人が自立できるように治療リハビリテーションが行われている(ベラトングステルホームでは一ヶ月、単身で二十一万三千五百円)

以上の通りであるが、このうち入居費用は私達が訪問した民間のホームでの費用であり、ほとんどの人が市の援助を受けているとの事である。

次に在宅ケアとしてインフォメーションの援助(主として老人の相談と問題解決)コミュニケーション援助(孤立化を防ぐため、デイケアセンターが七十五ヶ所あり、映画会、催し物、足の手入れ、食事サービス等行う)そして健康維持の為に様々な援助があり、現在二万人位が

この援助を必要とし、そのうち七〇〜八〇%が受けているとの事、食事の配達、電話の設置、百九十人の看護婦による訪問看護、五百人の専従看護婦による買物、着衣、洗濯等のサービスを行っているとの事である。

大体、以上がハンブルグ市の行政のあらましであるが、特に感心したのは社会復帰を真剣に考えている事と、一九七四年の法の改正の裏付けが施設利用者の発言権を尊重した事で、そのため各施設のほとんどが委員会を設け、意見を反映させているとの事である。これからの老人福祉は老人自らの意志を尊重した福祉行



日本への帰路—北極を望む—機中にて

政を考えていかなければならないのではと思う。ようやく日本でも収容の場より生活の場へという事が言われるようになったが、まだまだ施設ケアにししろ、在宅ケアにししろ、遅れをとっているように感じられる。歴史の違いといえればそれまでである。

政を考えると、習い始めの頃は、とにかく正しい姿勢を保つために、一人で歩く練習ばかりでした。三ヶ月してからやっとステップに入り、そこで初めてペアを組み、曲に合わせて踊れるんです。

趣味

社交ダンス

山本病院事務 渡辺 慶子



(終)

事務室で紅一点、いつまでもお若く美しい渡辺さん。ダンスのお話を

うかがうと、目を輝かせて語って下さいました。

——始められたのはいつ頃から?

渡辺 初めて踊ったのは二十代。戦後のダンスブームにのってやり始めました。それから子育てで中断して、ここ三年前から本格的に習い始め、今は週一回、夜、教室に通っ

ています。習い始めの頃は、とにかく正しい姿勢を保つために、一人で歩く練習ばかりでした。三ヶ月してからやっとステップに入り、そこで初めてペアを組み、曲に合わせて踊れるんです。

社交ダンスの種類は、モダンダンスとラテンダンスがある。モダンダンスはブルース、ワルツ、タンゴ、ラテンはジルバ、ルンバ、サンバ等です。私はワルツが大好きですネ。

——パーティーにも?

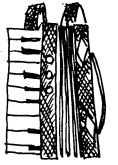
渡辺 昨年暮れにもソシアルダンス協会主催のクリスマスパーティーに行きましたよ。とにかく、私はパーティーが大好きで、最高のドレスアップして、息の合ったパートナーと踊るのは、本当に素晴らしい事です。これからもずっと踊り続けて行きたいと思います。

ています。習い始めの頃は、とにかく正しい姿勢を保つために、一人で歩く練習ばかりでした。三ヶ月してからやっとステップに入り、そこで初めてペアを組み、曲に合わせて踊れるんです。



## 〈僕の音楽 ⑨〉

老人学校講師 杉本 竜典



### 観光キヤラバン

昭和三十一年の春に、豊橋市が東三河地区の観光宣伝をするために、豊橋鉄道の大形バスをチャーターして、これに市の係員(戸田観光課長、清原同係長など)、各町村の代表者(間瀬勘作渥美町長など)、踊り子(東三舞踊連盟のお嬢さん方数名)などを乗せて「東三河観光宣伝キヤラバン」と名付けて、長野、岐阜両県下を巡回したことがあったが、僕はこのキヤラバンに、アコーディオンを持ち、歌手(豊鉄の観光ガイド)数名を連れて参加した。

### 二等兵物語

昭和三十二年の秋、松竹映画「二等兵物語」のロケーションが豊城中学校の元歩兵第十八連隊跡で行われ、これに伴淳三郎、花菱アチャコ、北上弥太郎、関千恵子、伊吹友木子、玉川一郎、東けんじ、高屋明、山田

