



湘南わかばグループ健康ニュース No.229 2019年9・10月号

# わかば

特定医療法人 湘南中央病院・湘南わかば苑・わかば訪問看護ステーション  
社団若林会 若林会居宅介護支援事業所・藤沢市明治いきいきサポートセンター  
(地域包括支援センター)

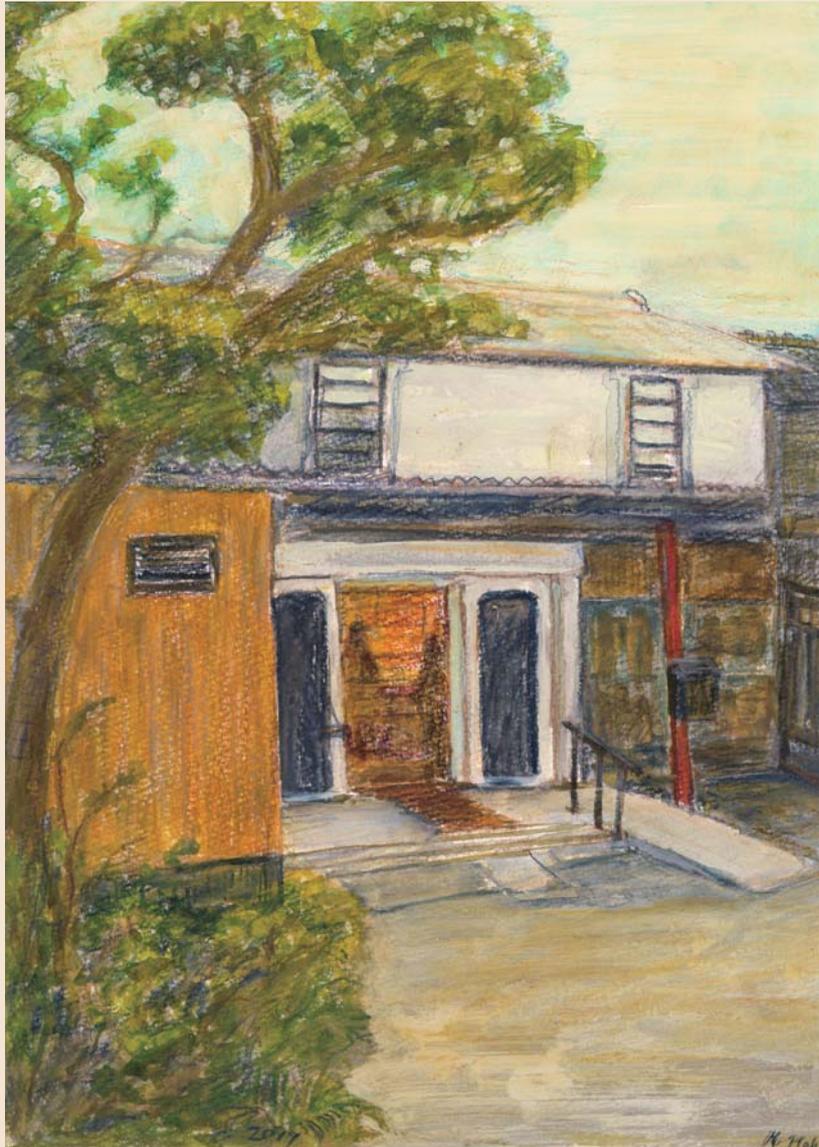
発行者／長田博昭 編集責任者／呉鐵仁  
〒251-0056 藤沢市羽鳥1-3-43 Tel0466(36)8151 Fax0466(35)2886  
URL <http://www.swg.or.jp> E-mail [wakaba@swg.or.jp](mailto:wakaba@swg.or.jp)

## 【理 念】

地域の人々とともに歩み  
健康を守り良質な医療と介護を  
提供します。

## 【基本方針】

いつでも受けられる医療と介護  
地域に出る医療と介護  
包括的な医療と介護  
納得づくりの医療と介護



「ときのわすれもの」く住むまちの風景く

タイトル 『藤沢宿の蔵』

藤沢駅の北約1キロ、藤沢橋の信号から白旗交差点方面を眺めると、通りの両側に何軒か古い家並みが見えます。ここが旧藤沢宿。その中ほどに米穀肥料商、閑次商店の蔵があります。今回描かれたのは、明治19年上棟の見事な土蔵。現在、天然酵母のパン屋さんが出店、活用されています。蔵の裏手はたくさんの木々に囲まれた常光寺。お盆を過ぎた夏の日の夕暮れ、蝉時雨に「蔵の時間」が流れていました。

