

蒼生

2021年
10月号

広報誌「蒼生」バックナンバーはホームページ <http://kusumoto.or.jp/> に掲載されております
冊子をご希望の場合、職員にお声がけいただければ過去の広報誌を差し上げる事もできます

福山城 名城たる所以

名誉院長
飯島崇史

昭和51年岡山大学第一
外科に入局後、国立福山
病院外科に赴任すること
となった。「福山ってどこ
にあるのだろう。」と地図
を開いて調べてみたくら
い私の中で知名度は低
かった。しかしその前年、
1975年（昭和50年）
3月10日に新幹線が岡山
く博多間に開通し、福山
駅は新幹線の止まる駅と
なっていた。それも山陽
本線が2階、新幹線が3
階を走る日本初の二重高
架とし、在来線の踏切を
なくしていたから現在の
位置、すなわち駅のホー
ムから城の天守や城壁が
見える全国でもめずらし
い駅となったのである。
しかし当時岡山から福山
まで在来線で行ったか、
新幹線を利用したか記憶

が定かではない。私の中で
福山城に対する関心が薄
かったからかもしれない。
関心があったのはサクラの
時期、職場での夜桜見物で
場所取りの役をやらされた
時ぐらい。仕事を早退して
ゆくのだが、いつも出遅れ
て公衆便所の前しか確保で
きず、花見にはアンモニア
臭の記憶がつきまとう。夜
桜の季節は寒いので、トイ
レの前は便利ではあった
が。

最近「くちなし会」で広
島大学大学院工学部名誉教
授三浦正幸先生から福山城
がいかに素晴らしいかとい
う講演を聞くに及んで、そ
の認識が新たになった。雑
誌「サライ」の別冊「城の
見方」の中でも福山城を評
して曰く「築城技術が頂点
に達した時代に完成した破

格の巨城」との説明があ
るくらい。新城主水野勝
成は新しい居城として一
国一城令発布後の162
2年に其れまであった神
辺城を廃して新たに常興
寺山に平山城を竣工した。
来年で築城400年とな
る。これに合わせて市は
2020年10月から令和
の大普請と称して、天守
の耐震改修工事を開始し
た。現在は改修工事の足
場などで覆われ、天
守は見えない。改修
工事が終了し足場が
取り外されその全貌
を市民の前に現す来
年が待ち遠しい。私
の知っている城は、
1945年（昭和20
年）8月8日の福
山大空襲によって天
守閣や御湯殿などが
焼失したが其の後、
市制50周年の記念事
業として市長の発意

により一般市民の募金を
募り1966年（昭和41
年）天守、月見櫓、御
湯殿が復興された後の
ものである。しかしそれ
は鉄筋コンクリート製で
あり、城の北側の防衛力
を補うため壁一面に3mm
程度の鉄板を張り付け
て、真黒なたずまいを
見せていた、他の城に例
を見ない特徴も再現され
ていなかった。消失前の



写真には写っていたが、物証がなかったのである。最近になるが。最近になり市民から自宅の土蔵の中から鉄板が出てきたとの報告があり、市に寄贈の申し出があったとの喜ばしい報道があった。



4層目は瓦でなく板葺きにしてある。

櫓は武器庫として用いられていたようで、伏見櫓は並の城郭であれば天守に相当する規模となる。名前の由来は、秀吉が1587年聚楽第を建て、1595年

改めて在りし日の福山城の雄姿を見てみよう。5重の天守と6基の3重櫓を有している。5重の天守は当時の常識として50万石以上、中納言以上の格式とされていたが、城主水野勝成は徳川家康の従兄弟ではあったが石高10万石にすぎなかった。西国の外様大名にらみを利かせる意味合いもあって、伏見櫓の移転使用許可も含めて二代将軍秀忠の特別の計らいもあったようである。西国街道随一の景観であったそう。さすがに5重の天守ははばかられるとして、

その聚楽第を破却。伏見城（指月）に移築したが1596年伏見大地震で倒壊。1597年伏見城（木幡）再建。1622年福山城に移築。（伏見櫓の二階内部梁に「松ノ丸ノ東やく（ら）」の刻銘をうった巨木の梁が確認できている）豊臣秀吉が造ったものとして唯一の現存するものと言われており、その価値が評価の対象となっている。

