



二十数年前の小学生時代を思いながら詠んだ一句です。

昭和六年、当時三十歳の中村草田男が、雪が降る景色というのはいくつになつても変わらないよう月日が過ぎるのは早いものだと歳を重ねるごとに強く思いますが、雪が降る景色となには気がします。雪が降っていると見通しが悪くなり、遠くのものや高い建物が隠れ、新しく今の時代を感じるモノが視界から減っていくからでしょうか。あるいは、「雪化粧」とは良く言つたもので、雪に覆われた実家を見ると傷んだ外壁や塗装の剥がれた屋根が隠れるのも、懐かしく感じる要因かもしれませんね(笑)。そんな時にポケットのスマートフォンが鳴つたりすると、『ああ、昭和は遠くなつたんだな』と中村草田男のような気持ちになります。

いよいよ数年後には平成も遠く感じる日が来そうですね。それでもきっと、これから先も雪景色というのは変わらずにあるのだと思います。雪景色に限らず、山並みや水平線などの自然の景色に癒やされるのはその景色がずっと変わらずそこにあるからかもしれませんね。

庭野さんは学生時代、東京の某芸術大学の美術科を専攻されていました。当時、教授からヨーロッパで数年経験を積むべきだと助言を受けたそうですが、金銭的に厳しいとの理由から断念してしまつたそうです。画を描く才能があるため、知名度がないため画家としても、生活していくのは難しかったそうで、しばらくしてから短大に入り直し、一級建築士としてのお仕事をスタートされたそうです。その才能を活かし、図面も見事に書き上げたと誇らしげに語つて下さいました。

奥様に若くして先立たれてしまつたため、庭野さんは三人のお子さん達を育てながらお仕事をされってきたそうです。

降る雪や

明治は遠く  
なりにけり

中村 草田男

### 『生涯を画とともに』



庭野 満夫さん  
三重県四日市市在住  
在宅酸素療法歴二年

### 患者様紹介

# HOT ひとり いき

平成二十九年十二月二十八日(木)発行

星医療酸素療法グループ

68

<http://www.hosi.co.jp>



▲庭野さんの作品「聖徳太子像」

►作画中の庭野さん

庭野さんが四十六歳の時、マンションの施工監督として訪れたのが三重県でした。友人もたくさんでき、仕事も順調で、たまの休日には画を描いてリフレッシュしていました。その頃にも静岡県と千葉県で展出した画が特選をもらつたそうです。

そして五十八歳の時、お仕事が忙しく過労で入院されたことをきっかけに、本格的に画家として再スタートされました。六年前に個展を開き、一作品描き上げるのに半月程かかる画を六十品出し、四十品が売れたそうです。

今から三年前に再び入院し、主治医の先生にカラオケを勧められたそうです。カラオケ喫茶までは自転車で向かいます。当初は息が切れで四曲程しか歌えなかつたのですが、今では十曲も歌えるようになったそうです。マイブームはストレス解消として水素水(学生時代から注目していた)を飲むことで、友人と週三回三時間程度のカラオケを楽しむことだそうです。



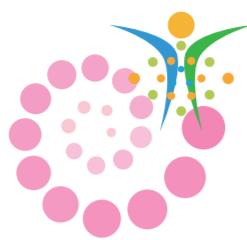
小林内科胃腸科 小林 新 先生  
在宅酸素療法により呼吸状態が落ち着いたことで、生活に幅が広きたことを嬉しく思います。無理のないよう気をつけて頂き、有意義な生活を送つて頂けたら幸いです。

現在、息子さん達は遠方にいるため寂しいこともあるそうですが、三四のネコちゃんと一緒に画を描いたりカラオケを楽しんだり日々を過ごしています。目標はあと百枚の絵を描きあげることだそうです！ 画家名は一乗(いちじょう)さんでご活躍されています。ご無理をなさらぬように、これからも頑張ってください。

1月 January						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月 February						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月 March						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