(作者 伊東直昭／企画 宮原青子)

## 「藤沢市健診」は10月まで

### 主な記事

医学「認知症予防 ～生活に密着した「作業療法」～」	介護老人保健施設 湘南わかば 専門作業療法士	矢野竜也 (2)
職員教育 職員教育～BLS研修・AED講習	看護部 教育担当課長	石井由紀 (4)
おすすめ健康レシピ もずくの天ぷら	栄養管理室	本多利光 (4)
一代記 或る外科医の一代記「中学生の頃①」	理事長	長田博昭 (5)
エッセイ「ボキャブラリー」		宮原昭夫 (6)
地域「大正の広重、吉田初三郎が描いた湘南藤沢」	藤澤浮世絵館	細井守 (7)
こえ 投書箱から	統括事務部長	伊藤稔 (7)

# 認知症予防 ～生活に密着した「作業療法」～

介護老人保健施設 湘南わかば苑 専門作業療法士(訪問) 矢野 竜也

(認知症ケア上級専門士・日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士)

私は湘南わかば苑で主に訪問リハビリを担当しています。訪問先で皆様のお話を伺う中で、「戦前はガスや洗濯機、冷蔵庫といったものもなく、食べるものも配給でしか手に入らなかった」という苦勞話を、つい先日のことのようにお話されていることに驚かされます。

この広報誌に記事を書けるにあたって、今年60周年を迎えられた辻堂新町の川井屋さんに取材をさせていただきました。店主の三井さんは中学を卒業して、すぐ平塚の川井屋さんで丁稚奉公をしながら実家に仕送りをし、こつこつお金を貯めて現在の場所に独立されました。

しかしすぐに商売は軌道に乗らず、10年間は食うか食わずかの苦勞をしながら、妹さんや奥様と一緒に力を合わせてやってこられたそうです。取材中、70年以上前の丁稚奉公時代のご苦

※川井屋さんの創業時の写真



勞を楽しそうにお話しされました。現在も妹さんは看板娘として活躍中です！

突然ですが質問です。以前は洗濯機もなく全部手で洗われていたようですが、どのようにして洗われていましたか？大きさは、重さ、どのようにして洗いましたか？思い出して洗う真似をしてみてください・・・。

ほとんどの方はすぐに思い出して、洗濯板にタオルや布おむつ等を手で押しつけ転がすようにします。現在でも小物は手で洗った方が早い、と洗濯板を使っている方もいらっしゃいます。



さて、本題の認知症予防のお話に移りたいと思います。

こちらに、エビングハウスの忘却曲線というグラフがあります。(下図参照) 時間が経過するほど

のくらい覚えていられるかを示したのですが、1日で33%しか覚えていられず、67%は忘れてしまします。記憶保持率は年齢は関係ないとのこと。また、アメリカのタフツ大学の実験では18〜74才のグループに2通り

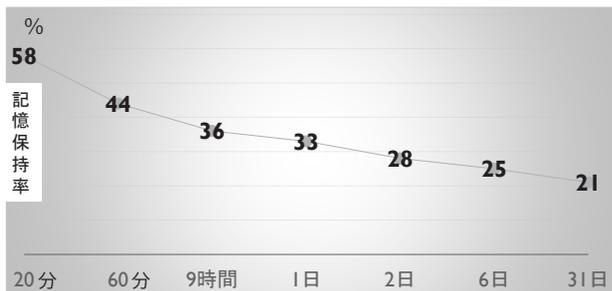
の前置きをして単語リストを覚えるテストをしました。

①「このテストは通常高齢者の方が成績は悪い」と、②「これはただの心理学のテストである」と説明しました。

結果は18〜22才のグループは①48%と②49%と差はなかったものの、60〜74才のグループでは成績は①29%と②50%と若者を上回る結果でした。

この結果から、思い込みや覚えようという意欲が記憶に大きく影響していると分かりました。普段、我々は色々な情報を記憶という「箱」に取り入れようとしますが、情報が必要と判断さ

