



2023.5
Vo1.36

ほっと@YABUKI

— ほっとやぶき —

特集

ほ
っ
と
@
Y
A
B
U
K
I
作
品
展



2月19日に北九州マラソンに参加してきました。

実は昨年の大会の抽選で当選していたのですが、コロナの影響で中止に。それで今年の大会に出走権が延長になったというわけです。この冬、山形市内は積雪が多くまともな練習が出来ていなかったのですが、せっかく雪のない道を走れるチャンスなので練習と思って参加を決めました。

ミルハバラ

～北九州マラソンと松本零士～

★ 当 日の朝は雨でしたが山形に比べたら温かい。

参加者は約12,000人、多くのランナーが小倉城近くのスタートラインに並びました。スタートの号砲とともに、プラスバンドによる銀河鉄道999(ゴダイゴ版)の演奏が流れます。これは北九州マラソン恒例なのだそうです。コースは起伏が少なくなだらかだったはずなのですが最後の8kmが門司港からの折り返しの海沿いコースで、海からの冷たい向かい風を受けながらの厳しいレースになりました。練習不足は否めず、記録更新とはいかなかったものの、沿道からの応援を受けて無事に完走し完走記念メダルを頂きました(写真)。メダルには銀河鉄道999のメーテルがデザインされていました。



★ 北 九州市は八幡製鉄所、筑豊炭田、門司港など明治の日本の近代化を支えた施設があることで有名です。また多くの漫画家の出身地でもあり、銀河鉄道999の原作者である松本零士さんも北九州市出身でした。小倉駅前には漫画ミュージアムがあり、メーテル、鉄郎、ハーロックの銅像が立っているんですよ。まさに漫画の街でもありました。



★ レース翌日、松本零士さんが亡くなったという報道がありました。実際に亡くなったのはレースの1週間前だったそうで、北九州マラソンの大会が終わるまで公表を控えられていたようです。映画「銀河鉄道999」は1981年の公開で当時私は15歳。漫画、アニメオタクの少年で銀河鉄道999も大好き★でした。お小遣いをはたいて何度もこの映画を見て涙したのを覚えています。銀河鉄道999の音楽が流れると今でもふと少年時代を思い出します。松本零士さんの他の作品、宇宙戦艦ヤマトや宇宙海賊キャプテンハーロックなども大好きでした。

今、万感の思いを込めて汽笛が鳴る。

今、万感の思いを込めて汽車が行く。

一つの旅は終わり、また新しい旅立ちが始まる。

さらばメーテル。さらば銀河鉄道999。

さらば、少年の日よ…

★ 映 画「銀河鉄道999」のラストシーン。城達也さんのナレーションです。この台詞は今でも暗唱出来るくらいよく覚えています。レース中も実はこのナレーションが頭の中でリプレインしていました(笑、涙)。北九州マラソンは完走の充実感と、少年時代の思い出が蘇るレースになりました。メダルの中のメーテルがちょっと悲しそう。



いとう みのる
腎臓内科 伊東 稔

／知っていますか？／

腎移植

vol.24



「肥満と腎移植」



肥満患者さんは慢性腎臓病に至る可能性が高くなることは皆さんご存知かと思いますが、今回は**肥満**と**腎移植**についてお話したいと思います。

慢性腎不全に至った肥満患者さんに対して、透析療法と腎移植どちらも適応となります。透析療法と腎移植とで肥満患者さんの予後を比べた場合、**腎移植の方がより生命予後が良い**と報告されています。

一方で、肥満を有している患者さんとそうでない患者さんで比較すると、肥満を有している患者さんは**移植した腎臓ならびに生命予後が悪くなる**との報告が見受けられます（そうではないとの報告も一方ではありますが）。これは、まず手術を受ける際に感染症、血栓症、心血管疾患といった**合併症が起きやすくなる**こと、**移植した腎臓の機能が発現するまでに時間がかかりやすい**ことなどが理由として挙げられます。また、体が大きすぎることで移植した腎臓への**過剰な負担**が生じ、腎臓が長持ちしにくくなることが挙げられます。