かように知れば知るほど名城と呼ぶにふさわしい。限りなく創建当時の原形を保ち後世に伝えるべきだと思うが如何？

運動不足解消

理学療法士
高橋 美穂

唐突ですが『秋』と言えば
何をしようか？『読書の秋』
や『芸術の秋』。オリンピック
も開催され『スポーツ』を
思い浮かべますか？あるいは
感染予防でうち時間が長く
なった状況では「せめてお家
で美味しい物を食べたい」と
『食欲の秋』を思い浮かべる
方が多いでしょうか？食べる
事はとても大事ですが何事も
過ぎたるは猶及ばざるが如し
で、食べればその分しっかりと
身になりますね。『食べた
分を消費するために運動をす
れば良い』と分かってはいる
けどなかなかねえ…という方
もきっと居られると思いま
す。ここ数年コロナの二次健
康被害も重大な問題として話
題になることが増え、運動が
大切なことは皆さん十分理解
されていると思いますので、
今回は習慣にするためのコツ

をお伝えしたいと思います。

まずは「好き」を探そう！

運動を習慣化するためには

四つの要因が挙げられます。

このうち第一に出来そうなのは

④心理的要因です。運動に

積極的に取り組めるように

「好き」になることが重要で、

初めから苦手な事を避けるの

がコツになるようです。歩く

事よりも踊るのが好きな方は

踊りましょう。走るより

も球技が好きならば球技に取

り組みましょう。ペットが好

きな方であればペットと一緒に

に散歩を楽しみ、草花が好き

な方であればガーデニングを

通じて身体を動かしましょう。

わざわざ運動をする時間

が取れないわ、という方であ

れば普段実施しているお掃除

を少し手を伸ばして拭き掃除

をしたり、大股で移動したり

する事で使うエネルギー量は

習慣化するには仲間を探そう！

次に習慣化するための研究

では①仲間がいる、②自分な

りの目標を持つ、③自らを意

識づける、④参加する場所や

指導者がいる、⑤成果が見え

る、といった事が効果的な要

素として挙げられています。

やはり励まし合い誘い合いな

がら活動する事が習慣化しや

すいようです。人は応援して

貰うと自分一人で頑張る以上

の力が出せるようです。実際、

握力などの測定を黙って行う

のと「頑張れ！もう少し！」

①身体的要因（運動が可能な

身体状況や体力）

②環境的要因（時間、施設設備、

費用、指導者）

③社会的要因（周囲の理解、

運動集団への所属）

④心理的要因（運動効果に対

する理解、目的意識、運動

自体の楽しみ、運動指向性、
運動有能感）

等のように声を掛けて行うの
とでは出せる力に差が見られ
る事があります。現代では人
との接触が問題なることがあ
るため、その場合は自分が最
強の応援団になりましょう。

「今日もこんなに頑張った！」

「私ってこんなに出来るよう

になった！」自分自身で目標

をもつて小さな目標を一つづ

つクリアしていきましょう。

たまにはご褒美も使いながら

（笑）。「運動しないと気持ち

が悪い」くらいの想いが持て

るようになるとしたもので

ですね。

まず健康チェックをしてみよう！

外出制限などに伴う『運動

新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害



感染症対策による活動制限・ 運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

- 〈子供〉
- 発育・発達不足
- 〈高齢者〉
- 転倒による寝たきり
 - フレイル ロコモ

運動の効果

- ➡ 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
- ➡ ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- ➡ 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- ➡ 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- ➡ 血流の促進 腰痛・肩こりの改善

- 〈子供〉
- ➡ 発育期の健全な成長
- 〈高齢者〉
- ➡ 筋量・筋力の維持 転倒防止
 - ➡ 認知症予防
 - ➡ 食欲増進

コロナ禍の運動の注意点

- 感染症予防 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- 熱中症対策 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- 適度な運動 運動を再開するときは、いつもより軽めから 運動強度や運動量は徐々に増やす

不足』は国や世界中で大きな問題と認識されており、こどもから高齢の方まであらゆる世代において運動不足やそれに伴うストレスの増加などが問題視されています。一部ではコロナ禍で新たに運動を始めた方や元々運動していた方がその内容や量を増やしている状況もあるようですが、多くの方が何をしても良いか分からない、なかなか続かない、といった声も良く耳にします。国や市町村を始め、テレビや学会・協会等から多くのツールが紹介されています。どれをすれば良いとお伝えするのは難しいですが、『これなら出来そう』を見つめるために色々試して貰うのが良いと思います。手始めとして今回はスポーツ庁が出されているチェック表をご紹介します。先ずはご自分やご家族の健康度を確認してみませんか？

賃貸か所有か。戸建てかマンションか。住居としてどんな形態を選ぶのが良いかという論争はなかなか尽きることありません。世の記事は経済性から優劣を付けるものがほとんどですが、ここはひとつ法的観点から有利不利を考えてみましょう。