図 エビングハウスの忘却曲線



れば、覚えないという意欲が「箱の蓋」を開けて覚えます。しかし、どうせ覚えられないといった間違った思い込みが「蓋」に重石となって開けられない、といった状態になっていると考えられます。

脳でこの思い込みといった気持ちや、意欲に関わる大きな部分を司るのは前頭葉です。他には注意を集中し、作業効率を向上させ、気持ちを切り替え、人格を形成します。(左図参照)

### 前頭葉の機能

- ① 思考する
- ② 行動を抑制する
- ③ コミュニケーションをする
- ④ 意思決定をする
- ⑤ 情動(感情)を制御する
- ⑥ 記憶をコントロールする
- ⑦ 意識・注意を集中する
- ⑧ 注意を分散する
- ⑨ やる気を出す



しかし、前頭葉はストレスに弱く、常に不安やストレスを抱えていると働きが低下します。余談ですが、睡眠にストレスを感じている方で、明らかにベッドにいる時間が長すぎる方がいます。60才以上では、概ね6時間十分といわれています。なかには20才前に就寝して翌朝7時までベッドにいらつしやる方のうち、夜中の1時か2時には

起きて、再び眠れずにストレスとなり、前頭葉の働きが低下してイライラしたり抑うつ傾向になってしまう場合があります。睡眠時間が短くても長くても、認知症のリスクが上がってしまうとの報告もあります。もしそう感じている方は6時間で十分、と思っただけだと心が少し軽くなるかもしれません。

さて、前頭葉の機能が低下して抑うつ症状を呈しながらも、再び自分らしく生活ができるようになった方を紹介します。

A氏 80代 男性  
アルツハイマー型認知症

自宅に引きこもり、活動しないため便秘となり食欲低下、体重が減り痩せていく一方となりました。抑うつ症状が強く、意欲も低下して趣味や家事等は全く行わず、表情は乏しく家族との会話もない状態でした。家族は本人が何もしないため、促すときは強めの口調になっていました。

リハビリとして、まず本人と家族と一緒に会話をすることから始めました。

家族には本人が動きたくて

も動けない状態であることを理解してもらい、愛情から強い口調になっていたため、本人には私がやんわりと家族の真意をお伝えしました。また、家族との信頼関係を取り戻すように促しながら、生い立ちや仕事を振り返り、ニュース等の感想を話してもらいました。合間に軽い運動や便秘体操、骨盤底筋群の筋トレ、外歩きなどを行いました。

そうしたことから、徐々に本人や家族のストレスが緩和され、物事に対して前向きに取り組むようになり、身の回りのことを一人で行い、家事のお手伝いもするようになりました。認知症の症状はあったものの、亡くなられる最期まで自分らしく前向きに生活を送ることができたと思われます。

【話を聞くことの意味】  
抗不安作用のあるオキシトシンが分泌されると、不安による前頭葉の活動低下を軽くすると言われています。

悩みや愚痴を聞いてもらうことでほっと落ち着いた経験はありますか。信頼できる人がいること、または自分の安心できる場所があることが大切です。

【自分の気持ちを伝えることの意味】

自分の気持ちや考えを相手に伝えることで、脳の中で快楽物質のドーパミンが分泌され、うれしい気分になります。最近「ありがとう」「ごちそうさま」とご家族や身近な方に伝えていますか？

感謝の気持ちを伝えるのは少し抵抗があるかもしれませんが、普段の何気ないことにも感謝を伝えることで、不思議とあなた自身もすっきりした気分になります。もちろん感謝された方もうれしいですよ。

【前頭葉を働かせる】

毎日の生活にちよつと新しい道具（スマホ）や趣味、気になっていたことをやってみますか？たまには家族以外の人と話す機会を作る（特に若い人との会話はおすすめ！元気をもらえますよ）。もつと喜怒哀楽の感情を出しみてはいかがですか。

