



《発行所》

年2回発行

発行人/事務局長 魚瀬  
発行日/平成26年7月1日



特定医療法人グループ・ブライティス研究会

藤沢御所見病院

〒252-0825 神奈川県藤沢市瀬郷580番地  
TEL0466-48-6501 FAX0466-48-5490

<http://www.goshomi.jp>

病院の理念

地域の人々が、健康で明るく暮せるように、  
専門職組織による、安全で良質な保健、  
医療、介護サービスを提供する。

## トルコの断食月(ラマダーン月)

## ベデル 近照 イベント

私はトルコの首都アンカラの出身です。前回、安田先生が日本トルコの歴史的なつながり、出来事については詳しく書いてくださいました。トルコ人の99%はイスラム教徒であり、この原稿を依頼されたのがちょうどラマダーン前でしたので、この機会に少しラマダーンについて説明して、日本トルコ相互理解のお手伝いができればと思います。

断食というものはキリスト教、ユダヤ教を含めて色々な宗教にあります。イスラム教の断食にはいくつかの特徴があり、日本人がよく分からないさまざまなポイントもあつちあります。まず、断食(アラビア語:サウム)はイスラム教の信仰行為として、最も重要な五つのうちの1つになります。

断食の時期は年に一回、イスラムカレンダーの9月(ラマダーン月)に行われます。イスラムカレンダーというのは太陰暦であり、1か月は28日から30日程です。ですので、1年間にすると、太陽暦より11日短いということになります。それにより、ラマダーン月も毎年11日ずつ早まっていき、その年によってラマダーンの季節も少しずつ移動していきます。およそ33年で季節が一巡するため、我々と同じ季節のラマダーンを人生で2度ほどしか経験できないということになります。私の子供のころに、今と同じ6月のラマダーン月があったの覚えていてます。

実際の断食の時間ですが、「丸一日断食するの？」と驚かれますが、日の出から日没まで行われるので夜間は飲食できます。しかし日中は食べ物はもちろん、飲むこと、喫煙も禁止されます。飲み物もなしで夏に断食なんて私には絶対できない！と皆さんは思われることでしょう。それでも全世界で19億人を超えるイスラム教徒が毎年、最も神聖な月であるラマダーン断食をしながら過しています。

次によく聞かれるのが子供も断食するのかということですが、基本的に健康な大人のみの義務になります。子供、老人、旅行中の人、病気の人が、授乳中の人には断食の義務がありません。ただ、周りの大人が断食していると子供も真似したもので、私も小さい頃には午後だけとかのプチ断食をしたものでした。

それというのも、ラマダーン月には楽しみもあつて、日没後は、家族や友人などと集まってイフタールと呼ばれる食事をするのです。本来は良くないことかもしれませんが、人間ですのでこのイフタールはやはり普段よりも豪華な食卓になってしまうのは仕方ないことかもしれません。断食が明けると(日没する)時間を前にするとテレビはどのチャンネルもトルコの全国を中継して、次々に(国内で時差がありますので)断食のあけた街の様子を放送しています。日本のおおまかその「ゆくゆくくる年」を見ると、待ちわびた瞬間をカウントダウンして迎えるこの中継を思い出します。

イフタールというのは親しい人々と一日の断食を無事に過ごせた喜びを美味しく食事と共にわけあうのですが、実際には目に見えない全世界19億人のイスラム教徒が同じように頑張っている、一人ではないという実感が大きな喜びの共有となるというのには、日本人にはなかなか理解しづらい感覚でしょうか？

食べ物、飲み物などの断食にはかりが注目されるラマダーンですが、実はそれだけではイスラム教の断食になりません。加えて、心の断食も大切になります。心の断食というのは嘘をつく、騙す、下品な話、噂話、口論、喧嘩、淫らな思考をしないことなどを意味します。これらはもともとイスラム教徒に要求されていることではありますが、普段ついついしがちなこれらのことを断つ、ということなんです。

