



新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

10月号

平成30年10月1日号

東京医療

住所 東京都中野区中央四丁目59番16号

TEL 03-3382-1231 (代) 夜間受付 03-3382-9991

ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp> E-mail soumu@nakanosogo.or.jp

第352号

発行人/理事長 入江 徹也

発行責任者/総務課長 横井 悟

「新渡戸記念中野総合病院」3周年を迎えて

新渡戸記念中野総合病院 病院長 入江 徹也

当院の病院名が「新渡戸記念中野総合病院」となって3年が経ちました。当院(当生協)の創立者の一人で初代組合長であった新渡戸 稲造博士の名を病院名に冠した理由は、当院の歴史を大切にすると共に、新渡戸博士達が当院創立の際に託した思いに立ち帰り、新渡戸博士の精神(誠意と思いやりの心)を基にした医療を誠実に実践し、疾病を抱えた人を真心で応援するためでした。「新渡戸博士の精神(誠意と思いやりの心)」とは博士が生涯を通して実践した生き方で、「誠実に生き、弱者(いと小さき者)に対する思いやりの心を持つこと」と理解しています。論語にある孔子の生き方「忠恕」に通じるものだと思います(論語：里仁第四81)。

新渡戸博士は私たちに多くの言葉を残しています。

「この世に生まれた大きな目的は、人のために尽くすことにある。自分の名誉や利益のためではない。自分が生まれた時からこの世を去るまで、まわりの人々が少しでもよくなれば、それで生まれた甲斐があるというものである。」

これは小学校中学年以上を対象とした新渡戸博士の伝記の最後の文章です。この文章を読んだ時、私は「救われた」と感じ、思わず涙したことを思い出します。

新渡戸博士の著書『武士道』は世界的名著ですが、私にはとても難解で何回も読み返しています。この『武士道』については当生協主催の「第1回 新渡戸稲造シンポジウム(平成27年11月23日開催)」で、シンポジストの順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授 樋野 興夫先生が日本を氷山に例えて、「新渡戸博士は、氷山の海の下の90%にある日本の文化:Soul of Japanを著書『武士道』を通して世界に伝えようとした」と述べられました。これを聞いて私は、『武士道』という著書は目に見えない氷山で、その海面下(著書の背景)には目に見えない、想像を絶する新渡戸博士の知識・教養、さらには博士の生き方・哲学

が潜んでいるのだと思いました。

「目に見えないもの」の中にこそ大切なものがある。私たちが目指している病院も「目に見えないもの」を大切にしなければならぬと思っています。弱者(いと小さき者)を助け寄り添うために日夜絶え間ない努力で研鑽を重ねることが、「目に見えない」大切なもの、すなわち「新渡戸博士の精神(誠意と思いやりの心)」だと信じています。

最近、新渡戸博士の親友、内村 鑑三が軽井沢の星野温泉若主人に宛てて草した『成功の秘訣』を読みました。

- 一、自己に頼るべし、他人に頼るべからず。
- 一、本を固うすべし、然らば事業は自ずから発展すべし。
- 一、急ぐべからず。自動車の如きも成るべく徐行すべし。
- 一、成功本位の米国主義に倣ふべからず、誠実本位の日本主義に則るべし。
- 一、濫費は罪悪なりと知るべし。
- 一、能く天の命に聴いて行ふべし。自ら己が運命を作らんと欲すべからず。
- 一、雇人は兄弟と思ふべし、客人は家族として扱ふべし。
- 一、誠実に由りて得たる信用は最大の財産なりと知るべし。
- 一、清潔、整頓、堅実を主とすべし。
- 一、人もし全世界を得るとも其靈魂を失はば何の益あらんや。人生の目的は金銭を得るに非ず。品性を完成するにあり。

この十カ条は旅館経営の心得ですが、旅館を病院に、客を患者に当てはめれば、私たちの目標とする病院がより具体的に見えてくるのではないのでしょうか。誠実に、志を忘れずに、品性豊かな病院を目指して努力していきたいと考えています。

