

室原会だより

Vol.107

# ふれあい

新春号

令和4年2月

(題字 室原亥十二)

室原亥十二会長…「意識の脳内速度」

菊の花まつり開催

オンラインによるコロナ禍のフレイル(虚弱)予防の取組

運動教室開催します!!

クリスマス・コンサート

ドクター古庄のサイクリング紀行

城野憲二Drの「徒然の記」

菊南病院ふれあい行事食

うりぼう／グループホームきくなんだより

...and more

室原内科・小児科

〒862-0949  
熊本市中央区国府1丁目11番9号  
Tel 096-364-3080 Fax 096-366-4668

菊南病院

〒861-5517  
熊本市北区鶴羽田3丁目1番53号  
Tel 096-344-1711 Fax 096-344-1726

水前寺高齢者複合施設

〒862-0949  
熊本市中央区国府1丁目3番15号  
Tel 096-364-1210 Fax 096-364-1221

グループホームきくなん

〒861-5517  
熊本市北区鶴羽田3丁目11番15号  
Tel 096-345-2260 Fax 096-345-2261

# 菊の花まつり



「菊の花を育てる会」&  
「菊の花品評会」を開催しました。

菊の花実行委員 中嶋 朋子

この取組は、「職員で菊の花を育て、患者様に鑑賞してもらっては」と室原会長の一言から始まりました。4月に職員に声をかけたところ、総勢39名希望者が集まり「菊の花」を育てる活動が5月からスタートしました。

## スタート (5月)

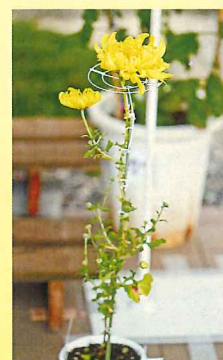
苗の準備1



苗の準備2



スタート!



当院では例年、職員の交流として「江津湖レガッタ」や「火の国祭り総踊り」に参加していましたが、コロナ禍の中で全てのイベントがなくなり、仕事もプライベートも感染対策・対応によるストレスがかかる中、菊の成長と共に癒しの時間を家族や職員、患者様と共有することが出来ました。

11月には病院正面玄関前で「菊の花の品評会」を開催し、患者様、患者様ご家族、職員による投票を行いました。一番投票が多く、協力いただいた「はま造園」の方からも絶賛であった吉井和幸さんの作品は、一つの苗を早い時期に3つにわけける「3本立ち」の作品お見事でした。金賞の吉村さんも奥様と協力して夫婦で育てた力作。銀賞の森さんは土や肥料を考え見事な花を咲かせました。銅賞の吉本さんは、リハビリスタッフと患者様での共同作業。珍しい品種でひと際目立って咲き誇っていました。おしくも入賞を逃した方の花も、数週間遅れで見頃を迎え、病院の玄関を最後まで彩ってくれました。何と、いっても自分で育てた花はオンリーワンの特別賞だったと思います。

発起人である室原会長に写真で報告したところ、皆さんの頑張りに参加者全員に「頑張った賞」の記念品、入賞者には「副賞」を用意して頂き、室原良治院長より贈呈式にて授与していただきました。

今回の活動を通じて、職員間の交流、家族の絆、花を育てる喜び、花を愛でる感動を体験でき、室原亥十二会長には心から感謝申し上げます。

また今年も春から、第2回チャレンジを計画いたしますので奮ってご参加ください。

## 受賞者

はま造園賞



金賞



銀賞



銅賞



## 展覧会・品評会の様子





# オンラインによるコロナ禍のフレイル（虚弱）予防の取組

コロナ禍で「つどいの場」の活動自粛が長期間に及び、高齢者の「動かない時間」が増え、フレイル（虚弱）の進行が心配されています。そこで、昨年10月～12月、北部公民館と町内公民館等2～3か所をオンラインで繋いだ体操教室（健活教室）を週1回開催しました。講師陣は地域の医療・介護事業所等で、主に菊南病院健康管理部 中嶋運動指導士が担当。「オンラインは味気ないかも」という心配も、講師陣の軽妙なトークや別会場との一体感、介護予防サポーターさんによる住民ならではの温かい対応で、想定外の心通った運動の場づくりができました。