つまり、イスラム教の断食というのは体だけではなく心のトレーニングもするということになります。

それから、断食によつて世界中の貧乏で空腹な兄弟(同胞)の苦しみを感ずることによって連帯感を生むという効果もあります。街にはたくさんテントが張られ、そこでは無料でイフタールの食事が提供されていたりします。貧しい人もお金持ちの人も同じように断食をして空腹を耐えるのです。断食明けにはまず一杯の水を飲みますが、この水がどれほど美味しいことか！日々の食べ物やきれいな水を神によつて与えられているということに心から感謝する機会もこの時我々には与えられています。またラマダーンの月は貧しい人々のための寄付も推奨されています。

このように、ラマダーン月が良い振る舞いを心がける人思いやり、神に感謝する月なのです。ラマダーンが終わつたら、一か月の断食を上手にできたことを皆でお祝いします。

このお祭りの3日間は祝日で学校も仕事もお休みです。友人や親戚を訪問して日本のお正月のように過ごします。この祝日が終わるとラマダーンも終了です。外から見るとただの苦行とばかり見えるかもしれないかもしれませんが、実はこの時期には様々なイベント、チャリティなども行われてとても楽しい時期でもあります。最初は苦しかった断食も、終わつたら寂しくなるほどです。

長々とラマダーンの説明をしましたが、少し皆さんにトルコを知ってもらおうことができましたでしょうか。





## 御所見健康セミナー

年2回、御所見公民館との共催で御所見健康セミナーを開催しています。今年度も第1回が5月20日（火）に御所見公民館にて開催されました。今年度の第1回はごしょみ耳鼻咽喉科クリニックの辺照<sup>ベデル</sup>レベント医師による、「子供の風邪に伴う中耳炎・副鼻腔炎～最近の治療法～」でした。これまでの講演は比較的中高年齢者向けの内容が中心でしたが、今回は視点を小児医療に変えて、企画しました。



辺照医師はトルコ出身ですが、日本語は大変流暢で、風邪・蓄膿・副鼻腔炎・中耳炎の基本的な特徴や原因、症状をわかりやすい言葉で説明がありました。

講演中は、真剣に先生の話に耳を傾け、質疑応答では、会場から積極的な質問があり、セミナー終了後にも直接個別に質問をされている方もいらっしゃいました。当日の会場には、小さなお子様を連れてご参加くださったお母さんや、お孫さんのためにと参加して下さった方から、保育士さんや調剤薬局の薬剤師といったお子様と関わることの多い専門職の方までさまざまな方が集まってくださいました。

第2回は11月18日（火）機能訓練室（リハビリテーション）のセミナーを予定しています。詳細が決まりましたら、チラシを配布いたしますので、ぜひご参加ください。



地域連携室 福永 久美子

この5月1日より藤沢御所見病院の病棟を、変更しましたのでお知らせします。



1階病棟38床（一般病床）、2階病棟56床（医療療養病棟）、3階病棟60床（医療療養病棟）合計154床の病院となります。これからは高齢化社会が進む中で地域医療の一旦を担っていく覚悟で病院運営に取り組んでまいりますので宜しくお願い申し上げます。



事務局長 魚瀬 由美子

## 「医療・介護の相談窓口」をご利用ください

「御所見総合クリニック 相談窓口」

看護師・介護支援専門員 牧野 千鶴

現在の日本は少子高齢化時代を迎えています。65歳以上の人口は、全人口の4分の1を占め、今後は超高齢化社会を迎えます。国はその対策として、今後は在宅重視を掲げ、この4月より診療報酬の改定等も行われました。これからの病院は、在宅での生活を見据えた入院医療となります。安心して在宅生活を送っていくためには医療だけではなく、介護保険、社会資源を上手に使い地域の人々とのつながりや助け合い、などが大切となっていくでしょう。

