



ねこだけ通信

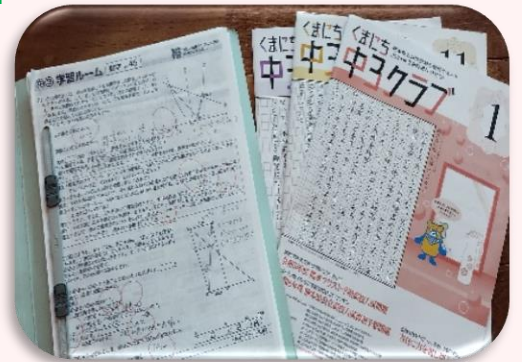
南郷谷リハビリテーションクリニック便り

令和6年 3月発行 第13号

一年の計は 3月にあり

息子が志望の高校に合格して家族一同ホッとしている。中学3年になった昨年3月、父子で相談して熊日新聞の「㊥㊦㊧学習ルーム」を毎日やることにした。「ルーム」では月曜から金曜まで国社数理英の順で標準的な問題が出題される。翌日の「ルーム」下欄に正解が掲載され、必要があれば欄外右上のQRコードから詳しい解説をダウンロードして確認することができる。

毎朝、前日掲載の「ルーム」を切り抜き、読みやすいうようにA4用紙に拡大コピーして息子に渡す。息子は帰宅後その問題を解き、私は翌朝までに採点して返す。ケアレスミスや解けなかった問題は一緒に解き直した。これを一年間、父子でコツコツと続けた。



熊日新聞・㊥㊦㊧学習ルーム

小さなことから コツコツと

時の経つのは早い。今年も残すところあと9か月となった。小生も夏には65歳を迎える。最近とみに「人の残り時間」を意識するようになった。残された時間を無駄にしたくない、出来るだけ有意義なものにしたい。クリニックの管理者として、心身ともに良好なコンディションを保ちたい。

①早寝・早起き・朝ごはん

基本中の基本。生来私はすこぶる寝つきが良い。眠りに落ちるまでに3分と掛からない。否1分も必要としないかもしれない。「不眠症とは一体どういうものか。

正直不眠で悩む人の気持ち分らない。毎朝5時半には自然に目が覚める。朝ごはんは味噌汁、納豆、焼き魚、ご飯は大盛。お代りには「御飯の友」を振りかける。長年昼食は抜いているので、その分しっかり朝ごはんを摂る。

②散歩＋ラジオ体操、加えて筋トレ

豆を挽き2杯分のコーヒーを淹れ、犬の散歩に出發戻ってからEテレのテレビ体操をする。一連のルーティーンである。朝の堅い体をほぐし、その日の体調を確認する。

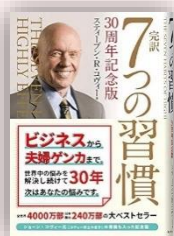
③テレビは(ほぼ)見ない

先日クリニックの倉庫で鉄アレイが転がっているのを見つけた。誰も使ってなさそうだったので、こっそり自宅に持ち帰り、筋トレを始めた。胸や肩の筋肉が鍛えられ、ポッコリお腹も引込んだ。

時間の浪費である。ドラマ、お笑い、ワイドショー、見終わった後に何も心に残らない。見逃したことを後悔する様な密度の濃い番組は稀だ。「テレビ」というメディアそのものが既に「オワコン」と言われている。私はアートと建築が好きなので「日曜美術館」「美の壺」「渡辺篤史の建もの探訪」だけは録画している。

④本を読む

一週間に一冊、一年で五〇冊、一〇年で五〇〇冊を目指す。五〇〇冊といっても図書館にある書架一竿分にも満たない。名著として評価が定まった本、新聞の書評欄で取り上げられた話題の新刊書、本屋大賞受賞作など、ジャンルは問わない。「広く浅く」をモットーにしている。