## 『適度な運動』を始めましょう！

持久力編

### 立って足踏み

体調に合わせて急がず、ゆっくりと行いましょう。  
一度に無理をせず、少しずつ継続することが大事です。

→ 吸いながら2歩 → ゆっくり吐きながら4歩 →



これを5回  
繰り返しましょう

無理はしないようにしましょう

\*\*\*\*\*

くちすぼめ呼吸で息を整えながら無理をせず、呼吸のリズムと合わせて行うことも大切です。

\*\*\*\*\*

監修 順天堂大学大学院医学研究科  
リハビリテーション医学  
佐野 裕子先生



歩行や運動を始める前には、それぞれ症状が異なりますので、医師と相談してから行ってください。

ひじを曲げ腕を振りながらその場で足踏みします。

▼  
呼吸のリズムに合わせ、歩くようなイメージで行います。

▼  
たとえば、2歩鼻から吸って、口すぼめ呼吸で4歩口からゆっくり吐くリズムで行ってみましょう。

※何歩吸って、何歩吐くと楽に行えるか、個人差がありますので、自分に合ったリズムを考えながら行いましょう。

※腕を振りながら立って行うのが難しい場合には手すりなどにつかりながら行いましょう。



呼吸をする際に機能している筋肉の緊張を解きほぐすと、呼吸が楽になったりスムーズになります

はじめまして！  
薬剤師の山本です。  
どうぞよろしく  
お願い致します。



### 薬剤師山本のお薬豆知識

～第一回 薬を碎いてはいけない理由と、  
楽に薬を飲み込む方法～

第一回目は、一部の薬が「噛んだり、碎いたりしないこと」となっている理由や楽に薬を飲む方法についてご紹介します。

薬の中には錠剤やカプセルが大きいのに「噛んだり、碎いたりしないこと」と説明文書(添付文書)に書かれているものがあります。こういった薬はどうして「噛んだり、碎いたりしてはいけない」のでしょうか。

それは一部の錠剤やカプセルには特殊なコーティングがされているためです。コーティングする理由としては「味・臭い・刺激を抑えるため」「光や湿気による成分の分解を防ぐため」「胃で溶けずに腸で溶けるようにするため」「ゆっくり薬から有効成分を放出させるため」と様々です。

例えば、「ゆっくり有効成分を放出させるコーティングをしている薬」を碎いて飲んだ場合、一度にたくさんの有効成分が体に吸収され、副作用の起きやすい状態になってしまいます。

そのため、これらのコーティングをしている薬に関しては原則として「噛んだり、碎いたりしないこと」となっています。

どうしても飲みにくい、飲み込めないといった場合には碎くことも一つの手段ですが、どの薬なら碎いて良いかは見た目ではわかりません。自己の判断はせず必ず医師や薬剤師に一度相談するようにしてください。

それでは、飲み込みにくい錠剤を楽に飲むためにはどうすればいいでしょうか。

まず、薬を飲む「前」に水分を少し補給しておきましょう。それは、口の中をあらかじめ潤して、口の中に薬がへばりついてしまうのを、防止するためです。

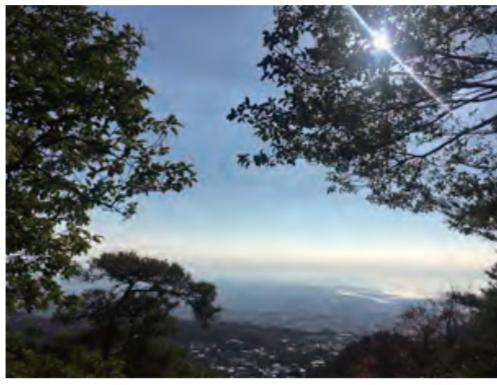
そのうえで、薬をゼリーやアイスで包んで飲むと、口の中の水分とゼリーやアイスの水分で塊が口の中を移動しやすく、飲み込みやすくなります。

また、粉薬の場合にはオブラーを使用すると口の中に残ることもないおすすめです。使ったことがない人は全く知らないと思いますが、オブラーはそのまま口の中に入れると、口の中に貼りつき、うまく飲み込めません。

一度、薬を包んだオブラーを、コップに入れた水に浸してオブラーの表面を潤すと表面がツルツルるので飲みこみやすくなります。

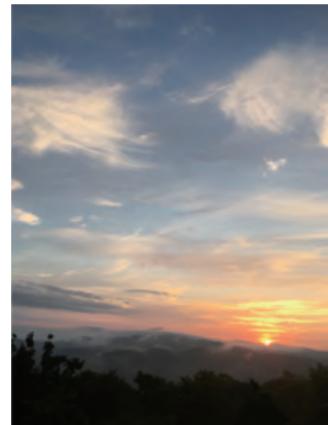
薬を定期的に飲むことは想像する以上に負担になります。定期的な服薬がつらいことにならないように、自分に合った方法を見つけていきましょう。

## 兵庫県と 尼崎（阪神地域）のご案内



▲営業所近くの丘から臨む瀬戸内海

兵庫県は近畿地方にあり、北は日本海、南は瀬戸内海と二つの海に面している自然豊かな土地です。また、日本標準時子午線（東経135度）上に多数の自治体があり、日本のほぼ中心に位置していると言われています。東経135度上には、日本海側からコウノトリと匏で有名な豊岡市・山間部には黒豆の丹波市・「日本のへそ」西脇市（諸説ありますが、大正時代に陸軍が東経135度、北緯35度にある西脇市を日本の中心と確認した事から始まるようです。）・1868年開港の港町神戸市・「古事記」に書かれる神話による、日本で最初にできた島とされる淡路島（淡路市）と、他合わせ計九つの自治体があります。そんな魅力溢れる兵庫県の南東部、大阪府の西隣に位置するのが尼崎市です。