周平などの諸氏が参加された。

そしてこの時に、この人達が映画館で実演をされたり、自衛隊の慰問などをされたりしたが、これらの伴奏を杉本楽団が受け持った。そして僕はこれの打ち合わせなどのためにこの人達が泊っていた札木町の福月と言う旅館へ一週間程毎夜通って、この人達とすっかり仲良しになったが、この時の曲目は、かなしき一つ星(伴淳三郎)、炭坑節(花菱アチャコ)、恋の風車(北上弥太郎)、赤城の子守唄(高屋明)、ぎおん小唄(関千恵子)、すみだ川(伊吹友木子)、国境の町(玉川一郎、東けんじ)などだった。

### スバル楽団

僕は昭和三十二年の秋に、豊橋鉄道から豊鉄スバル(軽自動車スバル)を販売する会社で、豊鉄の子会社へ出向になったが、この仕事は帰宅が毎夜遅くなる(午後十時、十一時など)ので、止むを得ず杉本音楽研究会と杉本楽団(前記)を解散し、

会社のお得意様(スバルに乗っておられる方々)の有志の人達と会社の従業員で、十余名編成の「スバル楽団」を結成した。そして、今まで杉本楽団で行っていた東三河地区の諸施設の定期的な慰問などの行事を継承した。

### 訪問看護



さわらび荘婦長 大谷 房

月に二回訪問しているHさん七十六歳。いつも笑顔で迎えてくれます。愛らしいと言った方がよいかも知れませんが、とてもいいおばあちゃんです。昔のおばあちゃんの若い時は標準の美人だったかもしれませぬ。私達が訪問するたびに笑顔で大きな声でハイと返事をして迎えてくれます。

少し震えます。血圧も一五〇〜八〇脈八〇正常、他一般状態変わりありません。倒れた時からお薬は飲んで見えます。

食事は、好き嫌いが激しいと自分でも言っています。魚は刺身しか食べられないとか肉は嫌い、野菜の中でも大根、人参は嫌いだと言っています。「私は昔からタクワン漬、奈良漬が大好きだ」と言ってみえます。私が「あまり辛いものを食べると血圧が高くなり、よくありませんよ」と注意すると、「私はもう歳だからいっつ死んでもいいから好きなものを食べるよ」と笑いながら言うのには困ってしまいます。入浴は一週間に一回、ぬるい湯にゆっくり入るそうです。テレビは好きで、毎日CBCしか見ないと言っています。まだしばらく寒い日が続きます。体には気をつけて、かぜをひかない様注意して下さい。次回訪問時のおばあちゃんの笑顔を見るのを楽しみに思いながら帰りました。

# へさわらび荘だより

## 一、節分会

自治委員の人を中心として、各階ごとに豆まきを行いました。中にはいつまでもお面を離さず、はしゃいでいる人がいましたが、ちょうど善銀よりお菓子のプレゼントがあり、入居者一同喜んで居りました。



お面をかぶって、楽しく節分会—さわらび荘玄関ホール

## 二、朝のおつとめ

毎朝、七時半頃になると、朝食を



毎朝欠かさず朝のおつとめをする入居者の皆さん—集会室

終えた人達が、一階の集会室の仏壇の前に集まってきました。現在八人程ですが、般若心経に始まり、各種お経、御詠歌と毎日欠かさずおまいりしています。

二年程前より自主的に始まったもので、信心深いお年寄りの方々の朝のおつとめです。

## 三、陶器完成

去年九月より始まった陶芸教室も熱心に御指導して下さいる先生のもと、



陶芸教室で出来上がった作品を前にこやかに話し合う皆さん

だんだんと盛んになり、陶芸室に入りきれない程の人でにぎわっていますが、去年より二回程、火入れをし、手作りの湯呑み、まっ茶茶碗が出来あがりました。

目の見えない人、手の不自由な人等、一生懸命作りました。正月には参加者自らが自分で作ったまっ茶茶碗によるお茶会も開かれました。

楽しい会話を混じえ、和気あいあいのうちに陶芸教室もすすみ、入居者一同頑張っています。

## へボランティア報告

### 立正佼成会婦人部の方々の慰問

五十三年の七月より現在まで定期的に慰問を続けて下さっています。

社協ボランティアセンターの紹介によるもので、毎月一回荒巻里枝さんを中心とし三〜五人程訪れ、お年寄と話をしたり、手芸を手伝ったり農作業をしていただいたり、又日頃の届かないところの掃除をしていただいたり幅広く奉仕をしていただいております。