7つの習慣

⑤人に読んで貰う文章を書く

「ねこだけ通信」に拙文を綴って一年が経った。皆さんに興味を持って読んで頂くには何を書いたらいいか、毎月思案を巡らす。紙面の表裏を何度もひっくり返し眺めて「ああでもない、こうでもない」と思考する。この過程が脳の活性化に大切だと信じている。「文章を書くこと」は取りも直さず「考えること」そのものだからだ。

あと何年生きられるのか、誰にもわからない。「人生は一日一日が思い出作りの作業」だと思つて暮らしている。





スタッフ紹介 はじめまして

看護師 清水 厚子



一月末より入職致しました清水です。出身は宮崎県延岡市です。高校卒業後は佐賀の看護学校へ進学し、卒業後は福岡県久留米市の病院で看護師をしていました。

平成十九年に南阿蘇村に移住し、早十七年が経とうとしています。

少し家族の紹介をします。夫、今年成人の長男、娘四人（新大学生、高校生、新中学生、小学生）の七人家族です。上三人の子供達は進学のため家を出ていますので、現在は四人暮らしです。核家族の家が家では、中学卒業後は寮のある高校に進学する事という決まりごとがあります。どの子も保育園の年中さん位から包丁を持ち晩御飯の支度を手伝ったり、洗濯物をたたんだり、よく手伝いをしてきていますので親元を離れる際もあまり心配はしませんでした。それどころか「やっつたり明日から新割りせんていいう」とどの子も嬉しそうです。子供達なりに頑張っ助けてくれたのだと思います。本当に頼もしく感謝しています。休みの日は家族でよく色々な所に行きます。夫の趣味がサーフィンだった



末っ子は鶏担当です！

事もあり、子供達も小さいころから毎週のように宮崎の海で過ごしました。南阿蘇はそんなドライブの通過点。度々目にする雄大な景色に魅了され、自然とここで子育てしていきたいという思いが芽生えていきました。移住してすぐは、子供達も小さく知り合いもおらず、しばらくはとても不安だったのを覚えています。徐々に生活に慣れると、地元の方と間違われるほどの溶け込みようでした。（笑）

今思うと、私が看護師という仕事を志したきっかけは親孝行のためだったように思います。本当はヘアメイクさんになりたいという秘めた夢がありました。当時は自分の気持ちを伝えることができませんでした。

今私は縁あって当院で勤務しています。久しぶりの医療現場、不安よりも勝手が勝っています。今は看護師の仕事に喜びを感じ、この年になり新たな学びがある事、皆様の温かなエールは毎日の原動力です。

これからも一人でも多くの方の支えになれるよう頑張ります。クリニック共々どうぞ宜しくお願い致します。

南郷谷リハビリの 今とこれから...

事務長 緒方 明宏

当院は、1985(昭和60)年9月9日に開設し、今年で39周年になります。クリニックの至る所や設備の老朽化が目立つようになってきています。

令和5年度の変化としてまずは、外来診療において月曜から金曜まで整形外科の診療が整備されたことではないでしょうか。これによりリハビリ・整形の領域において円滑な医療の提供の基盤を整える事が出来るようになりました。

次に作業療法士の入職。これまで、理学療法士のみで外来リハ・通所リハに対応していましたが、今更以上によりハビリの提供内容の充実(特に日々の生活に必要な応用的動作・社会適応能力の回復を目指したリハビリの提供)を期待して頂けると幸いです。

最後に患者様やご利用者の皆様にご不便をおかけしていた外来トイレの全面改修。それに合わせ身障者用駐車場(カーポートの設置)、通所リハの車輛出入口等も整備し、様々な患者層の変化やニーズにも対応出来る施設になってきたのではと実感しています。

令和6年度は、『来る者拒まず』『萬屋(何でも屋)クリニック』を目標としていきます。整形、リハビリ、内科は勿論ですが、様々患者様の心身の不安を解消し、日々の日常生活にも寄り添っていきける「南郷谷地区唯一無二のスマール総合リハクリニック」を目指していきます。何でもご相談下さい。

また今年、新しいお札が発行されます。これからの南郷谷リハビリと新たに発行されるお札『診察(新札)しんさつ』ご期待下さい。



中尾看護師、お疲れ様でした！