▲大野山（おおやさん）  
山頂より見た朝日

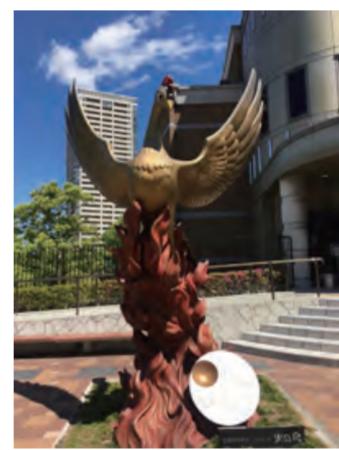


採る女性を指しますが、古代中世においては広く漁民・海民を表しており、「さき崎」は岬にも通ずる言葉で海に突き出た場所を指します。つまり、漁民・海民が住む海に突き出た土地という事が地名の由来と考えられています。

その後、時代の流れとともに漁業・農業・工業と様々な産業が発展していきました。そんな尼崎も含まれる「阪神地域」ですが、沢山の魅力であります。

尼崎営業所  
清水 智嗣

「あまがさき」という地名が歴史上初めて登場するのは平安時代から鎌倉時代初め頃の事、史料によると尼崎は久安年間（近衛天皇1145／1151）に新たに形成された土地であるようです。鎌倉・室町時代の記録には「海士崎」「海人崎」「海崎」とも書かれており、いずれも読みは「あまがさき」と考えられます。「あま」という言葉は今日では海に潜つて貝などを



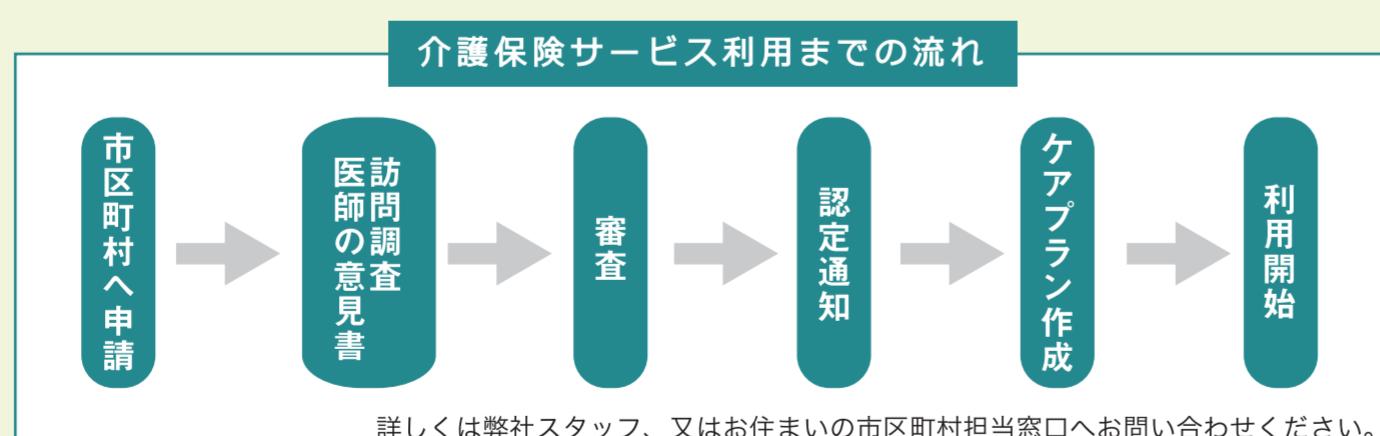
▲手塚治虫記念館にあるモニュメント



▲甲子園球場（右）と  
神戸ルミナリエ（左）

## ■介護保険制度のご案内■

介護保険制度とは、介護が必要となった人を社会全体で支える社会保障制度です。  
40歳になると国民全員が加入し、保険料を支払い、65歳以上の介護が必要な方は介護保険の給付を受けたり、介護サービスなどを利用することができます。  
※40歳以上65歳未満の方も特定疾病が原因で介護や支援が必要となった場合には対象となります。



福祉用具販売・レンタル・住宅改修対応事業所 東京事業所 / 千葉支店 / 北関東事業所 / 神奈川事業所 / 茨城事業所 / 京浜事業所 / 栃木事業所 / 郡山事業所 / 西東京事業所 / 埼玉事業所 / 南東京事業所 / 横浜事業所 / 福岡支店 / 松戸事業所 / 名古屋支店 / 浜松事業所 / 静岡事業所 / 沼津事業所 / 四日市事業所

