

いきいきサロン

23号

コロナ依然感染中

一時的勢いは無くなり、収束に向かっていているように思えるが依然、感染者は大きくは減らない。八尾市でも、連日約50〜100人の感染者が報告されている。

◆メリハリ感染予防しましょう。

基本的な予防（マスク着用・手洗い・三密など）は変わらず実践し、屋外や人混みでない場所はマスクを外し、気分転換をしましょう。

ただ、**発熱（微熱でも）や咳、体調不良など異常があれば来院前に必ずクリニックへ連絡してください。**

◎お知らせ

「いきいきサロン」23号は、当初五月に発行する予定でしたがパソコンの故障で大変遅れてしまいました。

尚、「青い鳥郵便ハガキ」は五月末日

で終了致しました。

「もったいない」

書き損じたハガキや古い年賀状などがあれば、近くの郵便局で新しいハガキか切手に交換してくれます。もし、不要な場合は「患者会」にお譲り下さい。又、古い切手も不要な場合はお譲り下さい。活用させて頂きます。ご協力の程、宜しくお願い致します。

◆森内 美知子様（月〜金）より、子供さんが昔に

集められていた古切手をいただきました。ありがとうございます。

TRYなことは

命はただそこにあるだけで偉大です。

素晴らしいとか、美しいとか、形容詞はいりません。なんの装飾も、自己アピールもない、無垢な輝きを大切に！

加藤登紀子の「ひらり一言」より

透析力を高めよう

フットケア特集!!



1.なぜ、透析患者にはフットケアが大切なのか？

透析患者(高齢化・糖尿病の合併)

糖尿病・高血圧症や血管の石灰化(高カルシウム血症及び高リン血症が石灰化促進)によって動脈硬化の進行。

血管の石灰化は、若年者であっても来しているケースもある。又、下肢の動脈に限ったことなく、冠動脈を含む全身の血管で起こり得る。

・足病変・爪の病気
・末梢動脈疾患(PAD)

PAD=下肢閉塞性動脈硬化症(足梗塞ともいう):下肢に酸素や栄養を送るべき血管が細くなる、あるいは詰まってしまう。

・歩行障害、生活機能の低下

PADが進行すると、足部や足趾に皮膚潰瘍の形成や壊死が起こる。皮膚の破綻は細菌の侵入経路となり、免疫力の低下など重症化につながる危険因子となる。



・下肢切断に至る

透析者の四肢切断の年間発生率:0,912%(約100人に1人の透析患者が切断)大切断を受けると、患者の10%以下しか歩行出来ていない。

歩行困難→クリニックへの通院困難→長期入院になると医療費の増加。

・PADが重症化して重症下肢虚血となった場合、足先や下肢切断部分の壊疽を起こします。壊疽から細菌が侵入し感染症である敗血症を来すこともある。
・下肢切断の場合、歩けなくなって免疫力が低下して、死因となる感染症の肺炎になることもある。

