

# 生きかた上手

著者：日野原 重明(ひのはら しげあき) 1911年-2017年  
医師・医学博士。聖路加国際病院名誉院長。

— 治す医療から癒す医療へ —

音楽には、病む人の心とからだを癒す力があります。



## 【治すためなら、患者に苦痛を強いてもよいのか】

多くの人の期待に反して、医師が治せる病気というものは、実はそう多くありません。この先どんなに医学が進歩しようとも、「治せる病」はひと握りにすぎないでしょう。「現代医学をもってすればどんな病からも救われる」という錯覚に、医師も患者もとらわれすぎているように私には思えます。

患者さんに検査や注射、手術という苦痛を与えておきながら、「病気を治すためだから、苦しくとも辛抱しなさい」と我慢を強いてよいものでしょうか。

完全に治せる病のほうが少ないばかりか、人間はいずれ死ぬのです。そうであるなら、許された年限を、できるだけ快適に、苦しみが少なく、不安にさいなまれずに生きていくことのほうがはるかに問われてしかるべきです。

予測される副作用が、患者さんのその後の生にどれほどの精神的負担や苦痛を与えるかを十分に考慮せず、病そのものを治すことに心を奪われてはいけません。

音楽療法は、従来の医療が顧みることのなかった癒しの技の一つです。私は1986年に音楽が医療の一つになることを実証するために日本バイオミュージック研究会を起し、1995年には全日本音楽療法連盟を同志と共に発足させて、音楽療法の普及と音楽療法士の資格認定の制度づくりを働きかけてきました。しかし残念ながら国家による資格認定にはもう少し年月がかかりそうです。

医学は人間にもっと柔軟に全人的にタッチしなければなりません。癒しの技をも認め取り入れていく度量が、これからの医療には必要だと思います。

## きたふく写真館

写真がとっても得意な当社の職員さんの写真をご紹介します



←新雪に猫の足跡  
↓雪景色の英彦山スロープカー

## 簡単ヘルパーレシピ

【鶏ねぎだれ】



ご飯がすすむ！  
鶏ねぎだれ

- |           |          |      |
|-----------|----------|------|
| ◆材料◆      | (調味料)    |      |
| ・鶏もも肉 1枚  | ・しょうゆ    | 大さじ3 |
| ・塩こしょう 少々 | ・酢       | 小さじ2 |
| ・片栗粉 適量   | ・砂糖      | 大さじ2 |
| ・長ネギ 2/3本 | ・ごま油     | 小さじ2 |
|           | ・白すりごま   | 大さじ2 |
|           | ・おろししょうが | 小さじ2 |
- ①鶏肉を一口大に切って塩こしょうしておく
  - ②長ネギをみじん切りにして調味料と合わせる
  - ③①に片栗粉をまぶし、フライパンに油(大さじ2)を入れ、中火でよく焼く
  - ④フライパンの残った油をふき取り、②を入れ、弱火で肉にからめる

YouTube公開中!



気まぐれ編集後記

## -春バテ-

私の周りにも春頃になると体調不良を感じる人が多いような気がします。

小さい頃、祖母からどんな体調不良(腹痛以外)にも、とにかく「睡眠」と「栄養」と言われていました。祖母から言われていたこの言葉は今になって実は理にかなっていたのかもしれないなあと思っています。普段はどうしても睡眠不足になってしまいがちなのですが、体調管理のために、まずは「寝る！」を心がけてみようと思います。

3月が終わると世間は新年度です。無理せず、できることから体調を整えて元気に4月を迎えましょう!



# きたふくだより

第274回 3月号



発行者 ◆北九州福祉サービス株式会社  
代表取締役社長 吉塚浩  
住所 ◆〒802-0077  
北九州市小倉北区馬場  
1丁目3番21号  
編集者 ◆お客様相談室 村上麻衣子  
☎ ◆093-533-1294



今月のヘルパー月間テーマ

「転倒防止」

・屋内の危険個所のリスクを確認します。



## 春です「春バテ」していませんか？

### その体調不良はもしかしたら春バテかも？

夏バテにくらべて、春バテという言葉にはあまり聞き馴染みがないかもしれません。

これまでに何度かきたふくだよりでもご紹介していますが、春になるとなんとなく身体がだるくなるような気がする…と感じたら、もしかしたら春バテである可能性があります。春は、昼と夜の寒暖差が大きくなり、自律神経が乱れやすくなります。それにより「なんとなく調子が悪い」といった症状が引き起こされやすくなります。



添田河津桜 木さん写真

### 春バテの症状



春バテの症状には様々なものがあります。2つ以上当てはまったら要注意です!

