

はつらつニュース



医療法人社団 木水会
田辺クリニック 田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20
TEL(0848)24-1155(代) FAX(0848)24-1156

カルボナーラ

彼らは長男の友人で、バカンスを使って、初めてヨーロッパへ出ました。三人はイタリア北部のパドヴァの街のコンピュータ会社で働いている同僚です。

彼らは関空に降り立ち、新幹線で尾道に到着しました。長男宅に宿泊して、早速瀬戸田のサンセットビーチに海水浴に出かけました。夕食は歓迎会をしようと、19時に近くのイタリア・レストランを予約しました。19時、私の一家はレストランに集まりました。その時携帯に連絡が入り、「船に乗り遅れたので、次のになる」との事です。次と言っても一時間以上ありません。冷たいビールが待ちきれない我々は、先に始めることにしました。

彼らが到着した時には、我々は相当出来上がっていました。巨体の三人を囲んで宴会は再開されました。陽気なイタリア人達は、遅刻の事など気にすることなく、どんどん飲んで食べて喋ります。そのうちパスタが出て来て食べ始めました。変わった味だが、日本の特製かと問うので、私は意外な感じがし乍ら、「カルボナーラ」と答えました。彼らは一瞬フォークを置き、両手を開いて「カルボナーラ！」とお互い見つめ合いました。少しの沈黙の後、一人が私に、「これはカルボナーラではない。クリームがかかっている。若しもイタリアで、これをカルボナーラと言ったら、撃たれるであろう」

と言って、人差し指をピストルのようにして自分のこめかみに当てました。「しかし、これはいい味だ」と付け加えました。イタリア人の客と言うので、心配そうに見ていた店の人達も、ひと安心した様です。その後、二次会、三次会と回って、皆が寝入ったのは午前様でした。



翌日なかなか起きて来ないので、心配してのぞいてみると、朝食も食わず皆寝入っていました。長男が観光に行かないかと誘うも、彼らは、「バカンス」と言って寝続けています。彼らのバカンスとは、時間やスケジュールに縛られず、のんびりと過ごすものようです。

「昼食を簡単に済ますと、彼らは、「今晚は本物のカルボナーラを食べさせる」と言ってスーパールに出かけて行きました。夕食が出来たと言うので、皆が又集まりました。見るとキッチンに、色々な鍋が並んでいます。第一の皿と言って出てきたのが、カルボナーラです。成る程、卵とベーコン、チーズと胡椒のシンプルな味付けです。日本の前菜にあたりますが、これだけで満腹になりました。続いて第二の皿、スカロツピーネと言う牛カツのようなソテーに尾道レモンとキノコで味付けしてあり、あっさりした味です。これもポリウムたっぷり食べ切れません。彼らはまるで自分の家でのパーティーのように喋って、飲んで、食べ続けています。

そして最後のデザートは、お馴染みのティラミスです。冷蔵庫から取り出したのは超ビッグサイズです。それを取り分けてくれましたが、もう食べられませんが、長くてもヘビーな夕食会は、夜遅くまで続きました。

彼らのお陰で、日本版イタリア料理と本場のイタリア料理を同時に味わうことが出来ました。彼らは料理が趣味との事でレストランも開ける腕前です。

その後も彼らは数日、のんびりと尾道で過ごした後、広島、関西、そして東京と回って、三週間の日本でのバカンスを終えて、帰国しました。帰国後もまだ一週間ほどの休みが残っていると聞き、大変うらやましく思いました。

働き方改革

「エコノミック・アニマル」とか「24時間戦えますか」などと、勤勉な日本人は、遊ぶことを悪、休みなく働くことを善として、高度成長を達成しました。

現在はその弊害や問題点が次々と出てきています。自殺者数も高止まりしており、過労死は、KAROSHIIとして英語の辞書に載っているようで、全く不名誉な事です。

世界との格差の大きい労働状況を重くみて最近働き方改革法案が次々と成立しました。

ストレスチェックの導入、残業時間の制限、有給休暇の取得の確保、パワハラ防止法などが施行されています。

しかし、有給休暇を含めて一ヶ月もあるヨーロッパのバカンス休暇と比べてまだまだ見劣りします。彼らのバカンスはリゾート地や別荘（大金持でなくても持っている人は少なくない）に滞在し、自然の中、家族とゆったりとした時間を楽しまします。

我々日本人は、十連休にもなったゴールデンウィークを、いかに過ごすかと悩んだり、海外へ出かける、過密なスケジュールをこなさず、くたびれ果てて帰国するよくな休暇の過ごし方をしていないでしょうか。

時間を気にせずに、思いのまま過ごす彼らのバカンスのあり方を見習う必要があるようです。彼らのバカンスは、人生そのものなのです。

転ばぬ先の杖 (その2)

