



## ◆コロナ関係

新規感染者は1万5千人からようやく徐々に減少傾向になってきており、重症者も本当に少なくなりました。その影響でしょうか、4回目の接種を躊躇する人が多いようで大規模接種会場は閑散としています。

また、神戸市でも療養施設として部屋を提供していたホテルがあまり利用されておらず、適宜療養施設の契約解除がすすめられています。

## ◆病院・慈恵会グループからのお知らせ ・老健施設「いきいきの郷」

ネパールから女性介護実習生が3人着任しました。これで男女合わせて合計5人となりました。彼らは、衣食住と安全が保障された日本の環境に驚き、その環境下で仕事ができることにひたすら感謝しています。私たちが当たり前と思っている何でもない日常が当たり前でない国があるということを知るいい機会になりました。これをモデルケースとして、今後慈恵会の他施設にも受け入れていこうと考えています。



## 実践健康法 その2 あいうべ体操(喉の筋トレ)

加齢とともに、喉の周りの筋肉が緩み、飲み込むときにむせるようになります。やがて、反射が鈍り、むせなくなると食べ物や唾液が気管から肺に流れ込み誤嚥性肺炎を引き起こします。誤嚥性肺炎を防止するには、舌筋を含む喉の周囲の筋肉を鍛えることが重要です。

大きな口を開けて「あ」「い」「う」と言った後に、舌を思いっきり口の外にだして「べ、、、」と言います。これがあいうべ体操で、喉の周囲を鍛えて誤嚥性肺炎防止に効果があります。いうならば喉の筋トレです。

最近はおおむけになって舌全体の突きあげを連続100回しています。足がつるのではなく、舌がつる感じです。

## ◆今週の院長予定

6月20日	月	8:00運営会議、16:00コロナ会議、17:30薬事審議会、18:00治験審査会				
6月21日	火	9:00外来、14:00手術				
6月22日	水	松江 11:10看護学科1年生講義、13:00たかがい議員来校、15:00奨学金授与式				
6月23日	木	13:00来客				
6月24日	金	9:00外来、14:00手術				
6月25日	土	11:00やまぶき財団理事会、12:30同10周年記念祝賀会、17:00和太鼓コンサート				

## ◆私の本棚

・不機嫌は罪である

齋藤 孝 角川新書

青年期を不機嫌で過ごした著者が不機嫌の罪深さと上機嫌の威力を身に染みて書き下ろした本です。テレビのコメンテーターとして毎日のように出演し、いつもニコニコ顔で対応しているのを見ると、若い時の不機嫌さが想像できません。

職業として上機嫌を身につけることは、とくに患者さんを相手にする医療従事者には必須のことで、努力してその作法を学べば誰でも上機嫌になれると述べています。SNSに反応することで不機嫌になるのは本当に馬鹿らしいこと。そのような不機嫌飲の芽をつみとり、体を温め、呼吸を整え、音楽などのルーティンで心を取り戻す技を身につけることが重要です。



人間が人間として  
生きていくのに大切なこと  
中村天風

人間が人間として生きていくのに一番大切なことは、頭の良し悪しではなく心の良し悪しだ。終始一貫勇気勇気で押し切るのだ。

中村天風は、昭和の哲人といわれ、経済界や政界にもその教えを受けた人は多数います。経営の神様 松下幸之助もその一人です。天風語録は多数書籍として残っており、私も折に触れて読んでいます。

神戸で一番  
親切で  
丁寧で  
優しい医療を

