



こ 換 拶

院長 佐藤志津子

これが皆様のお手元に届く頃は、もう年の瀬ですね。

今年を振り返って、私の個人的なトピックスをひとつご報告いたします。何と云っても、イスラエル(&パレスチナ)旅行です！紙面の都合上多くは語れませんが、「一神教は砂漠の宗教」、「歴史とは物語」、「その物語には、かならずしみがある」ことを、五感で感じました。

びっくり体験をふたつ。1. イスラエルは世界一入国&出国検査がきびしい、というのはすでに都市伝説。

2. イスラエルのホテルには、歯ブラシがない。

(今年こそは旅行記を書くので、ホームページを見れる方はブログみてね。)



「ベビーサインを知っていますか？～赤ちゃんの手話で会話～」 深谷純子先生



早いもので息子も1歳半になりました。

いろいろな子育て法の情報が飛び交う現代ですが、私が出産前から気になっていたのは「あかちゃんの手話」であるベビーサインです。ベビーサインとは、日本手話、米国手話などを参考に赤ちゃんにも使いやすいようなハンドサインを使って、あかちゃんとコミュニケーションを取る方法です。

以前に、手話で会話をする両親のもとに生まれたあかちゃんが、生後6か月くらいでサインを理解し、自分でも使い始める、声で言葉を発する前のあかちゃんも「言語」を理解し使うことができるというドキュメンタリーをテレビで見てから、ベビーサインを使って、ぜひ小さなあかちゃんの視点を覗いてみたいと思っていました。

息子には10か月の頃からベビーサインを教え始めました。まずは水族館の動物、魚、のりもの種類、好きな食べ物などを中心に、サインと音声言語で「物の名前」を教えていき、「もっと」「いらない」「たべる」「のむ」「あつい」といったあかちゃんにも重要なワード、「うれしい」「かなしい」などの感情表現へとバリエーションを広げていきました。最初はじっと見ていただけでしたが、教え始めて2か月くらいから、徐々に自分でサインを出すようになりました。音声言語はまだ殆ど話せない息子ですが、ベビーサインでする話からは、パトカー、タクシー、一般車など実に細かく車の種類を見分けていること、大人には小さくて聞こえない救急車やパトカーのサイレン音や小鳥の鳴き声がよく聞こえていること(聞こえると言うので、耳を澄ませるとしばらくして音が近づいてきます！)、ここに来ると鳥が見えるね！など近所の散歩コースのこともよく覚えていること、実にいろいろなことがわかります。

動物園や水族館へ行くと、生き物を見て、自分の少ない引き出しの中から、似ているものを探すようです。先日はハコブグを見て、「パンダ！」とサインしていました。大人にはない発想ですが、確かに言われてみれば、斑点がパンダに見えないことも...いや目が大きいからかな？みみずくは「ねこちゃん！」。言われてみれば、頭の大きな飾り羽は確かにねこの耳のようです。こちらの固定概念を思い知らされます。

息子が自分で作ったサインもいくつかあります。びゅーんと走るF1カー、新幹線はそれぞれ微妙に違う効果音を添えて、手で走る様子を表現します。どうやったら大人に伝わるかと試行錯誤、悩みながらサインしていることもあるようです。

我が家では、こんな小さな子でも表現方法を与えられれば、話したいこと、伝えたいことがたくさんあるということ、音声言語以外にもコミュニケーション方法があるというのはとても大切なことだと息子から教えられました。言葉を話すまでのもうしばらく、息子とベビーサインの世界を楽しもうと思います。

介護者こそ体調管理！お勧めしたいダイエット方法！

杉並区 小坂様ご家族

※ 小坂様は、2007年6月～2017年2月まで訪問診療を受けられ、同月にご永眠されています。
この度、主介護者のお母様よりご寄稿頂きました

生後5か月に息子が脳性麻痺と診断された時はどう育てたらいいかと途方に迷っていました。私は、息子の介護、通所、入退院に常に付き添い、自分自身の休息時間が持たず、世間とも遮断されていましたからストレスも大きくなり、体重の増加に悩まされついに腰痛が起り、前に進むことが出来なくなりました。でも倒れるわけにはいきません。体調を維持するために、友人に聞きながらダイエットを始めようと思いました。これがとても良かったのです。

「豆腐ダイエット」

朝食・昼食は普通の食事をする

夕食は、豆腐一丁(140g)・・・160カロリー

グレープフルーツ(半分)・・・40カロリー

ビール小(135ml)・・・40カロリー



以上を30日間続けて体重が5kg減少。

その後60日間は、朝食・昼食は普通の食事をする。

夕食はおかずだけ。サラダ類はマヨネーズドレッシング無し。以上を続けて体重が10kg減少！

その後長年にわたり、朝昼食は普通に、夕食は穀物類を少なめに、体重は45kg～47kgを保っています。ダイエットを始めた時は1週間で飽きてしまいそうになりましたが、目標を持っていたので頑張れました。

更にストレス解消と体力筋力をつける為に水泳教室に通って、腰痛も完治し健康を維持してきました。目標を持って通われる方が多く、いろんな出会いがありました。今では水泳は4種目で1キロ泳げるように！こうして続けて来られたのは永年にわたり介護を手伝ってもらえる親友がいてくれたおかげもあります。自分の時間が持てる事により、気持ちの切り替えが出来、前に進むパワーが得られました。そして誰とでも共通な話題が持てる趣味として、従来のやり方とはひと味違う、素材の風味を生かし個々の野菜の味が楽しめる糠漬けを作り始めました。糠は生き物なので、毎日手をかけて育てるもの、子育てと同じですね。作る事が楽しいだけでなく、好評で輪も広がり、ぬか友も出来ました。皆さんにお伝えしたい事は、介護だけでなく自分の好きな事があると、体も心も元気なという事、そして他人に任せられる関係作り、そのために相手にも思いやりの気持ちを持つ事がとても大事だということです！

息子は40数年で生涯を終える事になりました。精一杯頑張ってきたので悔いはないと思います。10年余り入院もなく在宅で過ごせた事は院長先生、斉藤先生諸先生皆様のお力添えに感謝の気持ちでいっぱいです。介護が長期になってくると介護者側の健康もしっかり考えていかないとやっていけません。これを読んでいただき1人でも元気になってくださったら幸いです。

※糠漬けのレシピはさくらクリニックホームページに掲載いたします。こちらも是非ご覧ください！！

【 クリニックからお知らせ！！ 】

このたび、当院のホームページをリニューアルいたしました！

旧ホームページは、ある患者様ご家族のご好意で立ち上がりました。多くの患者様、関係者の方々のご協力を得て充実を図って参りましたが、スマートフォン時代に合わせて一新することとなりました。新しいホームページでも旧ホームページの温かみを残しつつ、ご覧くださる方々にその寄せられたご好意が伝われば幸いです。

(URLはこちらです→ <https://sakura-cli.jp/>) ホームページ委員会 PR担当(菊池・荒川)

さくらクリニックでは、皆様からの闘病記、メッセージ、作品、などお待ちしております！
医師やスタッフの訪問時にお声をおかけ下さい！！ 浜中