新年あけましておめでとうございます。🌱 昨年は新型コロナに振り回された年で三密を防ぐために生活様式もかなり変わってしまいました。今後も新型コロナウイルス感染の予防、拡大を防ぐためにスタッフ一同気を引き締めて対応をしていきますので皆さんには不自由な思いをしていただくこともあるかと思いますがコロナ禍と一緒に乗り切りたいと思いますのでこれからもご理解を頂きご協力をよろしくお願いいたします。

前回のデイ便りでは杖のお話をさせていただいたので今回は杖でも歩くことが難しくなってきた(不安になってきた)ときに頼りになる歩行車のお話をしたいと思います。

杖を使用しても歩くことが難しくなってきたときに次の移動手段として「シルバーカー」と「歩行車」があることをご存じでしょうか？ シルバーカーと歩行車、似ているように見えるのですが実は違う物なのです。シルバーカーは比較的楽に歩ける方が使用するもので、歩行を安定させるものではなく「荷物を運びやすくすること」「疲れたときに座る」ためのものです。一方で歩行車は歩行が難しい方を対象に作られており、ハンドル部分が体を囲うように大きくU字型に出来ているのが特徴です。手の位置が体に近いため体重を手で支えながら安定して歩くこ

とが出来、前かがみになりにくく姿勢良く歩くことができます。

このようにシルバーカーと歩行車は似ているようでも使用する目的が違うものなのです。シルバーカーは介護保険の対象ではありませんが、歩行車は歩行を補助するものなので介護保険の適応があり貸与を受けることができます。

買い物や歩行の疲労を軽減させたいのか、歩行自体を手助けして安全に歩きたいのか2つの利用法のうち、どちらが自分に合っているのかしっかりと考えて決めてください。

自分が使用するものがシルバーカーか歩行車か決めれば実際に見て触って使い勝手を確かめてみてください。(シルバーカーはお店へ行く必要がありますが歩行車だと業者さんが自宅に“お試し利用”として持ってきてくれることもあります)見た目の良さだけで選ぶと失敗することがあるのでしっかりと使う場面を意識しながら確認しましょう。

次の選ぶときのポイントを参考にしてください。

- 安定性・操作性は良いか
- ハンドルの高さは自分に合った高さに調整できるものか
- ブレーキの操作は簡単に行えるか
- (座面のあるものでは)座った時に安定しているか
- 大きさや収納はどうか

自分に合っていないものを使用するとかえって危ないこともあるのでよく選んでください。(管根 正登)

シルバーカー：



歩行車：



★東洋医学入門

～その117～

鍼灸師 村田 雅文

今回も^{けいけつ}経穴のお話です。 足の少陰腎経

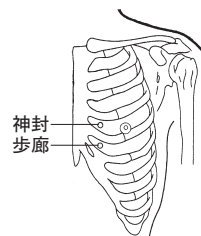
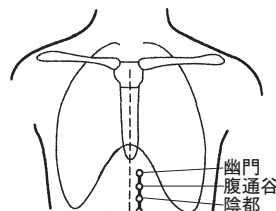
^{いんと}陰都……別名では、食宮とも呼ばれており、また飲食物を貯えて置く所であるため、食府という名でも呼ばれています。足の少陰腎経の脈は陽明胃経と交わることが、村から都に上がる様子に似ているのでこの名が付きましました。腹痛、便秘、嘔吐などに用います。

^{はらつうこく}腹通谷……この経穴は脾胃の疾患を治す要穴で、「谷の道は脾に通ず」とあり、水穀を上から下へ通す道になっていることからこの名が付きましました。心窩部膨満、胃痛、喘息に用います。

^{ゆうもん}幽門……「幽」は暗い、隠すの意味で、この経穴は幽門と呼ばれる胃の上口にあるのでこの名が付きましました。また足の少陰腎経の脈気がこの経穴から腹、胸に流れ込んでいくのがまさに幽隠な所に流れる入口であることも由来の一つです。腹痛、腹脹、消化不良、つわりなどに用います。

^{ほろう}歩廊……「歩」はゆっくり進むことで、「廊」はぐるりと廻る通路を指しており、足の少陰腎経の脈気はこの経穴からゆっくりと廻りながら、胸中に入っていくことからこの名が付きましました。嘔吐、肋間神経痛、咳、鼻閉などに用います。

^{しんほう}神封……「神」は領界、境界線で区切られた世界の意味で、この経穴は胸の正中の脇にあり、心の近くにあります。心は神明を主ることから、この名が付きましました。嘔吐、心膜炎、乳腺炎、咳に用います。



お知らせ



- 🌱 新年は1月4日(月)より、診療、デイサービス・デイケアを始めます。
- 🌱 新型コロナウイルス感染の拡大が続いていますが、インフルエンザの流行の兆しもあります。インフルエンザワクチンの接種をお勧めします。



🌱 田辺クリニックのホームページ <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。