まず「賃貸か所有か」と「賃貸」に軍配が上がると思います。賃借人の権利は借地借家法でかなり強力に守られているからです。賃料を払う、物件を大事に扱う、この当たり前のことを守っていれば賃借人が一方的に追い出されることはそうありません。それにも近隣トラブル等が発生した場合でも持家に比べれば転居による避難が容易です。

次に「単独所有か共有か」、これは圧倒的に「単独所有」です。共有の物件は原則として全所有者の同意がなければ

～プロムナード～

法的に最も有利な居住建物は

土道法律事務所 弁護士 飯島 亮士

売却や賃貸に出すといった「処分」ができません。共有はペアローンや相続で生じることが多いですが、共有状態が発生させた時点で紛争のドロ沼に片足を突っ込んだものと考えてください。

そして「戸建てかマンションか」、これは「戸建て」かなというところですが、マンションは「共用部分」の問題が不可避なので、マンションにはエンタランス、廊下、エレベーターと必ず共用の部分があります。老朽化したマンションの修繕が必要なのに住民らの意見が割れて修繕に取り掛からないという問題はこれから山ほど出てくるはずです。以上から法的に見ると最も有利なのは「戸建て賃貸」で、最も不利なのは「マンション所有（共有）」となりそうです。あくまで権利の法的な特徴に

着目したもので、高齢者は賃貸物件への入居を断られやすいとか、処分するときマンションの方が買い手がつきやすいとかいった点は考慮していません。ちなみに「他人所有の借地上に自己所有の戸建て」というのは法的には最悪の手法です。一見いいところ取りのようですが、契約の終わらせ方や更新にいくつもの縛りがあります。最も問題なのは、借地人が契約を一方的に終了させることができず、十年二十年と無駄な地代を払い続けなければならないという事態が発生し得る点です。相続でこういう物件が出てきたら十分に気を付けてください。

どこのどんな家に住むかというのは人生に大きな影響を与えます。家選びの際して法的な視点に着目するとこんな風になります、というお話でした。

特定行為研修 修了

緩和ケア認定看護師 住吉倫世

チーム医療を推進し看護師がその役割をさらに発揮するため、2014年6月に厚生労働省によって「特定行為に係る看護師の研修制度」が創設されました。

「特定行為」とは、看護師が医師の手順書により行う場合には、実践的な理解力、思考力及び判断力並びに高度かつ専門的な知識及び技能が特に必要とされる診療補助である38行為を指します。

この度、部署スタッフの皆さんの協力と家族の理解を得て、無事に本研修を修了することができました。今後は医師と協働し患者様の最善を考えて役割を発揮して行きたいと考えています。



認知症について

看護師 森田

前頭 さい。子供の頃、親に「何で
側頭 勉強しないの！いつするの！
型認 遊びばかり

「認知症の人の気持ち」

生まれた段階で150〜200億個ある脳の神経細胞は、30歳を過ぎたあたりから1日約10万个減少します。40歳を過ぎると、印象の薄い歌手の名前は出てこないし、一度に多くのことは覚えられません。

認知症の症状が出てくると、たった5つの物が覚えられなくなるし、今まで出来ていたことが上手くできずに生活に困難さが出てきます。レビー小体型認知症や脳梗塞・脳出血の後遺症で認知機能の低下がある人は自分の病気を理解できています。なので、怒られたり失敗を指摘されると落ち込みやすく、うつになりやすいと言われます。しかし、

自覚があるので介護を受け入れやすい傾向にあります。逆に、自分の病気が理解しにくいアルツハイマー型認知症や

知症の方は、失敗を指摘されると怒りやすく、自覚が乏しいので自信過剰です。人の世話になるか！と介護介入が難しい場合があります。

前者の、「自分の病気を理解できている」とは言っても、自分のことが自分で出来なくなる苦しみ、家族に世話になっているのに何もお返しが出来ない負い目、将来どうなっていくのかわからない不安、経済的な不安など、認知症の人の心の負担は小さくありません。

後者のアルツハイマー型認知症の方は、記憶障害があるので、身に覚えのない事を指摘されたり、周囲の人の言葉や行動のスピードについていけず、混乱したりイライラしたり、悲しくなることがあります。ちょっと想像してみてください

して、どうするの！宿題は済んだの！？何時から勉強するの！？」



気が滅入ります。認知症の人が失敗を指摘された時の心理状態はこれに似ています。というか、このような言われ方をして心地良い人はいません。と書きながら、自身の子にはよく言った言葉です・・・。人は期待されたり、役割があると嬉しいものです。これも出来ない、あれも出来ないというよりか、こうすればこれができる、と些細な事でも役割が見つけられればと思います。子供の成長とは違って、認知症は少なからず進行していくものです。失敗を指摘せず、小さなことでも「ありがとう」と伝えてあげてください。