さらに人の話に共感することで前頭葉が活動することが分かっています。たまには相手の話をじっくりと聞いてみてはいかがでしょう。

【認知症について正しく理解】

もし、認知症と診断されても頼れる医師やサポートする社会資源が多くあります。医師の訪問診療や訪問看護・介護・リハビリや通所リハビリ、短期入所などの色々なサービスがあります。いきいきサポートセンター等相談できる場所も多くあります。担当のケアマネジャー以外にも藤沢市で行っている認知症当事者のカフェ（えのカフェ）や、家族会など当事者同士で悩みを相談できる場所は増えています。ストレスをためることはなく、発散してすっきりできます。

【終わりに】  
私たちの生活は、調理や掃除などの家事、職場での労働、趣味の活動などの「作業」に満ちています。そうした「作業」をリハビリや治療の方法として活用するのが「作業療法」です。

日常生活の作業を通して、心の機能の維持や強化、幸福感や自尊心の充足、もの忘れ、人々や社会とのつながりの回復などをはかります。

先日、子供たちと米作りの体験をしてきました。（写真参照）

農家への尊敬の念や食べ物を大切にしようという気持ちが薄れてきた現代ですが、食べ物に困っていた時代があり、少しずつ豊かにしてきた皆様方の経験と、知恵が必要と考えています。昔の生活を知ること、あつて当たり前前の物が、決して当たり前ではない、と気付くきっかけになるはずです。



自分自身の歴史を思い出すことと、自分の歴史や生活歴などを相手に話す・または自分の考えを伝えることは脳内快楽物質であるドーパミン（DA）を分泌させて気持ちを前向きにしてくれます。そして、自分自身を認める（肯定する）ことで抗不安作用のあるオキシトシンが分泌されストレスに強い脳になることも期待できます。

受講シール



受講シールは年度毎に色を変えて、受講年度を入れていきます。シールは職員証に貼付します。

職員への医療安全教育の一環として、全職員対象のBLS研修やAED講習を定期的に行っており、受講者には受講シールを交付しています。3年間の更新制で、繰り返し講習を受けて、スキルアップに努めています。最低1年に1回は、やっておかないといけないという時に対応できないから」と毎年、受講する職員も多くいます。



看護部 教育担当課長 石井 由紀

質の高い胸骨圧迫に必要なポイント

- ・ 圧迫のテンポは1分あたり100～120回
- ・ 胸骨は少なくとも5cm圧迫する
- ・ 圧迫を行うたび、胸郭を完全に元に戻す（再度拡張させる）
- ・ 胸骨圧迫の中断を最小限にする

救命の手順  
JRC蘇生ガイドライン2015



BLS（Basic Life Support）の略で、日本語では一次救命処置といい、呼吸が止まり、心臓も動いていないと見られる人の救命へのチャンスを持続するための処置の方法です。心臓が止まってから短時間で低酸素に陥ってしまう脳への酸素供給維持が目的で、①胸骨圧迫と人工呼吸、②AED（自動体外式除細動器）の使用、が主な内容になります。



研修日から都合のつく日を選んで受講し、練習用の人形とAEDを使って実践的なトレーニングを行っています。

研修では最も重視されている、胸骨圧迫の技術（左図・写真）とAEDの使用を中心に学びます。毎年、70～80名が10回程度

もずくの天ぷら



本多栄養士 おすすめ健康レシピ



材料（1人前）

178kcal 塩分 0.6g

- もずく（塩抜きしたもの）・・・ 50 g
- 長ネギ・・・ 20 g
- 人参・・・ 10 g
- 天ぷら粉・・・ 20 g
- 揚げ油

- ① もずくは塩抜きをして、ざっくり切っておく
- ② 長ネギは斜め切り、人参は千切りにする
- ③ 水で溶いて天ぷら粉の中に①と②をいれかき混ぜ、油で揚げて出来上がり

☆もずくに含まれるアルギン酸（食物繊維の一種）は、もずくと一緒に摂取した食べ物の中のコレステロールを包み込んで体外に排出する働きがあります。また、高血圧の原因であるナトリウムを体外へ排出してくれる働きがあり、高血圧の予防効果もあります。