定期的に慰問を続けて下さる立正佼成会婦人部の皆さん

映画

「マザーテレサとその世界」

〈時〉三月二十三日(日)午後一時半

〈所〉豊橋市福祉センター

入場無料

この映画は、七十九年度毎日映画

コンクールにおいて、教育文化映画

賞を受賞された感動的な作品です。

是非、皆さま、お誘い合わせの上、

多数ご参加下さい。

野依福祉村建設資金寄付ご芳名

〔終身会員〕

一、豊橋市潮崎町四十九番地

松谷英世氏

五拾萬円

〔寄付金〕

一、豊橋市泉服町一番地

マツモト画廊

貳萬円

一、渥美郡田原町神戸

田原町神戸老人クラブ会員一同

壹萬壹千円

一、豊橋市春日町二三

藤本桂市氏

壹萬円

一、名古屋市瑞穂区本願寺町二三

有本 進氏

壹萬円

一、豊橋市東雲町一六二

山本病院四階看護婦一同壹萬円

一、豊橋市八町通り三の一二七

深谷 大氏

壹萬円

一、豊橋市

匿名希望

壹拾貳萬円

現在まで御寄付頂きました金額は

四千参百拾六萬七百七拾壹円。

「さわらび日記」

《病院》

1月18日 家族会

1月21日 保健所監査

1月24日 万葉商事取締役会議

1月28日 医学研究会

1月30日 特別養護老人ホーム慰問

2月1日 リハビリ研究会

2月10日 医師会日直医

2月14日 幹部会

《さわらび荘》

1月17日 浪曲見物(勤労福祉会館

にて)

1月21日 映画会

1月22日 千葉県東葛飾郡社協より

見学

1月26日 東高校生慰問

1月29日 あしたか老人ホームより

見学

2月1日 入居者自治委員会

2月4日 節分会

2月8日 老人ホーム東郷寮より見学

2月9日 東高校生慰問

2月14日 老人ホーム東郷寮より見学

3月 美術案内

《豊橋市》

3月	土1	日2	月3	火4	水5	木6	金7	土8	日9	月10	火11	水12	木13	金14	土15	日16	月17	火18	水19	木20	金21	土22	日23	月24	火25	水26	木27	金28	土29	日30	月31	住 所
ギャラリーL	今成敏夫イラスト展										二俣博写真展					ポキール展(金田茂夫・小竹晴夫・祖父江慎)					豊橋市大橋通3-125 53-0187											
豊橋市美術博物館	静雅書道展	静かなる山穂高。写真展										燎原展(洋画) 佐藤司展(彫刻)					市内今橋町3 51-2621															
豊橋市美術博物館 (2階常設展)	①昔の人々の生活と文化 ②東海道二川宿本陣 ③京焼の陶工たち ④吉田城と城下町 ⑤農民の生活																														市内今橋町3 51-2621	
豊橋市民文化会館	職場文化展	油絵展					生花展(日本茶花道)					俳画展					石、盆石展					市内向山大池町20 61-5111										
札木画廊	一、族展(絵、書、写真)					呉秋影金と自然木展					森田社中いけばな展										市内札木町63 54-5752											
紅の木画廊	中国掛軸展					井の口窯焼物展					白土会小品展(日本画)					古硯展					市内札木町107 52-3756											
マツバ画廊	愛卒大展	豊橋八仙会展(日本画)					蒲郡O.Bセラビ展					橋本比佐個展					一美会展					市内松葉町2 52-8910										
マツモト画廊	「窓」小品展	高柳繁雄展					水墨展					油彩4人展					水曜会小品展(鈴木睦美門下生)					市内泉服町11 52-3216										
隆英堂画廊	書展					元永定正版画展					寺田有恒版画展					酒井中児絵七宝展					麻田浩銅版画展					市内新川町51 54-0727						