透析患者が大腿切断に至ると、約半数が1年以内に死亡し、5年生存率は15%です。透析患者の1万人以上が下肢切断に至っているともいわれている。

★足の切断は、日常の生活でつくってしまう靴ずれや熱傷など、ほんの些細な傷がきっかけとなることが多いといわれています。

早期発見と悪化させないためにはフットケアが大切になってきます



※「透析治療」は、直接「命にかかわる」ことですのでしっかりと自己管理されていると思いますが、「フットケア」も同じように自己管理が大切です。

透析者や糖尿病・高齢者の足は

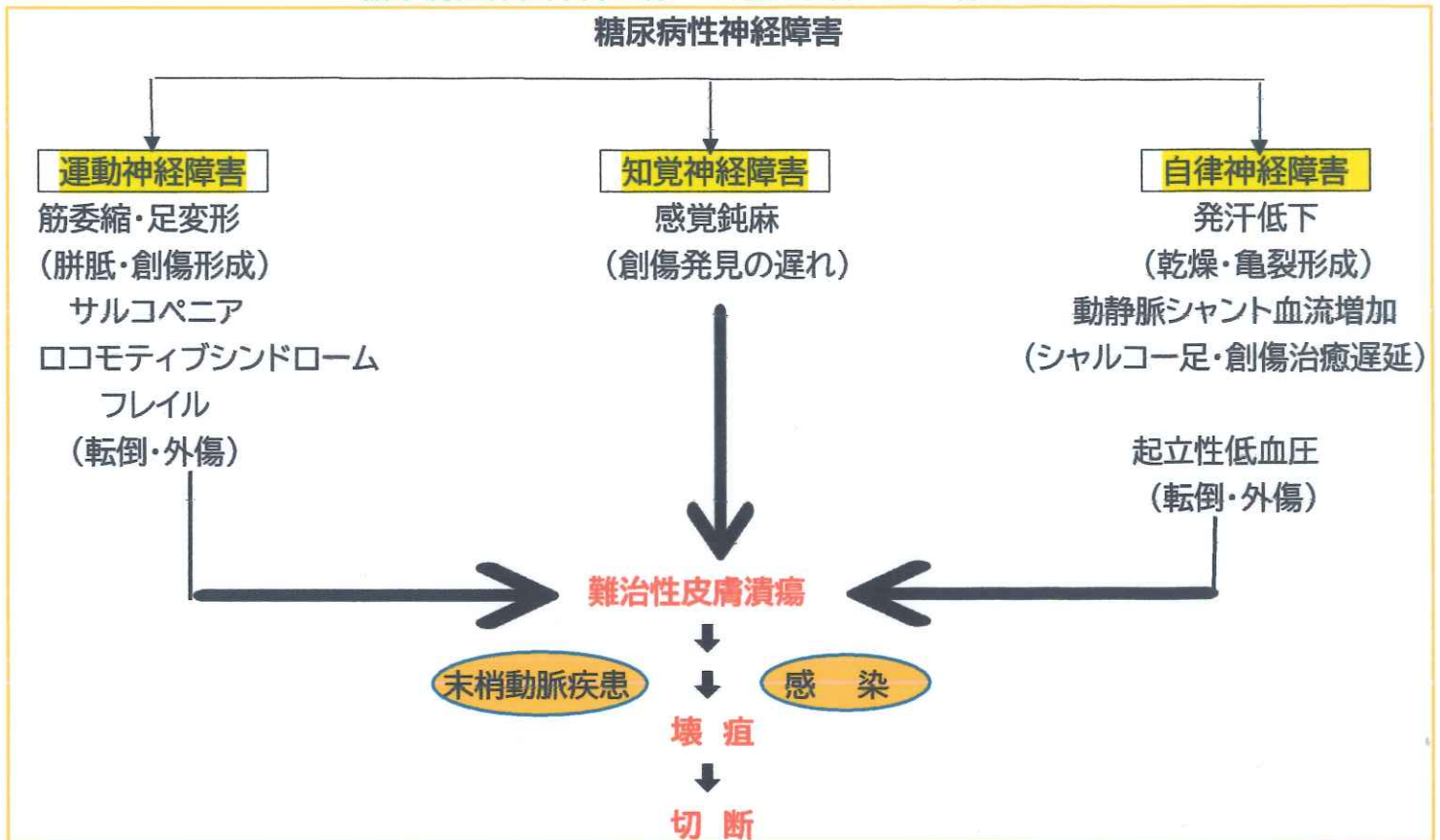
命にかかわるリスクがあります。

2.フットケアと糖尿病リスク!?

・糖尿病の三大合併症:神経障害・網膜症・腎症である。

・糖尿病性神経障害:発症には高血糖と低インスリン血症が関与している。血糖コントロールが不良な患者で有病率が高い。

◆糖尿病性神経障害を有する透析患者の足の病態◆



※ロコモティブシンドローム:運動器の障害や衰えによって歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のこと。

★糖尿病の持病を持っていると感覚が鈍くなるので、足の異常に気付きにくくなります。たとえ小さな傷(靴ずれ・こたつでの熱傷)であっても、足の異常に気付かず放っておくと、潰瘍や壊疽となって最悪の場合には足を切断しなければならないこともあります。

透析患者で診られる足の病気、足病変

◆動脈硬化で血液循環が悪くなり、足の病気、足病変(足の障害)が起こりやすい状態です。

- ① 下肢閉塞性動脈硬化症(PAD)。
- ② タコ・魚の目。
- ③ 乾燥・踵のひび割れ。
- ④ 皮膚潰瘍。
- ⑤ 足の循環障害(冷え・色の変化)。
- ⑥ 水泡。
- ⑦ 動脈硬化低温やけど。 など

(3)

ひび割れに注意

身体の抵抗力が低下している方が多く、細菌に感染しやすく、化膿しやすくなります。



糖尿病があると

神経障害により感覚が鈍くなり、痛みを感じにくく、けがの発見が遅れ、化膿しやすくなります。



血流障害

動脈硬化が進み血液の循環が悪くなると、足の先まで酸素や栄養が行き渡らず、けがが治りにくくなります。

抵抗力の低下

身体の抵抗力が低下している方が多く、細菌に感染しやすく、化膿しやすくなります。

3. フットケアと高齢化リスク!?

◆透析患者の平均年齢は68, 75歳、透析導入年齢は平均69, 99歳(2019年調べ) いずれも年々増加傾向にある。

◎加齢に伴い足に変化が現れやすくなる。

- 爪の変形(巻き爪・肥厚爪・陥入爪など)
- 皮膚の変化(乾燥・バリア機能の低下・体温調節能の低下)
- 関節可動域制限・姿勢の変化。
- 感覚の低下(平衡感覚・表在感覚・深部感覚の低下)
- 筋力の低下(持久力・瞬発力・蛋白合成能の低下)

◎高齢透析患者にはどんな人が多い?