中学への進学の時期が近着いていた。私の通った中学校には入試があった。電車を通るのが面白そうに受ける気になったが、若干受験勉強が必要となり、紹介で或る先生のお宅に通って算数や社会などを見てもらった。

記憶にあるのは「和算」と言うやつで、植木算とか旅人算とか言う計算方法が面白かった。さてその入学試験の問題に「20cmのテープを1回振って糊代1cmで両端を張り合わせる。その1点から蟻がテープを伝って歩くとすると、元の点にもどるまで歩く距離は？」と言うのがあった。口頭試問で「どうでしたか？」と聞かれたので19cmと書きましたと答えたら、「裏表を歩くので19x2になるでしょう？」と優しく解説された。その時、私は如何に自分が閃きに乏しい頭の持ち主であるかを自覚した。蟻の話は位相幾何学の初歩的テーマで「メビウスの帯」として知られるものであると後で知ったが、「僕の頭は良くないのだ」と、早々に身の程を知る事となった次第である。

中学は大阪学芸大学附属中学と言って、「附」の字が正式で「付」属ではないと注意されたのを覚えている。今はなぜか大阪教育大と大学の方の呼称が変わっている。制服はボタンではなく鉤フックで前を合わせるもので、モールの縁取りがついていたし、靴は編み上げ革靴であった。なん

或る外科医の一代記 中学生の頃①

理事長 長田 博昭

でも、海軍士官の制服を模したものと聞いた。教育の実験校と言う背景もあり、受けた教育は今思い出しても中々格調高いものであった。

例えば国語の授業で、日本語の主格助詞の「は」と「が」の違いを教わった。旧制中学の時代に、ある生徒が先生の講義で「は」も「が」も同じ意味であると聞いて、「先生、違います。“私は山田です”と“私が山田です”には、違いがあります。」と言ったのだそうだ。

前者では自分の名が山田であることだけを意味し、ほかの人がどんな名前かに言及していないが、後者では他の人は山田ではなく、自分だけが山田であるという意味を導いていると述べたのだと言う。以来日本語文法の世界では両者に意味の違いが認識されたのだそうだ。この話を聞いて、にわかには教室の雰囲気を変化した記憶がある。

社会科の授業では、海軍士官で生き残った先生から、軍艦の話も聞いた。停泊の際に錨を投げる順序などは長閑に聞けたが、魚雷を受けた場合、左右対称に設計されているので、浸水で傾斜する艦のバランスをとるため、その反対側の区画にわざと命令して注水するが、その区画にいる兵員は脱出できなければ水死するという話を聞いた。艦全体のために部分の死を当然の犠牲

とする考えに何日も悩んだ記憶がある（注：今も法人の事で悩んでいるが・・・）。

中学校の食堂は学芸大学の食堂を共用した。学芸大自体が旧大阪師範を引き継いだもので、附属中学はその寄宿舎を改造したものであったからか、食堂を含め極めて古い木造建物であった。素うどんが一杯17円であったのを覚えている。給食は無く、ここですきっ腹を満たしていた。まだまだ戦後を引きずっていたのである。

昭和30年当時、ラジオは勿論、街頭でもその頃の流行歌がひっきりなしに流れていた。だから歌わなくても自然と覚えてしまったものだ。

今でも歌詞の一部を思い出す歌は多い。「お富さん」と言う軽快なリズムの曲もその一つだ。「懸けちゃいけない他人の華に、情け懸けたが身の定め・・・」と言う下りが今に至っても耳について離れない。他人の華とは何か、うすうす分かっていたし、それに情けを懸けると言う意味もぼんやり分かっていた。しかしどんな身の定めになったのか、それは後に続く歌詞から察して、人生の重要な時期を損なう事になるのだと判じ、肝に命じた。お陰でその後「きれいな華」をみると、まず誰かの華ではないだろうか、わが身の定めを慮る態度が身についた。（注：にも拘わらず・・・）

## ボキャブラリー

「貴方って、ときどきヘンな言葉を使うけど、それ、方言なのかしらね」と連合いが首をかしげました。私が「そのオシタジを取ってくれ」と頼んだ時でした。「白菜のオコウコはもう無いの?」と訊いた時も「それ、ひょっとしてオシンコのこと?」と訊き返されました。金山寺味噌の頂き物があつた時も「あのオナメを出してくれよ」と頼んで「なにそれ?」と怪訝な顔をされました。