## 【健活教室の効果】

参加者は平均年齢79.7歳（要支援者2名以外は介護保険未認定） 開眼片足立ちテストは、（初期評価）平均41.4秒から、（3か月後）42.7秒と殆ど変化はありませんでしたが、膝・腰等の痛みについては、54.5%が軽減したと回答。気持ちが明るくなった、出かけるようになった気分・行動の変化が多く見られました（図1参照）オンラインなら同時に複数の会場で開催できます。元気なシニア世代を増やす為に、今後も産官民協同による健活教室の開催を計画中です。

尚、健活教室DVDは65歳以上の方を対象に好評貸出中です。ご希望の方はささえりあ北部まで。



▲北部公民館会場。約25名が3か月間継続参加。



▲鶴団地の皆様もオンライン参加。

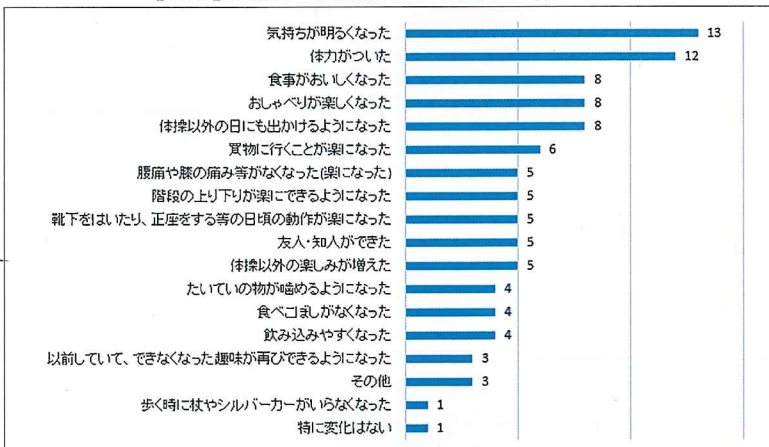


▲パソコンに向かって熱血指導をする中嶋運動指導士

ささえりあ北部 TEL096-275-6355

行った運動は、YouTubeでもご覧いただけます。

【図1】参加して生活の中で変わった事は？



**自宅でできる 健康体操**

～菊南病院オリジナル体操～  
ホームページからも♪ QRコードからも♪

菊南病院 ←検索してね♪

YouTube: 家でできる トレーニング 動画特集

詳しくは本院スタッフにお気軽にお尋ねください

## クリスマス・コンサート

開催しました！

フルーツとピアノの二重奏&ソロ

曲：アヴェ・マリアなど

2021年12月25日（土）午後、リハビリ訓練室と外来待合室にて短時間ではありましたが、演奏会を開催しました。コロナ禍でなかなか大勢が集まることは難しいですが、職員や訓練中のご利用者様のためにフルーツを城野憲二Drが、ピアノを岩崎愛PTが心を込めて演奏してくださり、聖夜に素敵な贈り物となりました。