当法人では、地域に根ざした医療機関として地域の方々が、安心して自分らしい生き方ができるようサポートさせていただきたいと考えております。

御所見総合クリニックでは「医療・介護の相談窓口」を開設しております。

相談内容として、

「介護保険を利用したいが、どうしたら良いか分からない」

「ひとり暮らしで困っている」

「通院したいが病院へ連れてくるのが大変」

「薬の管理が出来ず困っている」

「介護で疲れてしまったがどうしたらいいか分からない」



などについて、まずは気軽にお声をかけてください。当クリニックをご利用の患者様で必要と思われるケースには、ご本人ご家族の了解のもと、こちらから担当ケアマネジャーと連絡を取り合い、医療におけるの情報提供をさせていただく場合もございます。ご相談内容によってすぐに解決できない事や専門の機関に依頼した方が良い場合等考えられますが、より良い方法について一緒に考え、取り組んでまいります。



# デイケアを始めました！

平成26年7月1日、御所見総合クリニック内に「御所見デイケアセンター」を開設しました。

食事の提供や入浴、レクリエーションといった一般的なデイケアやデイサービスで行われているサービスの提供はありません。「身体を動かす」事が主体のデイケアになります。「病気の後のリハビリが終了になった」「以前より日常生活に苦痛を感じるようになってきた」等、身体の動きに不安を感じている方、今以上に体力を落とさたくない方、「御所見デイケアセンター」で一緒に身体を動かしていきませんか？理学療法士とマンツーマンでのリハビリや器具を使用した運動等、利用者一人一人にあった運動のプログラムを組んでいきます。できるだけ介護を必要としない、動きやすい体作りを目指していきましょう。デイケアで実施する内容や空き状況等、ご不明な事がございましたらお気軽にご連絡下さい。

運動のプログラムを組んでいきます。できるだけ介護を必要としない、動きやすい体作りを目指していきましょう。デイケアで実施する内容や空き状況等、ご不明な事がございましたらお気軽にご連絡下さい。



## デイケアを利用できる方

- ・ 要支援又は要介護の認定を受けている方。
- ・ 藤沢市、寒川町、海老名市、綾瀬市、茅ヶ崎市にお住まいの方。
- ・ 当院の送迎車に乗車することができる方。  
(ご自身で来所することも可能です)
- ・ ケアマネジャーによるプランの調整が必要となります。

## 御所見デイケアセンター

電話・FAX:0466-47-0545

月曜日～金曜日(祝日除く)

13:30～16:30

理学療法士 安楽 裕亮

# さらに内容充実の“ごしょみ健康教室！”

毎回ご好評いただいています「ごしょみ健康教室」今年度もさらに内容充実の講座内容をご用意しております。より親しみやすくお気軽にご参加いただけるような健康情報を発信してまいります。5月の健康教室は当院の放射線科部長の早野医師による「乳がんの早期発見」の講座内容で参加者の皆さんとアットホームな雰囲気での質疑応答がなされました。また当日はミニ音楽会（昭和40年代フォークソングを皆さんと一緒に！）も開催し参加者の方から楽しい時間を過ごせましたとの声も多くいただきました。

6月は奥田副院長による「こうして予防！糖尿病」と牧嶋管理栄養士によるミニ講座「話題の食事？」と題して開催されました。



## 今後の講座内容お知らせ

7月23日(水)

介護予防 ～足腰を鍛えよう～  
リハビリ職員

9月24日(水)

循環器の疾患について  
髙瀬医師

10月22日(水)

免疫力について  
安田医師

11月26日(水)