それぞれ「醤油」「漬物」「嘗め味噌」の意味なのですが、私のほうは標準語のつもりでいたので、そう言われて、かなりショックを受けました。これらが共通語でないとする、いったい何処から私の語彙の中にこんな言葉が紛れ込んで来たのだろうか。

私の取った最初の戸籍謄本の、本籍地は「神奈川県高座郡渋谷村」だったので、父の生まれはその辺だったのでしようし、母は横浜の下町生まれでしたから、両親がこんな方言を身につけていたとは思えません。

つらつら考えてみると、いちばん怪しいのは父方の祖母のようです。祖母は私が十二歳の時に老衰で身罷りましたが、私の幼時は外出の際にはよくお供を仰せつかりました。その祖母が、よく自慢げに「私の母は若い頃御殿女中だった」と吹聴していました。

ただ、祖母の語るわが家の家系には、かなり眉唾なところがあります。少年時代の私は「おまえのヒイオジイチャンは検事

## 話の道草



宮原 昭夫



総長みたいな人だったんだよ」という祖母の言葉を信じていました。でも長じて後の見聞によると、私の曾祖父の「ご一新まえ」の役職は、御家人には違くないが「関八州取締り出役」という、草鞋履きで関東の各藩境を踏み越え、無宿者の犯人を追い回す、いわばFBIのミニチュア版みたいな現場担当の、下っ端役人でした。検事総長なんてとんでもありません。

ですから祖母の「母は御殿女中」という言葉も、かなり割引して受け取る必要があります。でも、大奥ではないにしても何処やらの大身の殿様のお屋敷で下働きか何かに祖母の母親は奉公していたのかも知れません。

祖母は明治元年生まれだ、と聞かされていましたから、祖母の父はちょうど明治維新の動乱に巻き込まれ、いきなり武士の身分を剥ぎ取られた世代だった筈です。祖母が娘だった頃は、どうやら一家は下宿屋を営み、たまたまその下宿人の一人が私の祖父でした。身分違いの、元武士の息女と農民の息子の……または信州の元庄屋の息子と下宿屋の小娘との……云々という物語は、この際脇へ置いておくことにしましょう。(実は私にも、東京に遊学していた祖父が、なぜ縁もゆかりも無さそうな神奈川の片田舎で所帯を持ったのかという疑問は、早くからあつたのですが、それを根掘り葉掘り聞き質すのが、なんだか躊躇

われるような気配が、幼い私にも感じられたのでした。)

いわゆる「女房言葉」というものがあり、鯛をアタリメと呼び、塩をナミノハナと呼んだりしたようです。そういえば、我が生家では味噌汁のことをオミオツケと呼んでいましたが、これも女房言葉のようです。

明治の動乱で落ちぶれた一家には、そんな言葉を上品ぶって使うスノビズムが未だに色濃く残っていて、祖母は大いにその影響を受けて育ったのでしよう。

御殿女中(?)だった母親を自慢にし、「士族」の出身を鼻に掛けるような祖母と、チャキチャキの下町娘だった私の母とがウマが合う訳がありません。戦前の我が国の嫁姑関係の中で、母はかなり窮屈な暮らしをしていたようです。「おばあちゃんは、どっか底意地の悪いところがあるのよね」と、何時か母がぼやいていたのを私も耳にしたことがあります。

そんな場合、幼い子供は無条件に母親の肩を持つもので、私もあまり祖母に好意を持ってはいませんでした。しかし、そんな孫でも可愛かったのでしよう、祖母の方は外出には何時も私を伴いましたので、知らず知らずのうちに祖母の口調が私の身に付いてしまったのでしよう。

自分の使う言葉というものは、自分でも思いも掛けないルーツを持つもののようです。



図1は大正の広重と称した吉田初三郎の鳥観図「鎌倉江ノ島名所図絵」(部分)(大正六年、鎌倉島森書店発行)です。初三郎の作品は木版画である浮世絵とは異なりますが、印刷技術こそ違え、時代の姿を写した名所絵として広い意味での浮世絵と言えましょう。鳥観図とは、空を飛ぶ鳥の目で見たとような絵という意味で、浮世絵の流れを汲むパノラマ絵です。ゆつたりとした鎌倉・江の島の情景ですが、強弱のつけ方が独特で、鶴岡八幡宮(若宮)、大仏、江の島といった代表的な観光名所は、ことさらに大きく描かれています。点