参考文献 ①柴崎 由紀著『新渡戸稲造ものがたり』②新渡戸 稲造著『一日一言』③東京医療生活協同組合編『第1回 新渡戸稲造シンポジウム記念誌』④新渡戸 稲造著、矢内原 忠雄訳『武士道』⑤樋野 興夫著『われ21世紀の新渡戸とやらん』



第19回抒情コンサート

第19回抒情コンサートが開かれました

敬老の日に因み毎年開かれています“抒情コンサート”が、今年も去る9月15日(土)に行われました。1年に1回のコンサートも今回で19回を数えることになりました。東京医療生活協同組合総代の渡辺逸雄様、雅子様ご夫妻による歌唱と演奏をご披露いただき、多くの参加者を得て、盛会裏に終了いたし

ました。渡辺様ご夫妻ありがとうございました。また、今回も飲料をご提供いただきました株式会社サンコー様、紙面をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

皆さん！ 来年もお元気にお会いいたしましょう！

インフルエンザ予防接種を開始いたしました

予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。ワクチン接種から実際に効果を発揮するまで2週間程度かかるため、お早めに接種ください。

当院でのインフルエンザ予防接種は予約制となりますので、ご希望の方は1階④番受付、またはお電話にてご予約を承ります。なお中学生以下の方は小児科でのご予約となりますので、小児科外来までお問い合わせください。

予約枠	1日30名
日程	10月1日(月)～12月27日(木)の月曜日～金曜日
受付	14:30～ 接種 15:00～16:00
費用	65歳以上(予診票をお持ちの方) 2,500円 *中野区以外の方は住所地の予診票が必要です。 65歳未満 4,320円(税込)
電話	03-3382-1231(代) 予防接種とお伝えください。 (9:00～16:00/日曜・祝日除く)

*当院では妊婦の方へインフルエンザ予防接種を行っておりません。かかりつけ医にご相談ください。

いきいき体操 2 ストレッチ：体幹編

リハビリテーション室 技師長 柳澤 正也

体を適度に動かすことで、体ばかりでなく心も爽快になることがあると思います。習慣にするのは大変なことですが、少しでも体を使いリフレッシュしましょう。今回のテーマは、脊柱(背骨)の可動性に注目です。

自宅のベッドで行える運動です。簡単でも無理せず、勢いをつけず、呼吸を止めずに「ジワー」といった感じでソフトに伸ばしましょう。「過度なストレッチは逆効果」、まずは1日3回、1回の目安は5分程度から体をならします。例えば、朝は日常生活で体を動かした後、昼は空き時間、夜は就寝前などと日課として時間を決めると習慣になり、継続しやすいです。

腰ひねり運動

5回×1セット

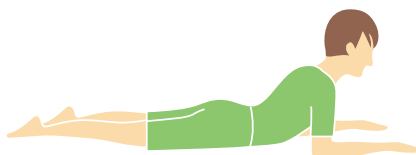


仰向けに寝て、両膝を曲げます。両脚一緒に、膝を倒して腰をひねります。

肩が浮かないように！ ゆっくり行いましょう。

腰のストレッチ

5回×1セット



うつ伏せに寝て、両肘で身体を支えます。頭を起こして、目線は前を見るようにします。

ご注意！

- ストレッチしてもいいかな、と心配のある方は、必ずかかりつけ医または当院整形外科に受診してから行いましょう。
- 運動を行っている最中または運動後に、以下のような症状が見られた場合には運動を中止してください。
 - ① 胸の痛みや息苦しさを感じたとき
 - ② 強い動悸や脈拍の乱れを感じたとき
 - ③ めまいやふらつきを感じたとき
 - ④ 関節や筋肉に強い痛みを感じたとき
- 運動を行う際には、息を止めたりいきんだりせず、平常どおりの呼吸を心がけてください。
- 力を入れるときは、息を吐きながら、または声に出して数をかぞえながら行いましょう。