

まごころ LETTER

令和2年12月号



医療法人社団まごころ

info@magokoro-zaitaku.com



四街道まごころクリニック

TEL 043-309-8261

FAX 043-309-8262

〒284-0043 四街道市めいわ 3-16-8

<https://www.magokoro-zaitaku.jp>



まごころ訪問看護ステーション

TEL 043-312-1423

FAX 043-312-1424

“利用者さまからの新連載 第2弾！！”



こんにちは

モモです。今日は2回目のまごころレターです。

私の楽しみである日誌です。この難病、多系統萎縮症がわかって、もう半年。少しずつ、一人で歩くことに不安が出てきました。

この病になってからわかったことは、私はとても臆病だったということ。

石橋を叩いて渡るほどの慎重な私がいる。。。

なんでもやっていた私なのに、、、でも頑張ります！



こんな気持ち、病にならないと分らないけれど、

もうこの世界に入ってしまったのだから、この世界と仲良くしてゆかねばと思っています。

負けるものか、負けてたまるものか。

今の生活を楽しまなくては...いつもありがとう。先生、看護師さん。

これからもよろしくおねがいいたします。

半年間、私はいろいろ挑戦してみました。

絵心はないけど絵手紙をしたり、昔よくやっていた籐細工もリハビリの先生と一緒にやりました。

今は、うまくはできないけれど刺繍の針とにらめっこ。

パソコンが苦手だったけれど、毎日やっていたらすこし文章は打てるようになりました。

人が好きな私は、恥ずかしさも消えて、自分のために頑張っています。

この私にエールを。

皆様も、コロナに負けないで頑張ってください。

皆様も、自分の事、きっとできる！...私がいるからね！頑張ってください。

楽しい人生にしましょう。



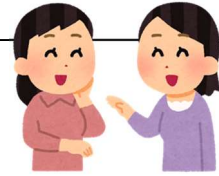
モモさんが今作っている
籐細工です！



まごころおしゃべり会

コロナの感染予防のために我慢我慢の日々ですね。

私たちも皆様や職員同士でいろいろおしゃべりしたいのをグッとこらえる日々です。今回は、私たちのおしゃべりしたかったことを皆様に読んでいただいて、社会的距離は取っても心の距離はなくしていただこう！という企画です。



