

歴史から学ぶ

私は学生の頃、歴史という科目が基本的に嫌いでした。ただただ、暗記するだけのつまらない科目だと思っていたからです。それに比較し、数学や理科などの理系の科目は自分の頭で考える必要が高いと感じ、面白みがありました。「科学は何回も実験し、誰が行っても正しいことが証明されている。」それこそが意味がある事だと思っていたのです。

しかし、自分の人生というものをよくよく考えてみると何回も繰り返し実験などできません。人生は一度きりだからです。そうすると、人生という1回しかないものについて勉強をしたければ、歴史に学ぶしかないことに気が付きました。先人が失敗と成功をしながら蓄積してきた英知こそが、我々が生きるための道しるべ（ガイドライン）となり得ると思います。

例えば、私達が今現在も苦しんでいる新型コロナウイルス感染症について、今後の見通しを得たいと思った時に何を参考にすれば良いか？つまり、現在の感染症を生き抜くために学ぶべき事は何か？と言えば、過去に起こった天然痘、ペスト、スペイン風邪（新型インフルエンザウイルス感染症）などのパンデミック（世界的な感染症の大流行）

の歴史を学ぶ事なのです。我々人類は長きに渡って感染症と戦い、共存してきました。その歴史の延長線上に新型コロナウイルス感染症があります。

人類史上いまだかつて収束しなかったパンデミックはありません。それを考えると、新型コロナウイルス感染症もいずれ収束していくに違いありません。今のような生活が一生続くことはあり得ません。今しばらくの辛抱です。頑張りましょう。

ただし、新型コロナウイルス感染症が収束したとしても、将来新たな感染症との戦いが発生することは確実です。新型インフルエンザ感染症は近い将来ほぼ間違いなく発生すると考えられます。インフルエンザウイルスが強毒型であった場合には甚大な被害が予想されます。今回の新型コロナウイルス感染症の経験で得た教訓を今後に生かすことが重要となってくるでしょう。物心両面での備えをすることが肝要と思います。



川島整形外科病院
院長
渡邊 裕介

免疫力アップ! レシピ

通所リハビリテーション科 介護福祉士 松井 貴美

じゅわっと優しい♡高野豆腐と小松菜の卵とじ

材料

- ・高野豆腐・・・・・・・・ 20g
- ・小松菜・・・・・・・・ 1～2株
- ・しめじ・・・・・・・・ 1/2株
- ・卵・・・・・・・・ 2個
- *だし汁・・・・・・・・ 200cc
- *砂糖・みりん・酒・しょうゆ 各小さじ2

野菜はお好みのもので可

作り方

- 1 高野豆腐をぬるま湯で戻し、水分を絞り一口大に切る。
- 2 小松菜はざく切り。しめじは石づきを落として小房に分ける。卵は溶いておく。
- 3 鍋に「*」のだし汁、調味料を入れ、煮立ったら高野豆腐を入れる。蓋をして強めの弱火で10分煮る。
- 4 小松菜としめじを入れ、3分ほど煮る。
- 5 溶き卵を入れ固まったら出来上がり！

高たんぱくで栄養価が高い簡単副菜です。
食欲がない時や疲労時にピッタリです!!



自宅で安全に生活を送るために!

通所リハビリテーション科
作業療法士 辛嶋 睦子

転倒・骨折予防

筋力低下・バランス低下・視力低下・感覚鈍麻・薬の種類による影響などで、移動能力が低下している方は、転倒の頻度が高いとされています。また、転倒場所は、屋外より屋内が多い傾向にあります。運動療法が、筋力やバランス機能の改善をもたらすと言われています。身体機能の改善に努めつつ、住宅環境も整え、転倒予防に努めましょう。自宅で安全に生活を送るための環境整備の方法を紹介します。

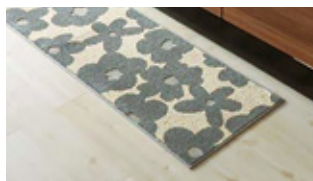
危険な例



安全な例



コードはつまずき転倒の原因になります。床にテープでとめ、壁側を這わせましょう。



カーペットの端などの小さな段差はつまずきやすいです。なるべく敷かないようにするか、注意するよう工夫しましょう。



スリッパは脱げやすいのでかかとのある履物を履きましょう。



浴室などの滑りやすいところは、滑りにくい素材に変えたり、滑り止めマット等を使いましょう。

* 住宅環境を整えるときは、家族と一緒に安全を意識して行いましょう。
運動も、無理せず安全に行いましょう。

スタッフ★クローズアップ

Q. 祖父母との思い出は?

在宅事業部

部長 尾形 かおり



思い出は、母方の祖父母にあります。幼少期、私の定位置は祖父の膝の上で、そこはとても安心できる場所でした。八幡製鉄所に勤めていた祖母には、5人の孫の中で最も可愛がってもらいました。料理が得意で、ロールキャベツやコロッケ等は私の好物でよく作ってくれました。晩年、寝たきりになった祖母に、今ならより良い介護ができるのにと思うと悔しいです。

かわしま訪問看護リハビリステーション

看護師 太田 有美



母方の祖母には小さなころから面倒をみてもらってました。幼い頃は孫5人を引き連れ天地山公園で一日中遊んだり、夏には市民プールでひとしきり遊んだ後、皆でかき氷を食べ、更に蝉取りをしたりとパワフルに遊んでくれていたことを思い出します。現在は自身で作った野菜や漬物を道の駅に出品することが楽しみなようです。

地域医療福祉連携室

社会福祉士 岩尾 京都



祖父母とは、子供の頃から家族旅行をしていた思い出があり、従姉弟家族も一緒に楽しい時間を過ごしていたことを覚えています。コロナが落

ち着いてまた自由に旅行ができる日に向けて、祖母は日々運動を頑張っているの、新たな旅行の思い出が作れるよう早くコロナが落ち着いてくれることを願っています☆彡

デイサービスひだまり

介護福祉士 木村 未来



私にとって祖父母との思い出は、一緒に東京ディズニーランドに行った事です。祖父はパレードを私に見せる為に肩車をしてくれました。祖父の肩車は特等席!ととても眺めがよく、キラ☆キラとしたパレードが今でも目に焼き付いています。祖母は園内で迷子にならない様、私の手をずっとずっと離さず握っててくれました。今度は私が祖父母の行きたい場所に、たくさん連れて行く番です!