

E棟

1,2,3病棟

デイケアつぼみ

舞踊鑑賞会／誕生会

壁画作り

秋のバザー

相撲

江戸川病院院長 新村ヨシオ



吉祥草 (関看護部長撮影)

相撲は回しを締めた者同士が、丸い土俵の上で押し出したり、投げたりして勝敗を決める競技である。非常に単純な競技であるが、相撲取りにとっては奥の深いものであり、心技体の研ぎ澄まされた感性を求められる。相撲の起源は、当麻蹴速(たいまのけはや)と野見宿禰(のみのすくね)の力くらべで、後者が勝ったのが最初の文献である(国語辞典)。日本の国技と言われる所以である。歴史的にも古くは神事や宮廷行事に行なわれ、近代になり勧進相撲が行なわれるようになった。その後の発展は皆が知るところである。江戸時代からは庶民化してきて、興業化されるようになり、職業力士が輩出されるようになり、国際化し

て現代に至る。相撲は神事から始まり、神を祭る厳粛な行為ということである。相撲の神として野見宿禰を祀っているのは野見神社であり、関取は参拝すると耳にしたことがある。

相撲は日本人にとっては馴染みやすい遊びでもあり、競技である。子供のころ遊んでいて寒くなると、誰からとなく「相撲でも取ろう」と言いだし、地面に丸く印を描き土俵がわりにした。年長者や大柄な奴には投げ飛

ばされたり、びたつけられ悔しい思いはするが、体は温かくなり体を触れあうことで一体感が生まれ時を忘れて夢中になった。向きになって加減しないものだから打ち身は体や気持ちに応え、途中で泣いて帰る子もいたり、勝つまでやろうという奴もいて修羅場と化すこともあった。学校の業間休みは一斉に校庭に出て相撲となるが、上級生に一番良いところを独占されてしまう。小学生の放課後は神社などで各世代の子どもが集合し、相撲にあけくれたこともあった。ボタンやベルトはちぎれ、服は泥だらけで親に叱られた。我々の時代は栃錦と若乃花時代でとても盛りあがっていた。テレビ放映も始まり人気もうなぎ登りで、関心も高まった。大人になっても相撲だけはよく見ている。

相撲は礼に始まり、礼に終わることを映像を通して教えられた。勝負がついても相手に敬意を払い、手をかして起き上がらせた。土俵下に投げられても悔しさを表わさず、相手の手を借りて、会釈する潔さもあった。自分が弱いから投げられたことを反省し、負けを糧にして実力をつけるため稽古に励むことになる。自分に何がかけているかを自問し、精神・技術・体力について自己と向き合って克服すべき要因を見つめ、血の滲むような鍛錬と精神修行を続けていくのである。能力に個人差があるので番付が上がらず悔しい思いはするが、その過程が大切である。例え、目的は達成できなくても、自身はどんな思いでどれだけ努力したかが問われることだからである。残念ながら、身体疾患や怪我などで休場を強いられたり、実力を発揮できない力士も多いと思うが、それでも現実には勝負師としての結果を問われる宿命がある。勝負だけに拘ると人間を磨く精神や相撲道が忘れ去られてしまう。

相撲が危機を迎えている。国技が消滅しそうである。言わずと知れた横綱の暴力事件が引き金になっている。横綱 2 人目の傷害事件である。外国人力士だから日本の文化は理解できないと諦めるのではなく、相撲の本質を考えれば国籍だけの問題ではない。勝負なので勝たなければ賞讃されない。どの競技でも歴代優勝者しか名前が残らない。勝つためには勝ち続ける精神力を持ち続けられるか。相手を呑み込むだけの強靱な精神力を持ち、手段を選ばずどんな手法でも勝つという極端さがないと勝てないのではない。倒そうと意気込んでくる相手を受けて立つのは並大抵の精神力では対処できない。どんなに強くても負ける恐怖が一番強いし、負けたら終わりと極限で闘っているからだ。だから人一倍稽古する。それで勝っても泰然自若としていると言う方が無理な話とも思うが、横綱は品格を求められている。自身を鼓舞させる所作や振舞は品位に欠けることになる。相撲は人間を造り、日本の伝統や文化を守るものであってほしい。

E 病棟

～舞踊鑑賞会～



当院職員がお弟子さん、お孫さんとともに日本舞踊を披露してくれました。普段の制服姿から着物に着替え踊っている姿は、患者様にとって新鮮でとても喜ばれている方が多かったです。日本舞踊になじみのある方もいて、「昔、踊っていたのでとても懐かしい気持ちになりました」と感想をいただきました。

11月25日(土)、誕生会にボランティア「ひろぜん」のお2人が来院されました。フォークギターと電子オルガンで唱歌や歌謡曲を演奏してくださいました。「いつでも夢を」では息の合ったデュエットを披露され、「懐かしいねえ」といった声が聞かれました。歌詞カードも用意してください、皆で歌うことができました。

～11月誕生会～



1,2,3 病棟

～壁画作り～

精神科作業療法では、季節にちなんだ壁画作りを行っています。背景の彩色は絵の具で、ススキは紙の色染めから行っています。トンボの羽のカットや歌詞の貼り絵は根気のいる作業でしたが、作業を分担して作成しました。