医師



お口の体操として声に出して読んでみてください！

梅野：3歳息子が目を離した隙にプールにダイブ！びっくりしたけど無事で大笑い！

岡田：珍しくベッドに入ってきた愛犬。翌朝枕元に落とし物が！只者ではないかほり。

同行看護



湊：鬼滅の刃にあやかり子供から「デブ柱」の称号をいただきました。ありがとうございます。

鈴木（祐）：子供たちが引くほどキンプリに夢中です♡ 来年こそツアー観戦に行きたいです！

鈴木（未）：娘がアイドル（twice）の真似をして歌って踊る姿を楽しんでいます。

前田：猫を飼い始めました。可愛い姿に癒されます。が、なぜか手に生傷が増えていきます。

佐々木：当院の天然イケメン先生が、コンビニで隣の車に乗ってしまいました。よく見て！

中には難解なものも。訪問時に謎を解消してください

管理栄養士



伊藤：七五三の撮影で着物やドレスに大喜びの娘。また行こうね！って、娘よ次は4年後よ。

【ここでクイズです！：誰の話に対するイラストでしょうか？】

①



②



③



事務



大西：ラーメンを作ると息子がパパ天才だね！と褒めてくれます。冷凍食品だよ。

若塚：友人の結婚や出産、海外赴任や転職、笑い合って日々生活できることが幸せです。

佐口：ウサギを飼っています。娘達には懐いて寄っていくのに、私には寄ってきません。

中丸：小学一年生の息子。今年目標を書く宿題で書いたのは「二年生」。留年を心配？

西室：韓国ドラマで世界一カッコイイ国宝級美男子を発見！トキメキが止まりません！！

四海：娘達に彼氏ができました。恋の話が楽しい♪でも彼氏がいると面倒でもあるようです。

中野：娘の「可愛いと誘拐されちゃうから、怖い人とすれ違う時は変な顔するの」に爆笑。

石塚：幼い娘が筋トレする夫のマネをします。できてるつもりの姿が可愛くて癒されます。

石毛：外食を控え料理に奮闘中。友人とテレビ電話しながら食べるのが楽しみです。

リハビリテーション



黒澤：中1の息子と一緒に勉強しなおしています。当時があんなに嫌だったのに楽しい。

大和田：子供の寝言「麻婆豆腐とカレーのときはご飯にしてね」何の夢！？

宮田：緊急事態宣言後の買い物。いつものスーパーだけど日常が戻ったようで嬉しかった。

庄司：引っ越しに伴い、テーブルを購入。椅子を買い忘れてしばらく立ち食いでした。

宮阪：家で手仕事三昧。法人からは「職人」と呼ばれ、友人からはにがりが届きました。

鈴木：夏の日差しの中、子供と虫捕り三昧。虫を怖がってた子供が虫捕り名人になりました。

細谷：仕事から帰ると子供たちが玄関で抱きついてきてくれます。可愛すぎて幸せです。

小針：家族で母のリモート誕生日会をやりました！離れていても十分楽しめました。

訪問看護



尾添：たくさんあります！1番は3年連続の高校受験が無事に終わったことです。

石崎：旦那さんが週末にスイーツを焼いてくれます。お家時間が楽しみになりました。

金網：娘が産まれました。不慣れなことでは奮闘中ですがオムツ交換は楽勝に感じます。

高梨：認知症の影響でいつもつれない利用者様がCMの歌をノリノリで歌ってくれました。

鳥羽：誕生日に子供達が寄せ書きをくれました。「ありがとう」がたくさんあり嬉し泣き。

鈴木（理）：四街道までの直通電車に乗れた！と、のんびりしていたら新日本橋にいました。

梅原：とある患者様のバースデー企画で患者様の奥様への愛情表現が素晴らしかったです。

もぐまごレター(栄養・嚥下サポートチーム)

1回に飲みきれない方は、飲む分だけ
缶からコップに移し、残りは冷蔵庫へ

テーマ【寒い時期の栄養剤の飲み方】

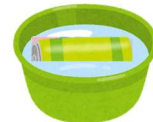
「食事が少なくなった」、「体重が減ってきた」という方へ医師から処方される
栄養剤（イノラス・エネーボ・エンシュア・ラコール）があります。

暑い時期は冷やしたり、ゼリーにする事がおすすめですが、寒くなってきたこれからの
ピッタリの飲み方をご紹介します！

50-60℃のお湯

【寒い時期は温めて飲むのがおすすめ！】

- ① 50～60℃のお湯をボウルや鍋に入れる。
- ② 缶は開けずにそのまま①のお湯に入れ、ふたをする。4分程放置する。
* 60℃以下で湯せんする事で栄養素を壊さずに飲むことができます！



◎甘みが気になる方は、少量のお湯で溶いたインスタントコーヒーや抹茶、
無糖のココアを加えてみましょう！



【飲むと食事が食べられない方へ】

1. 食前ではなく、食中から食後にかけて飲むのがおすすめ。おやつでもOK！
2. パン（食パン、蒸しパン、カステラなど）を浸して、食事として摂る。



好きなものでも毎日続くと飽きてしまうものです。

市販の栄養剤（例：メイバランスなど）、たんぱく質強化ヨーグルト、たんぱく強化食品など組み合わせて摂るのが◎。選び方に困ったら栄養士にご相談下さい！

編集後記

今年一年まごころ LETTER を最後まで読んでいただきありがとうございます。

2020 年も残りわずかとなってまいりました。コロナに負けず、楽しい思い出は作れましたか？
運動不足や会話不足は、身体や脳の動きを鈍くすると言われています。まごころレターを話のタネに脳の活性化を目指してください！

来年も元気で皆様にお会い出来ることを楽しみにしています。 < 庄司、伊藤、鈴木(祐) >