特に日本では腎臓を提供して頂ける機会は生体含めて貴重であり、この貴重な腎臓を可能な限り長持ちさせるためにも、山形大学では**肥満を改善させてから腎移植を受けて頂く**ことを推奨しています。

腎臓と健康のため
まずは減量！



山形大学医学部
腎泌尿器外科学講座
にしだ はやと
西田 隼人



ナースに おまかせ

矢吹病院外来のごあんない

診察をご希望の方は、事前**に****お電話での予約**をお取り頂けますとスムーズにご案内出来ます。

診療科	午前・午後	月	火	水	木	金
外科・消化器内科	午前・午後	矢吹 柏原(午後のみ)	矢吹 山大医師	矢吹	—	矢吹 柏原(消化器内科)
内科(腎臓)		谷田	伊東	永澤	政金	山大医師 (午前のみ)
内科(循環器)	午前	—	—	—	金谷 (要予約)	—
内科(呼吸器) (睡眠時無呼吸外来)	午前・午後	—	土田 (午後のみ)	—	土田	—
内科(代謝内分泌内科)	午後	—	東北中央病院医師 (月2回 午前のみ)	東北中央病院医師 (月1回 午後のみ)	—	—
整形外科	午前	武井 (第1月のみ 要予約)	—	—	—	山大医師 (第2金のみ午後 要予約)
腎移植外来	午後	—	—	山大医師	—	—
女性内科 *第2・4週のみ	午前・午後	—	—	西田(稚) (要予約)	—	—
アクセス科	午前・午後	小鹿 山大医師	小鹿	小鹿	小鹿	小鹿 山大医師

※2023年4月1日時点

3月より外来配属となりました。専門性のある外来が多いので、患者さんに分かりやすく受診して頂けるようにしたいと思います。
よろしくお願いします！



看護部

たなえ みかこ
田苗 美佳子

検査のご案内

胃カメラ／大腸カメラ検査…毎週火曜午後・水曜午前に実施しています。

睡眠時無呼吸症候群検査…睡眠中に呼吸が止まってしまう病気の検査です。





短歌

秋晴れの　大空のごとく　さわやかな　透折の窓
今日も輝く

(マツイピー子さん)

俳句

透折を 今日も頑張る 明日(あした)をも
透折が 無事に終りて ほつとする
残秋(ざんしゅう)を 惜しむかの様(よう)に 蝶が舞う

(マツイビー子さん)

手作りの小物



「X'mas リース」
(田中 美紀さん)



「干支 卯、」
(阿部 俊男さん)

ちぎり絵



「秋あじさい」
(ちくわのチーコさん)



「越前岬」
(ちくわのチーコさん)



Vol.196
「ほんとと偽YABIKI」東孝作品展

「ほんと@YABUKI患者作品展」

透析 (HD) 開始してから 1 年目コロナ禍のチャレンジ
子年御開帳 (5 月 ~ 10 月) 最上三十三観音 (※) 巡礼
とくがわ こうりゅう
(徳川 鴻龍さん)



前記に先立ち、9月吉日日本東北山形県「出羽名別三奇寺(※)」に参拝した。

①寺山崎立石寺に参拝して御利益(無縁くり)の成効を感じながら心身のそやそやを私祝願辭としてリセットした。

②寺山崎立石恵恵に参拝して日本で書道としての御利益(無縁くり)を感じる(※)に因る、これに因るべくアンチエイジングを頼むらに恵恵寺からフランスでの歴史を再認識して成効を感じながらブレチャレンジして休調を整えた。なお、3日目恵恵寺「縁縁」御利益の成効は成れど当日の体調に又にも負した。

必要なもの「おいづり(標差)」と専用御朱印帳(※)を調達しては、熊鷹品等を恵河江市内やで贈る事案に促し(熊鷹)チャレンジの準備を完了した。

コロナ禍の影響で観音様の開帳帳(秘伝)は2年遅れの開帳となり今回の巡礼行程は1日目10月19日第1番〜【ぐっと山形】昼食〜第19番まで〜泊【タワハス美基点】〜2日目19番〜昼食【大正コロマン館】〜番外〜第33番〜泊と指し各観音間の移動はバス等で駐車場へ降車徒歩で参拝して観音様に回向する巡礼のチャレンジを始めた。