漢ウンセリング  
点？穿石

小さな力でも、積み重ねれば強大な力になること  
答えは4ページ

# 冬の簡単お料理



エネルギー	240 kcal
たんぱく質	7.0 g
脂質	16 g
炭水化物	18 g
食塩相当量	2.2 g

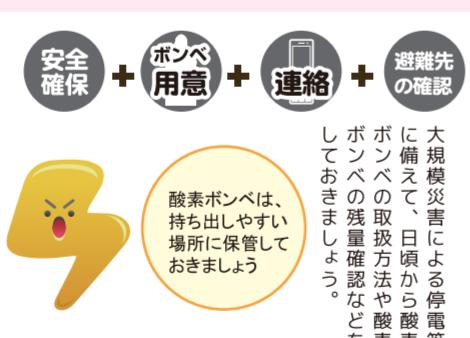
# あったかポトフ

監修：駒沢女子大学 人間健康学部健康栄養学科  
教授 管理栄養士 田中 弥生 先生  
作成：同助手 管理栄養士 池田 優 先生

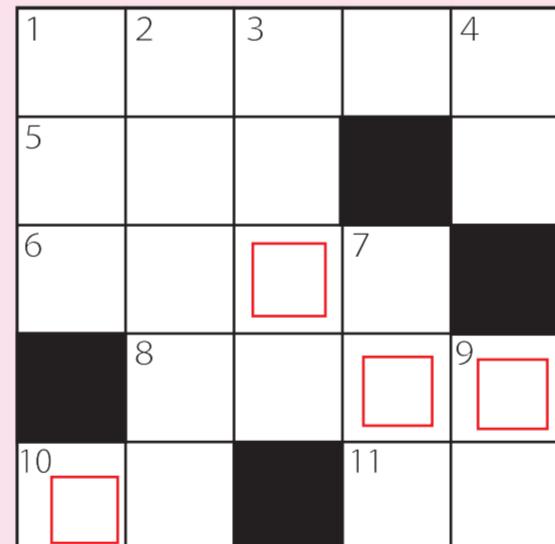
タテのカギ ♀

1. お正月の遊びと言えば  
  凧揚げ、羽子板、○○○
  2. 別名、柘榴石 様々な色のものが  
  あるが、赤のイメージが強い宝石
  3. これに餡を足すとあんみつ
  4. ○○を絞ってアイデアを出す
  7. 右手の人が多いが左手の人も
  9. 元素記号P

赤い□の文字を並び替えてできる言葉は?

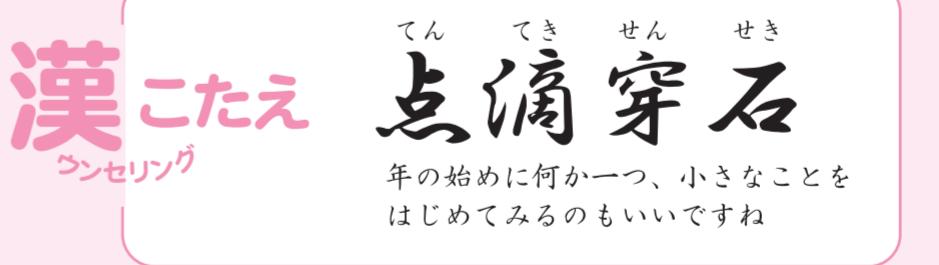


# クロスワードパズル



ヨコのカギ 一〇

1. 正月飾りの一つ  
正月が終わると食べる
  5. 発祥、先祖  
○○○をたどる旅
  6. 春に行うことが多く、  
成長が楽しみな行為
  8. 「夜にすると親の死に目に会えない」  
なんて言い伝えも
  10. 今年の○○は成
  11. ○○を仰ぐ、○○に唾する



年の始めに何か一つ、小さなことをはじめてみるのもいいですね



子供の頃雪が降ると、何重にも厚着をして、雪の上に寝転がり、絶え間なく降つてくる雪を見上げる、という遊びをしていました。それのどこが楽しいのか、とお思いでしようか？ 実は、降り続ける雪を真下からぼんやり見ていると、雪が落ちてきているのではなく、自分が空に浮き上がるような錯覚に陥ることがあるんです。夢中になりすぎて、空に落っこちるような感覚になり飛び起きたこともあります(笑)。

“風の子”ではなくたった最近は、わざわざ寒い中そんなことをしようという気持ちにはなりませんが、今でもしんしんと雪が降つている時に少しだけ傘をずらし、真下から空を見上げることがあります。その時に見える光景は子供の頃と変わらず、とても懐かしく思います。

雪があまり降らない地域の方や、雪国で『そんなにのんきに雪を見られない』という方もいらっしゃるかもしれませんのが、雪の楽しみ方、一つご提案です。

お試しの際はくれぐれも、風邪などひかれないとご注意下さい。

編集小志