線で描かれているのが江ノ電。片瀬から江の島へ向かう洲鼻通りには「二の鳥居」が描かれています。

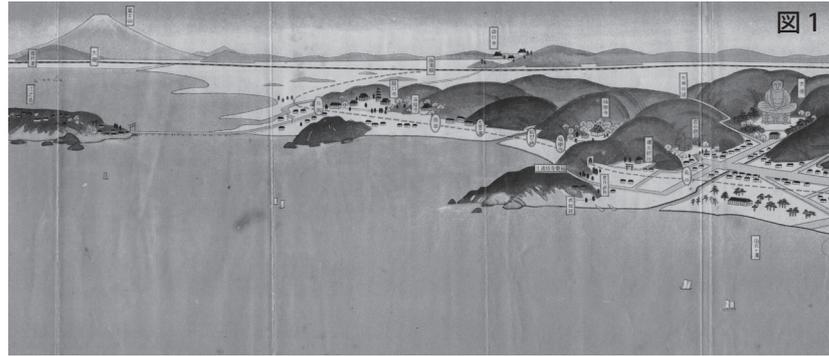


図2は同じく初三郎の「小田原急行鉄道沿線名所案内」(部分)(昭和二年、印刷発行観光社(吉田初三郎)です。新宿―小田原間の開通当時の沿線図です、路線を強調するため実際に無視して一直線に描

かれています。何となく納得させてしまうのが初三郎の画の巧みなところ。新原町田(現、町田駅)と座間(駅)の間に「第二期予定線」と記され(現在の相模大野駅)、藤沢を経由して片瀬江ノ島駅へ延びる予定線(昭和四年開業)が太い点線で描かれています。



二つの作品の雰囲気は異なるのは、浮世絵の「名所絵」の流れが感じられる前者と、電鉄の開業にともなう路線と周辺の観光スポットの宣伝を強調した後者の描き方の違いもさることながら、この間の印刷技術の変化による違いも大きいようです。昭和四年に竜宮城を模した駅舎で開業した片瀬江ノ島駅舎は現在改良工事中。工事完了予定は、2020年5月です。

◆アクセス◆

**藤沢市 藤澤浮世絵館**  
FUJISAWA UKIYO-E MUSEUM

開館時間 10:00 ~ 19:00  
休館日 月曜日  
※月曜日が祝日の場合は翌平日が休館日  
年末年始 (12月29日~1月3日)  
※その他、展示換えの為の休館日あり

TEL: 0466-33-0111

藤沢市辻堂神台 2-2-2 ココテラス湘南 7階

入館料無料

●患者さんよりご意見をいただきました  
「採血で来ました。今日は採血だけですと伝えたのに、そうですかだけでした。それから名前を呼ばれるまでに一時間以上かかり、採血そのものは直ぐ終わりましたが、結果が出るまでに一時間待つて下さいとのことでした。それなら最初の方で採血して結果待ちという形にし、少しでも時間短縮にならないのでしょうか。」というご意見です。

### 投書箱から

ご指摘のとおりです。こちらの手違いで想定外の待ち時間が発生してしまったこと、および看護師が最初にお声掛けいただいた時点で適切な対応ができなかったことを改めてお詫び申し上げます。日頃より、患者さんの待ち時間短縮に取り組んでおるところでございますが、今回改めて業務の流れを確認し、スタッフへの指導を実施したところでございます。今後、より一層注力し、スムーズな受療が展開できますよう努力して参ります。貴重なご意見ありがとうございました。