[illegible]

あむどんどんしなかで道中での思いや五感で感じる情景往時を選び勝負の分岐点長谷堂合戦 NHK 大河ドラマ「天地人」(※)
等の人間模様も思い寄せ浮かべながら平坦でない参道等難所もあり、第 12 巻長谷堂観音(229m 標高)から見える紅葉の絶景は
秋の深まり風情を感じた。

治まりは「グアハウス基点（熱食烹調所）」で疲れた極やし医食同源一病息災に留意し山海川の奇を堪能した。駐車場でバスから降車して徒歩で本道へ走って各観音堂までの道程合計徒歩数は2日間で23287歩となった。観音堂（写真）同回の受業一歩、沼津途中癒えたる安達安全寺守好（ほけら）寺北山観音（写真）等各地の3寺馬場観音で

観音堂(舟具) 回廊の右側第一層、近札通中腹される火災室安全窓付近にははんちんせ地蔵(舟具) 年番第 31 番馬頭観音では全ての戦域動物像に向けて数珠師としてワッセルス [Zweihölzer] の理念を踏まえて感謝ノ英譯を併せて供養した。特に「口路疫(FMD)、鳥インフルエンザ」(今日本中で数発山形県でも 12 月 8 日発生ノ)の発生緊急時対応防疫措置を思い浮かべ日本で再び FMD 等が大発生しないよう願う様を頼んだ。

各観音堂で納札を奉納しながら御利益の「金札」を幸運に3枚授かった。
パワースポットでミステリアスな観音様に向かい、34回チャージして12分間の御利益(元氣)の波動を感じながらエネルギーを授かった。

各観音様ごとに「おにぎり」に2印と専用御朱印帳」には今回の証特別印を含め4印各札所で授かった。
2023年甲午に向けて銀行無常(即今 当处、自己)の理念を軸に感謝の気持ちを忘れず一病息災(切)に留意し【愛♥HARE ノー
OP】に於ける心算が功を奏した。且、2023年の心算は「無常無常」の心算で臨む。

・ ACP してける君(※) 人生全盛の日 11 月 30 日を毎年更新情報誌にして家族でLINE で共有し向かい風(電線)を凌ぎながら事業も継続して「愛犬スバル(日常一瞬)」(写真) ともに四季を楽しみ歩み続けたいからどんどんするものにチャレンジしたい。

・ 2023 年卯年には願いや期待は色々あるが、特に、コロナ禍中世界日本経済の行方に卯年繁栄の守護神「文殊菩薩」のワイズボ

2023 年中は恵那江市登山市民登山 10 月吉日にチャレンジするので申し添える。
バスの中観音堂の中食事（熟食）の時も他宿泊施設等全場所です密閉型換気され手洗い消

アルコールスプレー等も常備され検温と常時マスク着用コロナ対策食事以外は強化されて
いた。
コロナワクチン接種は12月6日で5回目(オミクロン株BA.5)になるのでコロナ【第8波】

2022年10月19日～20日【タダハウス基点】泊2日食事朝2餐2タ1付行権中製バス東
河江出発(6時半)一部時域のためジャンボタクシー利用(第20番小松沢観音寺)徒歩で

合計 23,287 歩先達同行で参拝山形県行サービスツアー企画 280km(村山〜最上地域)統勢一行 21 名他 3 名
(※インターネット等で参照)

詳細バージョンはコチラ！



愛犬スバル 征はえみ幸せ地藏 最上三十三観音 第24番
上ノ畑観音（曹洞宗 宝沢山 薬師

詳細バージョンはコチラ！



愛犬スバル



証証えみ摩世地蔵



最上三十三観音 第24番
上ノ畑観音 (曹洞宗 宝沢山 薬師寺)

特定施設入居者生活介護とは

2023年3月からサービス付き高齢者向け住宅清永の里が“特定施設入居者生活介護”の指定を受けた施設に変わりました。

特定施設入居者生活介護とは、国が定めた人員・設備・運営上の基準を満たした施設において24時間、日常生活の介護を受けることができる介護保険サービスです。一般に「介護付」や「ケア付」と標ぼうしている施設は“特定施設入居者生活介護”のサービスを提供できる施設です。今回は、具体的に清永の里がどのように変わったのか、ご説明します。