## 2021.12 クリスマス

サフランライス  
フライドチキン  
ツリーポテトサラダ/  
野菜サラダ  
オニオングラタンスープ  
クリスマスケーキ

**菊南病院 ふれあい行事食**

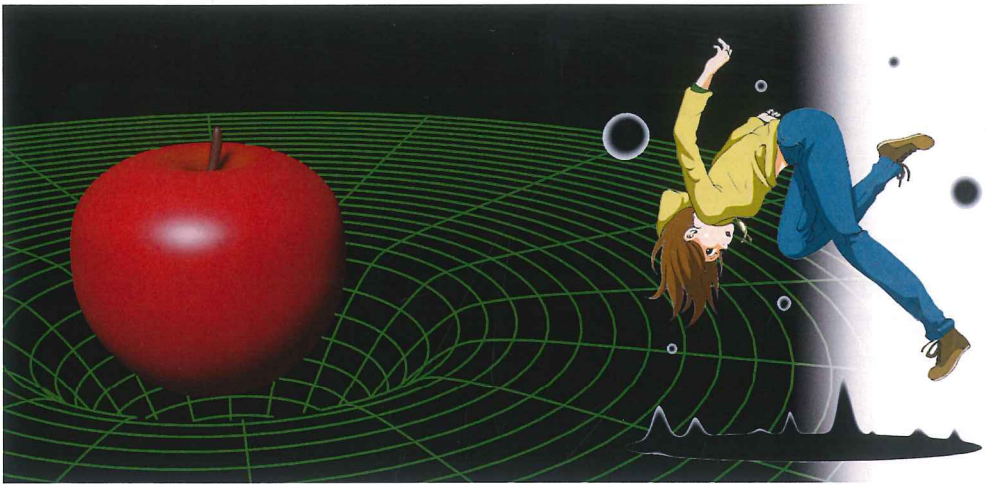
## 2022.1 おせち

巻き寿司／雑煮  
祝折

口取り(黒豆・数の子・田作り風(白子干し))／海老のつや煮／鱈の照り焼き／かにグラタン／サイコロステーキ／祝かまぼこ／カステラ蒲鉾／お煮しめ(里芋・花人参・花蓮根・花椎茸・巻き昆布・手巻生麩・細さや)／菊花かぶ／栗きんとん／金柑甘煮／ニッケ風味寒天／蕨

# 意識の脳内速度

医療法人室原会会長 室原 亥十二



私は、重力に逆らって高所より二回、転落した。

一回目は、小学四年生の時です。部落の外れの居酒屋に、夕刻、話し合いに行った父の帰りが遅いので私が迎えに行った。懐中電灯はまだ無い時代で提灯も無く、裸蠟燭に火をとぼし、街灯も無い道を、消えないように火ばかり見ていると側溝に転落した。塀越しに見ていた兄が、ずぶ濡れになって気絶した私を家に運んだらしい。今も私の右の後頭部にへこみがある。

二回目は、旧制中学校三年の時、下宿屋の二階の縁側で暴れていて1人が落ちる時に相手を引っ張り数珠つなぎに、三人が路上に転落した。この時は、落ち始めより路上まで重力に引かれること、即ち落ちて行くことを実感した。死んでは、いかんと転落の途中意識して路面の小石を凝視して、落ちた瞬間反射的に生きている事を確認する為無理に笑ってみたことを、はっきり記憶している。この時は、捻挫ですんだ。

一九八〇年代にハルスとテイラーの

二人により、重力波が光の速度に近いと証明され、ノーベル賞を受賞(重力波天文学の始まり)している。

マークソームズの「脳と心的世界」によると、生物にもともと基本的情動がある。マークソームズの引用しているパンクセップの一九八五年に使った四つの学術語

『Seeking』探索 『Rage』怒り 『Fear』恐怖 『Panic』パニック

は基本的情動システムとして私にも分かりやすい。

生物と意識の問題は、ホモサピエンス出現以後の系図に現れるよりもずっと以前より確実に進化してきたものであり、その後の長い人への進化と相俟って意識に関する論説は常に注目を引きませんが、数多な学者の中でもマークソームズの「脳と心的世界」の一読をお勧めする。

重力波は天然則として認められている。前期の通り私の意識の重力に感じる反応も確かに速かった。私がそうであるように、人の意識も生物発生以来万人変わらないと思うと意識にも天然則があるとも思う。しかし重力波の速さは、測れるようになったが、意識の速さは未だ測れない。

参考一引用

「脳と心的世界」マークソームズ(2007)  
「脳の意識、機械の意識」渡辺正峰(2017)  
「動物意識の誕生(上・下)」(2021)シモナーギンズバーク

## 運動教室開講します!!

令和4年  
4/1より!

担当 **北里 堅二** 水前寺高齢者複合施設副施設長  
(前菊南病院リハビリテーション部部长)

目的 **認知症の予防** (適度な有酸素運動は予防効果あり!)

場所 **水前寺高齢者複合施設1階**

その他にも、いろいろ検討中!



教室開校にあたり参考図書として

- 1) 石田浩司: 呼吸の科学〜命を支える驚きのメカニズム〜: 講談社: 2021
- 2) アンデシュ・ハンセン: 最強脳〜「スマホ脳」ハンセン先生の特別授業: 新潮新書: 2021

# ドクター古庄のサイクリング紀行

菊南病院 副院長  
古庄 伸行

## 48. 個性豊かな虎の像

正月早々、今年も干支に因んだサイクリングに出かけました。天下の名城・熊本城を築いた加藤清正公は朝鮮出兵の際の虎狩りのエピソードでも有名ですが、元々、清正公の幼名は「虎之助」で、元服後も「虎之助」と呼ばれることが多かったようで、何かと「虎」に縁の深い人物なのです。