ふれあい看護体験

今日の看護体験で看護師さんに密着させて頂いて、テレビでも見られないような場所も見られて、たくさんの刺激を受けました。患者さん一人一人への優しい声掛け、診察をスムーズに進めるための動きを学ぶことができて、周りをよく見てテキパキ動いているのがカッコいいなあと思いました。今は新型コロナウイルスが流行していることもあり、感染防止を本当に徹底していて、医療従事者の方々の大変さを肌で感じる事ができました。

この体験を通して、看護師として働くには努力とそれに伴う技術が必要だという事、カルテや検査結果を見比べ、患者さんの顔色をよく見てコミュニケーションをしっかりとることが大切だということを一番近くで学ぶことができました。交代制の仕組みや進路の情報も教えて下さって、良い時間が過ごせました。親切な方ばかりで嬉しかったし、楽しかったです!!

本当にあつという間の充実した体験でした。看護師という職業の魅力を沢山知ることができました。お世話になりました。ありがとうございました。

看護師の国家試験はとても難しいと聞いていたので、そこが一番の山なのかなと思っていましたが、外来の師長さんのお話を聞くと、その後からが勝負なんだと思いました。師長さんの「手を抜くのは簡単」という言葉が心に残りました。様々な場所を訪れ、色々なお話を伺いましたが、全く分からない分野のことなのに聞いていてとても面白く、興味深かったです。いつも患者として訪れる病院の印象とは全く違い、患者さんの事を一番に考えた工夫や医者さん、看護師さん以外にも沢山の職種、沢山の人がチームとして働いて医療が成り立っているんだと一人で感動しました。今すぐ看護師になりたい！と決断するのも良い気がしますが、色々な職種があることがわかって、しっかりと調べた上で一番なりたいたいと思った職業に向かって頑張りたいと思います。

最後になりましたが、「病院」という場所ではありませんが、クスツと笑えるようなことも、しっかりと学べることも本当にたくさんあり、参加できてよかったです。医療関係者を目指していき、その夢が実現したら、今回いろいろ教えて下さった方々の下で働けたらいいと思います。ぜひ働かせてほしいです。それほど人生の中でも大きな意味を持つ一日でした。ありがとうございました！

学校法人盈進学園

盈進高等学校

患者さんへの声掛け等、コミュニケーションがとても大事だということを学ぶことができた。たくさん患者さんがいる中で、ほぼ全員の名前と病名を覚えることができるというお話を聞いて、すごいと思うと同時に、自分もそんな力を身につけることが必要だと思った。「看護師になるまでではなく、なつてから

どれだけ勉強をするかによって、成長できるかできないかが決まる。」というお話が印象に残った。

広島県立

福山明王台高等学校

テレビで見たものを実際に見ることができた。手術室のライトはただ明るいただけだと思っていたけど、影がでないライトだということを知った。看護師になってからどう頑張るかで、「できる看護師」になるかそうでないかが決まるというお話を聞いて、まずは看護学校に入ること目標に勉強して、看護師になれたらもっとたくさん勉強して、「できる看護師」になれるように頑張ろうと思った。

新型コロナウイルスで病院ではとても大変な思いをされている事をニュースでは知っていたけど、実際自分がフェイスシールドや手袋、防護服などを着用して外を少し歩いただけで暑くて大変だと感じたから、自分が思っている以上に実際は大変なんだと思った。しっかりと感染予防対策をしようと思った。

広島県立

福山明王台高等学校

手術室でベッドに乗った、看護師さんが患者さんとお話ししたり採血したりするところをそばで見させて頂きました。患者目線ではなく、看護師さんの目線で見ることができて、すごく良かったです。実際に防護服やフェイスシールドをしたり、普段なかなかできない経験もさせて頂いて、看護師になりたいという思いが強まりました。看護科のある高校に行きたいので、今中学校を頑張つて、優しい看護師になろうと思っています。この度は新型コロナウイルスがある中で貴重な体験をさせて頂き、ありがとうございました。

福山市立城南中学校

蒼生 (2021年10月号)

発行 福山市曙町3丁目19番18号
医療法人蒼生会楠本病院
TEL (084) 954-3030
FAX (084) 954-9085
発行人 名誉院長 飯島崇史
発行日 2021年10月1日



理念

地域医療のニーズに応え住民の皆様の信頼を得る医療をめざします

基本方針

- ・急性期から慢性期さらには在宅支援まで含めた幅広い医療を提供いたします
- ・患者さんの安全を最優先に考える医療を行います
- ・新しい技術と知識の習得に努め、良質の医療を提供できるよう努力します
- ・快適な療養環境づくりをめざします