



# ねこだけ通信

南郷谷リハビリテーションクリニック便り

令和5年 3月発行 第2号

## コロナとともに

新型コロナウイルスに翻弄された3年間で、救急病院の医療崩壊、老人ホームでのクラスター発生、保育園・学校では子供たちが楽しみにしていた行事も相次いで中止になりました。忘年会や結婚披露宴など大人数での宴会は随分昔の思い出です。

大型連休明けの5月8日から「感染症法第5類」に変更され、季節性インフルエンザと同じ扱いになります。コロナワクチンの定期接種は5回を数えましたが、今後はインフルエンザと同様、年1回接種になる見込みです。マスクの着用は個人の判断に委ねられます。

勿論コロナウイルスが消えてなくなる訳ではありません。手に付いたウイルスは石鹸でしっかり洗い流し、アルコールで消毒して清潔に保つ必要があります。

何はともあれ、今年は久しぶりに千本桜の花見に出掛けたいものです。我が家の河内桜が咲き始めました。



高森千本桜

## 思い立ったが吉日



年の初めに朝のラジオ体操もう一度始めると決めました。毎朝Eテレ6時25分からの「テレビ体操」で10分間体を動かします。

たった10分の運動でどれだけの効果があるのか甚だ疑問ですが「身軽に動ける朝」があり「重だるい朝」があり、その日の体調が良く分かります。2か月が経過して今のところ楽しく続けています。

「ノルウェーのフィヨルドを巡る」「北極圏でオーロラを観る」「ユニセフで知り合った留学生たちの母国(ウガンダ、ケニヤ)を訪れる」未だ実現できていない計画の一部です。何れも「足腰が達者なうち」に実行しなければいけません。

最近「人生百年時代」という言葉を耳にします。本当にそうでしょうか。私には正しい表現だとは思えません。

一方で『限りある時間の使い方』(オリバー・バーグマン著)という本が23万部も売れているそうです。帯には「人生はたった4000週間」とあります。買って読むまでもなく、自分の頭で考え、人の手を借りずに行動できる期間はそれほど長くはないのです。



リーセ フィヨルド (ノルウェー)

「毎週一冊本を読もう」「ありがとうと感謝を言葉で伝えよう」「散歩ですれ違う人に自分から挨拶しよう」「愚痴を言うのは今日で止めよう」「運転中はスマホを触らない」「もう一度禁煙に挑戦してみよう」誰にとっても「今日」が一番若い日です。思い立ったが吉日。さあ今日は何から始めましょうか。

## 受付時間変更のお知らせ

令和5年4月1日から

受付時間に変更になります

〇3月31日まで

【平日】 午前8時～午後12時

午後13時～午後16時

午後16時～午後18時

午後18時～午後20時

午後20時～午後21時

午後21時～午後22時

午後22時～午後23時

〇4月1日

【平日】 午前8時～午後12時

午後13時～午後16時

午後16時～午後18時

午後18時～午後20時

午後20時～午後21時



## スタッフ紹介

### 笑顔

事務 住吉 澄代



私は生まれも育ちも高森町です。当院へ入社して38年となります。月日の経つのは早いものです。

入社時は医療事務として外来窓口所属で、その後管理職を数十年勤め、現在は再雇用にて勤務しています。今日まで長年にわたり仕事を続けてこられたのも、当院が働きやすい環境であったことや、熊本整形外科病院・熊本リハビリテーション病院等のご支援があったからだと思います。深く感謝いたします。

家族を紹介します。夫、長男家族、娘2人です。現在は夫と二人暮らしです。3月末には北海道から長男家族が熊本に帰って来ます。4年ぶりに孫達に会えるのを楽しみにしています。

私の趣味は旅行、家庭菜園、花壇作りです。旅行の一番の思い出は、初めての海外旅行であるハワイに家族で行けたことです。家庭菜園では昨年から我が家の畑に、人参・ペピーリーフ・白菜・ブロッコリー他を栽培しました。今年野菜の種類を増やし、我が家の食卓を彩りたいです。花壇作りは、カラフルな花を庭に植えて心の癒しにして楽しんでいます。

このあたりで当院の思い出に少し触れてみようと思います。

当院は昭和60年9月9日（救急の日）に開院しました。約8年前まで入院施設があり、多くの患者様が入院されていていました。院内イベントとして毎年4月中旬頃、入院患者様とお花見会をしました。桜の花やチューリップの花が咲いた頃に中庭へ大きなテーブルを数台出して、厨房で手作りしたお膳を囲み楽しんでみました。職員の出し物として、武田院長夫人のご指導でフラダンスを踊り、カラオケで患者様が自慢の歌をご披露され楽しいひと時でした。

もう一つの思い出として、毎年職員研修旅行がありました。佐賀の玄海原子力発電所見学、大相撲九州場所観覧など、めったに行けない場所にも行きました。今後コロナ禍が終息しましたら、以前のように全員揃って研修旅行へ行けたらと思います。

最後に、今後は渡邊院長と職員全員が一丸となり、毎日当院へ通って来られる患者様のお力になれるよう、笑顔を忘れずに頑張ってくださいませので、よろしくお願いいたします。

## スタッフ紹介

### レベルアップ

リハビリテーション部  
理学療法士

坂田 翔吾

今回は簡単に自己紹介をやっていきたいと思います。

生まれは上天草市姫戸町というところで、家の前には海と山を両方楽しめる漁師町の出身です。祖父と祖母が漁師をしており、時期になると食卓に蟹や海老、刺身などの海鮮が毎日のように並びます。実家に住んでいる頃は食べ飽きて食事に手を出さず反発をしていた事もありました。今となっては、買い物先で海産物を見るたびに贅沢な生活だったなと思っております。

リハビリに出会うきっかけとなったのは高校時代に大きな怪我をして、その際に理学療法士という仕事があるのを知り、リハビリテーションに触れました。その際に担当してくれた療法士の方を「かっこいい」と思い、理学療法士になることに決めました。怪我をするのは良いことではありませんが、この怪我がなければ今の仕事を知ることにはなかつたと思います。今では怪我したことに感謝をしている自分もいます。皆様は怪我には十分気を付けてください。

最後にありますが、今後の目標としてはリハビリに関しては「南郷谷なら何とかしてあげる」と皆様に対しては「南郷谷なら何とかしてあげる」と思っています。今後は当院をよろしくお願



南郷谷リハビリテーションクリニックに異動してきて、4年が経ちました。以前の職場は同法人の介護老人保健施設サンライズヒルで8年間勤めていました。異動当初は皆さまから「南郷谷ってリハビリしていたの？」や「通り過ぎて別の所でのリハビリをしていた」などの言葉を聞いたときは驚きました。当時は南郷谷のリハビリの印象は薄く、定着してないなあと感じていました。今思うことは皆様の中に南郷谷はリハビリをしてくれるという印象が少しでも根付いてくれているとありがたいです。

最後にありますが、今後の目標としてはリハビリに関しては「南郷谷なら何とかしてあげる」と思っています。今後は当院をよろしくお願