そんな清正公の菩提寺である本妙寺の参道の、「胸突雁木（むなつきがんぎ）」と呼ばれる急峻な石段のところに阿吽の虎の石像が奉納されています。また、その足元の付近にも竹林を背景にした少し小さ目の、可愛い虎の像がペアでちょこんと置いてあり、こちらは注意していても見過ごしてしまいそうです。

また、熊本城内の加藤神社の境内の本殿脇にも虎の石像が奉納されています。熊本出身の彫刻家・松原象雲氏（1874～1931年）の彫作で、清正公と同じ日蓮宗信者の松原氏が寄贈したものです。熊本地震の際に一部損傷を受けましたが、息遣いが聴こえてきそうなくらい、大変リアルな石像です。

加藤神社から、まだ通行止めの行幸坂を迂回して、行幸橋を渡った所にある清正公の銅像の足元を覗き込

むと、虎の顔が見えます。こちらの虎は、退治されて毛皮にされ、清正公のお尻に敷かれていて、ちょっと可哀想な気もします。

清正公に因んだ色々な虎の像を見終えて、「今年もコロナ禍なりのサイクリングを安全第一に楽しめればな」と願いながらペダルを踏み込みました。



# 徒然の記

菊南病院  
城野 憲二

## 徒然の記 〈その四〉 専門家は見た。だけど・・・の段

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

さて、年の初めではあるが、正月とは何の関係もない話。「科学者や。見てきたようにホラを吹き」という川柳がある。と言っても、この川柳。私が作ったのだが。

1970年代に読んだ物理学の本には、核融合の技術について（因みに当時、私は医者になるか物理学者になるか悩んでいた。）、1990年代には実験炉が稼働し、2020年迄には商業炉も実用化して、無限でクリーンなエネルギー源が確保できるだろう、と書いてあった。しかし、現在のところ商業炉どころか実験炉さえ出来ていない。最近では物理学者の中には、安全に核融合エネルギーを取り出すのは不可能なのではないか、と言う人もいる。忘れていたが、実は核融合エネルギーは実用化されている。残念ながら水素爆弾（水爆）として。

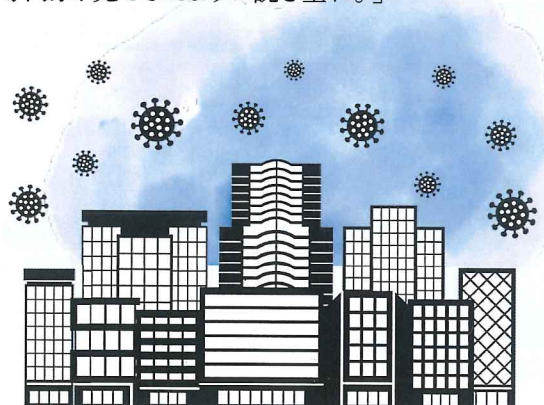
水爆で思い出したが、広島に原爆（こちらは核融合ではなく核分裂のエネルギー）が投下され、その惨状を目の当たりにした科学者が、広島には今後70年間は草も生えないだろうと言ったという話がある。しかし、数日後には雑草が生え始め、70年を待つまでもなく、広島は復興した。

そう言えば、やはり1970年代。石油危機という世界中を巻

き込んだ大騒動があった。その頃、地球上の石油は30年以内、つまり1990年代には枯渇すると言われていた。その後、新しく開発された油田もあるためか、最近では石油枯渇の話は聞かない。

さて、コロナについても専門家と言われる素人が、次から次にああでも無い、こうでも無いとお説を垂れ流してきた。ただ一つの真実は「わからない」ということである。何故ならこれまで誰も経験したことが無い事なのだから。試行錯誤してやってみるしかないのかもしれない。

「専門家、見てきたように説を垂れ。」



# うりぼう



～ 施設の楽しい行事を紹介します。～

水前寺高齢者複合施設  
小規模多機能 いとし  
グループホーム 鈴の音  
水前寺有料老人ホーム

## お正月

新年、あけましておめでとうございます。  
本年もよろしく願いいたします。  
2022・寅年



元日の朝食にお雑煮、お昼にお屠蘇にお節をいただきました😊

## 初詣

中央区大江にある  
是法神社に  
行ってきました。



# ＊ グループホーム きくなん だより ＊

### 柚子湯



### 誕生日会：93歳と94歳



二人共とてもお元気です♪  
ケーキ美味しかったですね!