社会福祉士
たけだ なお
武田 奈穂



ご興味やご関心の
ある方は、ぜひ清永の里まで
お気軽にご連絡下さい。料金の
説明や一日の過ごし方、居室、
浴室等ご案内させていただきます。
スタッフ一同お待ちしております。



清永の里 管理者
あべ りょうこ
阿部 亮子

	これまで	2023年 3月以降
ケアマネジャー	外部の居宅介護支援事業所のケアマネと契約	施設(清永の里)のケアマネジャー
介護サービス提供事業所	外部の事業所 (訪問看護、訪問介護、デイサービスなど)	施設(清永の里)の中で提供 (外部のサービスは利用できません)
サービス提供時間	契約した時間帯のみ	24時間365日
料金	利用した事業所ごとに支払い	1日ごとの包括料金 (介護度により異なります)
介護用品	入居者が介護保険でレンタル	施設または入居者が用意

自立～要介護5の方まで入居可能です。

透析の送迎はもちろん、日常生活で必要な介護サービスを24時間365日提供できる体制が整ったので、今まで以上に入居者やご家族に安心した生活を送っていただけるようになりました。

6月実施

FINE PROJECT

昨年の6月からスタートしている「FINEプロジェクト」ですが、毎年6月に運動・栄養・自覚症状の調査を行います。今回は2回目です。

FINE プロジェクトとは？

運動・栄養・自覚症状に関する調査をして、転倒や日常生活動作の低下を予防し、患者さんがFINEになる（よくなる、元気になる）ことを目的にしています。（右の図もあわせてご覧ください。）

調査は、①運動調査（サルコペニアに関する調査+椅子5回立ち上がりテスト）と、②栄養調査、③愁訴に関する愛Pod調査の3つを行います。

運動と栄養の2つとも問題がない「このままいこうグループ」と、栄養だけ問題がある「栄養グループ」、運動だけ問題がある「運動グループ」、栄養と運動の2つとも問題がある「個別相談グループ」の4つに分け、愛Pod調査とあわせてお一人おひとりに合わせた対応を、みなさんと相談してすすめていきます。

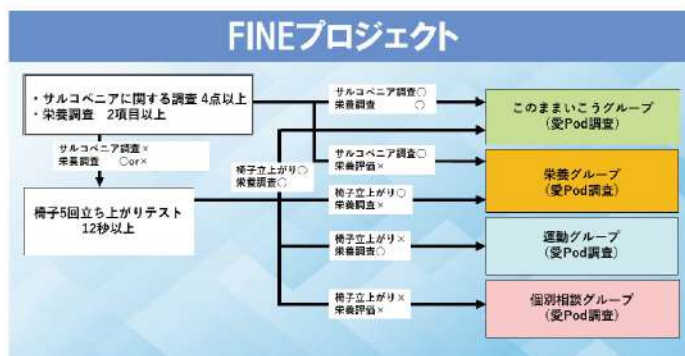


管理栄養士
なかじま みか
中嶋 美佳

みなさんと協力して
よい透析を目指していきたい
と思います。ご協力よろしく
お願い致します。



矢吹チャンネルVol. 165
「外来透析患者さんの新しい
調査についてお知らせ」



患者さんの声



自分は運動を
がんばればいいんだ、
と目標がわかりやす
かった。

透析中や自宅で
教えてもらった運動を
やったら、結果がよく
なってうれしかった。

運動を続けて
いたら、歩くときに
フラフラしなく
なった。

家で
椅子立ち上りの
練習をした。

自分は個別だった。
栄養も運動も両方取り
組んで、改善した！

ACTIVE LIFE

～心と体を健康に～

～ 足の指について ～



足はヒトが立ったり歩いたりする時に、唯一地面と接している部分です。四足歩行から二足歩行へと進化したヒトにとっては特に、身体を支えるための土台となります。

足とは主に、くるぶしより下のことを指しますが、その中でも重要な役割を持つ部分のひとつが、足の指です。



理学療法士
ささばら ゆか
笹原 裕香

足の指の働きとは？

主に、地面を掴むこと、身体の重心をコントロールすることですが、それにより

- 立っている姿勢を安定させる
- 歩く時に前方への推進力を作る
- 身体のバランスをとり、転倒を予防する

足の指が上手く使えないとどうなるの？

- 立っている時や歩く時に、膝や腰への負担が多くなり、膝痛や腰痛の原因となる
- 歩く時の効率が低下し、疲れやすくなる
- ふらついた時に踏ん張りがきかず、バランスを崩し転倒しやすくなる