狭心症・心筋梗塞の予防  
多田隈医師

12月、1月、2月、3月の第4水曜日も  
予定しております。ご期待下さい。

地域連携室 佐藤 昭仁



# 法人レクレーション 東京観光へ行ってきました

去る、6月22日にグループ・プラクティス研究会の職員総勢41名で東京観光へ行ってきました。今回の観光は「パワースポットを巡って五感を働かせよう」と題して明治神宮御苑や浅草寺、東京タワーなどを巡りました。梅雨の時期のため午前中はあいにくな空模様でしたが、明治神宮御苑では花菖蒲や睡蓮が雨でさらに映えて見え、美しさを競っていました。花菖蒲の花言葉は「優しい心」「うれしい知らせ」です。参加者は皆、さらなる優しい心を持たたとします。一日で盛り沢山の内容でしたが花菖蒲を愛でたり、開運を祈ったり、はたまた美味しいものを食べたりしてそれぞれの五感を研ぎ澄ますことができました。帰り路では早くも来年の企画が持ち上がるなど、皆で充実した休日のひと時を楽しみました。

今回得た、パワーと優しい心で職員一同これからもエネルギーに活躍していきたいと思えます。どうぞ皆様にもうれしい知らせが届きますように。



理学療法士 安楽 裕亮

## 疲れに負けない体を作ろう

神奈川県にブランド豚があるのをご存知ですか。高座豚・みやじ豚・やまゆりポークなどが有名ですが、みやじ豚は藤沢市打戻地区で生産されているブランド豚です。みやじ豚はくさみが全くなく、柔らかくてジューシー。噛めば噛むほど旨味と甘みが口の中に広がるのが特徴です。生産者の宮治さんによると、旨味成分が他の豚肉より多いとのこと。運動や肉体労働で起きる筋肉疲労にはビタミンB群、特にビタミンB1が効果的で、豚肉に多く含まれています。さらに、にんにくの香り成分であるアリシンと一緒に摂ると利用効率が高まります。精神的疲労でのスタミナ食はかえって肥満の原因になるので注意しましょう。

今年の夏は豚肉を使って暑い夏を乗り切ってみてはいかがでしょうか？



みやじ豚を使ったにんにく  
たっぷりやわらか煮豚

「みやじ豚を食べた翌日は  
お肌ツルツルなんて声も!？」



簡単に作れるうえに時間が経ってもやわらかくおいしかったです。  
管理栄養士 藤澤 聖子

## 花桃を育てる会

御所見地区の地域活性化運動として、御所見地区社会福祉協議会会長の尾上氏が藤沢市用田で花桃を育てていらっしゃいます。4月5日(土)に「花桃を育てる会」が催され、当院職員数名で会場へ見学に行ってきました。



この会は、今年で2回目だそうです。昨年小さかった木もしっかり根付きはじめ、白・ピンク・赤と様々な色の花桃や、菜の花がきれいに咲いていました。当日は少々肌寒い日でしたが、お天気は良く、お花見日和となりました。会場では、会長お手製の花桃酒や、お食事がふるまわれ、地域の方をはじめ、たくさんの方が会場に足を運んでいらっしゃいました。やさしい色の花桃を見ていると、穏やかな気持ちになれるような気がします。来年はもっと木が大きくなって、さらに素晴らしい花を咲かせてくれることを楽しみにしています。

地域連携室 福永 久美子

## ざる菊、順調に育成中

御所見地区にて取り組んでいる「緑と花いっぱい運動推進事業」の一環として、今年もざる菊の栽培が始まりました。現在(7月1日)では最後の植えかえ作業が終わりました。特にこれからの夏場は、朝晩の水やりや台風などの強風対策が大変ですが、昨年以上に綺麗に咲かせようと園芸チームが愛情をたっぷり注ぎ、手間暇かけて栽培しています。今年も10月の下旬に開花し、11月の中旬ごろに見ごろを迎える予定です。ぜひ、花咲く頃に足を運んでみてください。

当院ではこの「緑と花いっぱい運動推進事業」を継続して取り組んでいこうと考えています。四季折々の花を愛でられるよう、ご期待下さい。



挿し木作業  
(5月中旬)



ポットへ移し、形を整える  
作業 (6月中旬)