### クリスマス会



手作りリース写真入れとお菓子♡

### 芋掘り



ホームの畑で今年  
はジャガイモの収穫!

### 初詣



人混みを避け、穴場の神社へ  
日をずらし、それぞれ行って  
来ました♪

# ◆外来担当医当番表◆

●急患の方以外全て予約制です 令和3年4月～

菊南病院

診察時間	診察日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 } 12:00		室原	赤星	室原	梅田	赤星	室原
		古庄	加古	鈴木	加古	加古	城野
		南	鈴木	久重	南	福島	南(第2・4)
							鈴木(第5)
午後 (2診は院内検診含む) 13:00 } 17:00		—	赤星	—	室原	禁煙外来 赤星	休診
		城野	城野(第2～5)	城野	福島	禁煙外来 古庄	
		南	鈴木	久重	—	—	

○受付時間：月～金 9:00～12:00(受付8:30～11:30まで) 13:00～17:00(受付12:30～16:30まで)  
土 9:00～12:00(受付8:30～11:30まで)

○休診日：日曜・祝日・年末年始等 ※但し、急患の場合はこの限りではありません。  
(急患の場合はお電話でご相談ください。)

★都合により受付終了時間が早まる場合がございます。ご了承くださいませ★

令和3年7月現在

## 室原内科・小児科

	月	火	水	木	金	土
午前	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二	休診	室原亥十二	室原亥十二
	梅田Dr	梅田Dr	高血圧外来 (梅田Dr)		梅田Dr	糖尿病外来 (後藤Dr)
午後	室原亥十二	室原亥十二	室原亥十二	休診	室原亥十二	室原亥十二
	梅田Dr	梅田Dr	喘息外来 (川上Dr)		心臓外来 (室原良治Dr)	心臓外来 (室原良治Dr)

☆動脈硬化検査：随時

- 診察日・時間：月～土曜日(木曜日を除く) 午前8:30～午後6:00
- 休診日・時間：木曜日・日曜日・祝祭日・年末年始等

熊日紙上で『熊本0』のコロナの記事に小躍りして喜んだのも束の間、「オミクロン株」の感染拡大、全国五万人達す、の目を覆うニュースに言葉もない。

会長の念願を見事に実現して下さった「菊の花まつり」。長年当病院を心から愛し続けた中嶋朋子さんにはお礼の言葉もありません。主人ともども感謝、感動！先日、中嶋さんより「会長、車でお迎えに行くから私共が丹精込めて育てた菊を見に来てください」との優しいお電話に、ワガママで、もっこす会長は「オレはさつうして歩けん！よろしくたのむ」と非情な声。思わず私は涙しました。「ゴメンナサイねえ」心中は見に行けず、残念だったと思います。スタッフの皆様にも心よりお礼申し上げます。

『オンラインによるコロナ禍のフレイル予防の取組』苦肉の策のすばらしい企画に頭が下がります。少しでも巣ごもりの皆様に朗報をお届けてください。又、長年菊南病院ですばらしい人間性と熱意で頑張ってくださった北里堅二さんが、運動教室を開講します。どうぞ皆様ふるってご参加ください。

ますます円熟味が増した古庄Drの干支にちなんだ虎のお話や、郷土最大の誇りの加藤清正の紀行。又、Drプラス文学者としてのユニークな才能溢れた城野先生。お二方の名文にあっぴやれ！記事ぜひお楽しみください。

「うりぼう」「グループホームさくなんだより」の愛溢れるスナップも、お目通し下さい。

長い事お世話様になりましたドシロウトの拙文。今回ですばらしい若い方にバトンタッチすることになりました。私も三月で九三歳、体中ガタが来て限界。自分でやっと生きています。五月で九九歳の主人の老々介護。悪戦苦闘です。「ヨタヘロ期」突入です。「老いどん！」で残された命を、コロナに打ち克ち、明日という日がある限り、幸を信じて一生懸命老骨にムチ打って頑張っていきたいと思えます。いたらぬ編集長でしたが、皆様方に愛をこめてお別れの言葉お届けいたします。

ありがとうございました！

### 編集後記

編集長 室原 鈴子