現在は来年の干支、戌年の壁画作りに取り組んでいます。



秋のバザー&Cafe

11月17日(金)、18日(土)デイケアつぼみ秋のバザー&Cafeが開催されました。バザー会場となったデイケア棟では、ご協力いただいた品々の他、アウトドアコードブレスレット、クリスマスリース、コキアのミニ箸、花のヘアゴム、フェルトバッグ、ハーブティーなど手作り品を多く用意しました。Cafeはおしゃれに飾り付けられ、テーブルにはフラワーアレンジメント。デイケアメンバーによるギターライブも行われました。多くの外来や病棟の患者様、職員にご来場いただき、無事に2日間終えることができました。ご協力ありがとうございました。



手作り作品いろいろ…



デイケアつぼみ



外来休診日のお知らせ

当院は、**木曜・日曜・祝日**は休診となりますのでご了承ください。

年末年始は**平成29年12月28日(木)～平成30年1月4日(木)**まで外来及び窓口業務をお休みさせていただきます。

平成30年1月5日(金)より、通常通りとなります。

ご迷惑をおかけ致しますがよろしくお願いいたします。

ご面会時のお願い

インフルエンザ、感染性胃腸炎等の流行が心配される季節となりました。感染防止のため、ご面会の際は、**手洗いとマスクの着用**をお願いいたします。

江戸川病院 12月院内行事予定

☆E 病棟☆

誕生会 & クリスマス会 12/25(土) 9:30～ E棟6階

☆1,2,3 病棟☆

クリスマス会 12/16(土) 9:30～ ひまわり(1,3)
(パフェ作り) 13:30～ ひまわり(2)

☆デイケアつぼみ☆

クリスマス会 12/25(月) 13:00～ デイケア棟

0

今日の脳トレ★

難読漢字 なんと読むでしょう？

- | | |
|-------|------|
| ① 師走 | ⑥ 悴む |
| ② 氷柱 | ⑦ 霰 |
| ③ 河豚 | ⑧ 囊 |
| ④ 鮎鯨 | ⑨ 鞆 |
| ⑤ 湯湯婆 | ⑩ 懷炉 |

—答えは最後のページです—

0

～世界の風邪予防～

『日本』 緑茶

免疫力を高める物質が含まれている。

『ドイツ』 グリューワイン

赤ワインにシナモンなどの香辛料、砂糖を入れて飲む。体を温める効果がある。

『ロシア』 にんにくネックレス

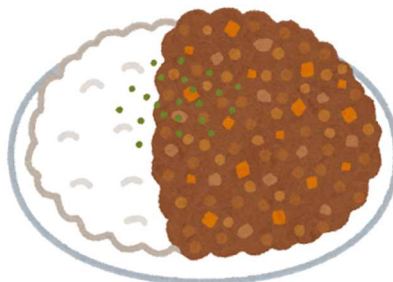
にんにくをペンダントに収めて首から下げる。これによってぶつかったにんにく同士から出る臭い成分がアドレナリン血中濃度の上昇を促して免疫力をあげる。

かぼちゃとれんこんのドライカレー



材料（2人分）

豚ひき肉	150g
かぼちゃ	100g
れんこん	80g
玉ネギ	1/2 個
人参	30g
カレー粉	大さじ 1
水	150cc
固形コンソメ	1個
塩・胡椒	少々
ケチャップ	大さじ 1 程度



作り方

- (1) かぼちゃ、れんこんは 1cm 角くらいの大きさに、玉ネギと人参は粗みじん切りにします。
- (2) フライパンに、玉ネギとにんじん、れんこんをいれ、炒めます。
軽く火が通ったらひき肉を入れて炒め、塩・胡椒を軽くします。
- (3) ひき肉に火が通ったら、かぼちゃを加えます。
- (4) カレー粉をいれて、5分ほど炒めたら、水とコンソメを加えて火が通るまで煮ます。
- (5) かぼちゃが柔らかくなり、全体に火が通ったら、ケチャップで味を調えます。
* カレー粉がない場合、固形のカレールー 2～3 個でもできます。
* ケチャップはお好みで味付けに使用してください。

冬至に食べる栄養



『冬至にはかぼちゃを食べて金運を祈り、柚子湯に入って無病息災を祈る』といわれますが、実は冬至の七種（ななくさ）と言って「運（ん）」が 2 回入っているものを食べると、新しい年に「運」を引き込めるそうです。7つをご紹介します。
「南瓜（なんきん）」「蓮根（れんこん）」「人参（にんじん）」「銀杏（ぎんなん）」
「金柑（きんかん）」「寒天（かんてん）」「饅頭（うどん・うどん）」です。
これらは、縁起担ぎというだけではなく、寒さが厳しくなってくるこの時期に、栄養を取って体を温め、寒さに勝てる体を作るという事でもあります。
風邪をひかずに冬を乗り切る栄養を摂りましょう。

『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。（内線 238）

医療法人社団全生会 江戸川病院
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702
電話 04-7124-5511代
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：院内にクリスマスツリーやリースが飾り付けられクリスマス気分が高まってきました。各病棟では、クリスマス会を企画していて患者様が楽しめるよう準備を進めています。何かとせわしい年末ですが、ストレスを溜めないよう気をつけていきたいです。最近話題の「瞑想」には脳を休めリラックスできる効果があると言われています。皆さんも試してみたいはいかがでしょう。（医療相談室）

脳トレの答え：①しわす ②つらら ③ふぐ ④あんこう ⑤ゆたんぼ ⑥かじか(む)
⑦あられ ⑧みぞれ ⑨あかざれ ⑩かいろ