倦怠感/目覚めが悪い/日中の眠気/肩こり/腰痛/めまい、立ちくらみ/胸がしめつけられる/下痢、便秘/風邪でないのに咳が出る/気分の落ち込み/イライラする/やる気が出ない/憂うつ感 など

### 春に不調を感じるのはなぜ？

春は1年のうちで寒暖差が一番大きい季節です。気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。

### 生活リズムを整えよう

「春バテかも…？」と自律神経の乱れを感じたら、まずは生活のリズムを整えることから始めてみましょう。

- 決まった時間に起床し、朝食を食べましょう。起床後はカーテンを開けて部屋に朝日が入るようにしましょう。
- 自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウムを摂りましょう。(ビタミンC)みかんやいちごなどの果物、野菜、芋類 (ビタミンA)緑黄色野菜、卵、レバー (ビタミンE)ナッツ類、魚介類 (カルシウム)乳製品、豆腐、ゴマ、煮干し 等
- 良質な睡眠をとりましょう。就寝前に目元や首元を温める/ホットミルクを飲む/音楽を聴く…など、自分なりにリラックスできる工夫を取り入れてみましょう。
- 体温調節ができる服装を心掛けましょう。簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンなどを重ね着し、ストールを活用しましょう。カイロを常備しておくこともお勧めです。
- ストレスを解消しましょう。イライラなどのストレスは外出したり、ストレッチやウォーキングなど身体を動かしたりすると心身のリフレッシュが期待できます。無理なく自分のペースで行いましょう。



今年の干支はヘビ年です！

デイ志徳に通所されている戸石川研二様が改良に改良を重ね思考錯誤して、やっと出来上がった作品！  
中身は、新聞と紙粘土だそうです。  
なんと、取り掛かり始めたのは2024年の1月からとのこと😊

うろこの再現具合もかなりリアル😊  
蛇が苦手な方は「キャー😱🐍」...っとなるくらいリアルです😊🐍

白蛇と言う事で、  
縁起がかなり良さそう✳️  
神様っぽい白蛇さんにあやかりたくて  
皆さんナデナデしておられました👉(・ω・\*)

チビヘビさんが、ビッグヘビに  
甘えていて、雰囲気が凄く良い👏  
ビッグヘビは  
きっとママですね。

完成度高いこの作品はデイ志徳に飾ってあります。

戸石川様は芸術家センスを発揮され  
2023年にはうさぎダルマ、2024年には龍を制作。



ということは2026年は馬🐎の作品が？  
密かに楽しみにしています😊🎵

ちぎり絵

編み物



門司区  
漆原和恵様

デッサン



小倉北区 I.T 様

造花  
アレンジメント



小倉南区  
京ちゃん様



八幡西区  
花田シゲ子様

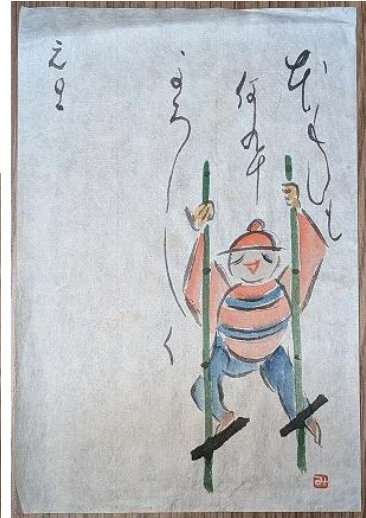
まだ寒し 弥生の空に 鳥の声  
バスを待つ 手袋忘れ かじかむ手  
三岳や 梅の香りに 感無量  
待ち合わせ チョコを片手に 胸躍る  
どこからか ウグイスの声 聞こえけり

小倉南区  
向山千代孝様

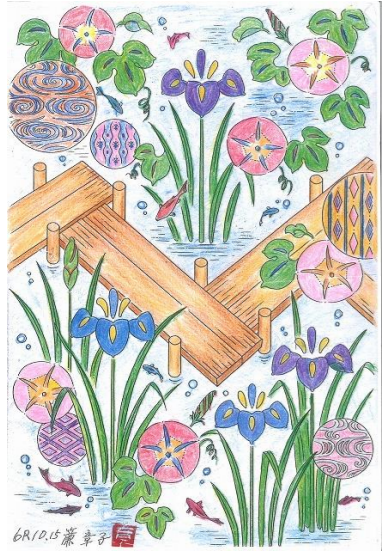


M・T様はもとも俳画の教室をされて  
いました。現在でも年賀状、  
寒中見舞い、暑中見舞いなど  
ご自身で描かれています。

小倉北区  
M・T様



大人の塗り絵



八幡東区  
簾章子様

大人の塗り絵



小倉北区 高濱邦明様・チエ子様

切り絵  
&  
キルト作品

八幡西区  
宮原次枝様