特に高齢者では、腰が曲がってしまうと身体の重心が後方に寄ってしまうことが多く、足の指を使えていない方が多くなります。

また最近では、若年者でも、しっかりと足の指を使えていない「浮き指」となっている方も増えてきているようです。

実際に足の指を動かしてみましょう！

○ 足指じゃんけん

足の指でグー・チョキ・パーをします。



○ タオルギャザー

床にタオルを敷き、その上に足の裏全体を置いて足の指でタオルをたぐり寄せっていきます。



※どちらの運動も椅子に座って行いましょう。足の指をしっかりと動かしていくことがポイントですが、攣りそうになる場合は無理をしないようにしましょう。

普段はあまり意識することのない足の指ですが、
出来るだけ長く歩き続けるためには、大切な部位です。
今、自分の足の指をどれくらい動かせるか、ぜひ試してみてください。



矢吹病院1階にあるカフェマルマーレは、今年1月から少しずつリニューアルをしています。レシピ集のカバーを一新し、2冊増やしてテーブルやカウンターに置いています。レシピは、ご自由にお持ち帰りいただけます。また、矢吹病院ホームページからもダウンロードすることが出来ます。壁の絵画も新しくしていますので、お立ち寄りの際はぜひご覧ください。また、ランチはこれまでAランチ、Bランチの名称で提供していましたが、それぞれのコンセプトをもっと分かりやすく伝えたいという思いから、ランチ名を新しくしました。

「Aランチ」は…

「Bランチ」は…

日替わり減塩ランチ 720円



主菜 鮭の味噌マヨ焼き献立

塩分は2g程度で、だしやスパイス、香味野菜の風味や味を楽しむランチです。

週替わり元気ランチ 770円



6月 亜鉛たっぷりメニュー

麺や丼物、季節、栄養強化など週ごとにテーマを変えて、元気をお届けするランチです。



カフェ内に展示している絵画は、今後も定期的に入れ替える予定ですのでご期待ください。



カフェ内に置かれているレシピ集。中のレシピはご自由にお持ち帰りください♪

「食事が変われば、からだも変わる」
これからも安心でおいしい食事を提供することで皆様の健康をサポートできるよう努めていきたいと思います。カフェマルマーレ、お気軽にご利用ください！



管理栄養士
すずき みほ
鈴木 美帆

編集後記

令和5年3月13日以降、マスクの着用は個人の判断が基本となりました。街中ではマスクを外している人も見かけるようになりましたが、医療機関や高齢者施設内、重症化リスクの高い人が混雑した場所に行く際などはマスクの着用が推奨されています。今後も注意して生活していきたいですね。

さて、今回の表紙写真は福島にある「鶴ヶ城」です。敷地内には大きな赤へこも展示されており、人気の撮影スポットになっていました（写真左）。鶴ヶ城から車で40分程で行ける南会津郡の「大内宿」も国外から多くの観光客が訪れる人気スポットです（写真右）。江戸時代に会津と日光を結ぶ重要な道の宿場町として栄えた場所で、現在も江戸時代の面影そのままに茅葺屋根の民家が街道沿いに建ち並んでいます。興味のある方はぜひ一度訪れてみてください。（企画広報室 皆川未吏）



読者アンケート

広報誌に関するご意見・ご感想をお聞かせください。右のQRコードまたは下記アドレス宛にお願いします。
✉ hot-yabuki@seieig.or.jp



- ★編集・発行：広報委員会
- ★発行部数：1,100部
- ★発行日：5月15日（季刊）
- ★次号発行月：2023年8月
- ★印刷所：株式会社大風印刷
- ★お問い合わせ：023-682-8566（内線：3206）
- ★清永会HP：<http://www.seieig.or.jp/>