統括事務部長 伊藤 稔

# お知らせ

## ◆ 9月の外来診療担当表 ◆

### 専門外来

### 一般外来

2019.9.1 現在

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内分泌 (糖尿病)	午前 午後		酒井 (午前) 予約		酒井 (午前) 予約		酒井 (午前) 予約 (第3.4)
呼吸器 内科	午前	福崎 予約					
肛門外科	午後	松崎					
日帰り 手術外来	午前						松崎 予約 (第1.3.5)
胸部 化学療法 外来	午前		長田 予約				
外科 呼吸器	午後					長田 予約	
乳腺 甲	午前			○			
皮膚科	午前			露木			
心療 内科	午前				三吉 予約		
神経 内科	午前 午後					松川 予約	
リハビ リ科	午後	馬淵 予約					
リウマ チ科	午前						永淵(泰) 予約
緩和 ケア科	午後	福崎 (午前) 予約		片町 予約		片町 予約	
禁煙 外来	午後	小川 予約	小川 予約		小川 予約	小川 予約	小川 (午前) 予約(応相談)

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内科	午前	村川 一般	岡田 一般 循環器	新城 一般	岡 一般 神経内科	新城 一般	岡 第1・3・5 新城 第2・4
		岡 一般 神経内科	岡 一般 神経内科	岡田 一般 循環器	永淵 一般	永淵 一般	永淵 第1・3・5 岡田 第2・4
		-	-	-	相澤 (予約)	相澤 (予約)	相澤 第2 (予約)
	午後	奥脇(裕) 一般 消化器	永淵 一般	-	新城 一般	村川 一般	-
		岡田 一般 循環器	-	-	-	相澤 第1・3・4・5 (予約)	-
		-	-	-	-	-	-
外科	午前	呉	池田(清)	呉	長田	松崎	松崎 一般 第135は 日帰り手術 外来併科 (予約)
	午後	松崎 一般 肛門	長田	-	呉	池田(清)	-
整形外科	午前	池田(全)	庭山	池田(全)	芹ヶ野	中島	芹ヶ野
		今井	今井	山本	今井	森田	森田
	午後	芹ヶ野	庭山	-	池田(全)	今井	-
		-	森田	-	-	-	-
泌尿器科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 (花井)
夕方 診療	午後	-	呉 4:30~7:00	-	-	-	-

**外来診療** 午前 8:30 ~ 11:30  
 ※再診受付 午前 8:00 ~  
**受付時間** 午後 2:30 ~ 4:30  
**休診** 水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日

※医師の都合等により休診・代診となる場合がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

## 夕方診療を 行っています



毎週火曜日 午後 4:30 ~ 7:00 まで

今回の「わかば」はいかがでしたか？私の幼少期はテレビはブラウン管で電話も黒電話。さすがに洗濯板ではありませんでしたが、2層式が主流でした。昔の記憶は、思い出そうとしないとなかなか思い出せません。長田先生の「一代記」を読むと、その当時の様子が文字から視覚的に克明にわかり、毎回すごいなと思います。私だったら1回で幼少期が終わってしまつかと思ってしまうので、医学の記載にある認知症予防のための健康づくりとして、私たちがいきいきサポートセンターでも明治地区内で公園等で健康体操を行っています。興味のある方はお問い合わせください。

さて、編集委員になって(本法人で働き始めて)から、3人の子どもの親となりました。色々な相談の対応をしますが、自身が認知症等になったらということとは、仕事柄だからかよく考えます。子どもたちと思いつき遊び、自身の記憶を残しながら、子どもたちの記憶にも残せるように、日々の生活の中で意識していかないといけないなど、今更から改めて思いました(まだ40代ですが...)。

(主任介護支援専門員 田代 真樹)

## 湘南中央病院 今月のギャラリー (2019年9~10月)

～心澄む時を求めて～ 富士の麓より  
清水正仁 写真展



写真は心の焦りを平常心に戻してくれる禅のような存在。そんな心持ちで様々な写真を撮ってきましたが、年齢も重ね、誰かと競う事ではなく、これから撮りたいものを自身に問かけた所、答えは幼い頃から慣れ親しんだ富士の山でした。ここでは条件に頼らず、訪ねた時に見せてくれた表情をそのまますくい上げる事を心掛けました。写したかったのは自身の心。人生と自然の共鳴を感じ取って頂けたら幸いです。

連絡先 清水正仁  
Mobaill-mail : ma-3tokei.1113@docomo.ne.jp