- セルフケアをしない、出来ない。
加齢や糖尿病などで、視力低下・感覚神経障害があり、足に無頓着、あるいは余裕がない。
- 足病変を起こしやすい身体状況。
虚血に伴う足の痛みがあり、運動不足や筋委縮で足を引きずるように歩くのが特徴。
- フットケアに消極的。
「恥ずかしいから」「年だから足病変があっても仕方ない」「直接命にかかわることではない」

★透析を受けている高齢者の足の特徴

- ①身体の末端にあるため意識を向けにくい、腎性高血圧や動脈硬化に伴う末梢の血流不良が起こりやすい。 ➡ 膝下よりも末梢側の足趾先端にかけて病変が起こりやすい。
- ②リンのコントロール不良やビタミンD3活性化障害。 ➡ 動脈の中膜に骨化・石灰化が強く起こり、血流不良や血圧不安定を招きやすい。
- ③アルブミン値の低下や貧血、電解質の値が不安定といった栄養不良に陥りやすい。 ➡ 皮膚が脆弱で、腎不全に伴う免疫能の低下も相まって、創傷が治りにくく重篤化しやすい。
- ④長期透析や糖尿病の合併などにより筋委縮が起こりやすい。 ➡ 下肢筋力の低下や関節可動域の縮小がみられる。
- ⑤足への関心が薄い、病識が乏しいなどの理由。 ➡ 足病変の進行に気づかず、重症化することが少なくない。



4. フットケアと低栄養リスク!?

◆低栄養: 食欲不振や咀嚼・嚥下機能の低下などによって食事摂取量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉、皮膚や内臓などをつくる蛋白質が不足した状態。

◆低栄養が進行すると創傷治癒しにくい状態になる。創傷のある透析患者が十分な栄養を摂取できない場合、一度できた創傷が治癒しにくく、また免疫能低下から易感染状態になり、さらに悪化しやすい状態に陥ってしまいます。

◎「低栄養」を招きやすい透析患者の勘違い!?

制限する栄養素が複数あるため食事管理に迷いが生じやすく、
過度な制限から低栄養に陥ることがある。

- ・透析が2日空きだからと1食抜いて体重を増え過ぎないように調節する。
- ・採血前だからと食事量を通常の半分以下に減らして、リンやカリウムの摂取量を控えようとする。 など

↓ ← その場しのぎの栄養管理

将来的に骨格筋が減少して**重度の低栄養やサルコペニア、フレイル**を招くリスクが高まります。

食事や洗濯、入浴や排泄といった日常生活動作(ADL)が自力ではできなくなる状態にまで低下してしまいます。



- ※サルコペニア:筋力や筋肉量、身体機能の低下を伴う進行性、かつ全身性に生じる骨格筋疾患です。
- フレイル:加齢による予備能力の低下のため、ストレスに対する脆弱性が亢進し、身体機能や生活機能に障害が起こり、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態。

🔗 5.透析患者の爪のケアが大事な理由とケアのポイント!!

- ◆透析患者は循環が悪くなっており、免疫が低下している方も多く、足の病気や病変になりやすいのと同時に足の病気や病変は治りにくいという特徴があります。
- 又、足や足の爪には体重を支える役割があり、足や足の爪に異常があると歩行などの下肢機能の低下をきたして**転倒のリスクが高まります**。爪のケアを継続的に行っていくことは爪や足のトラブルを防ぐためや、異常に早く気付くために必要です。

◎透析患者に多い爪の病気

- ・白癬
- ・爪甲鉤湾症(そうこうこうわんしょう)
- ・爪白癬
- ・巻き爪、深爪
- ・肥厚爪
- ・陥入爪(皮膚に爪が食い込んでいる)



◎爪や足の状態の観察。変化がないかをチェックしましょう。

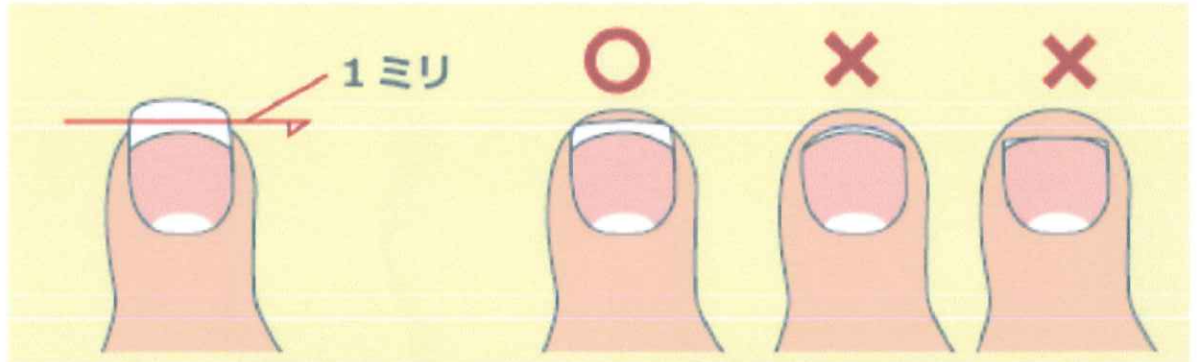
- ・爪の色に変化がないか? ・爪の形の変化? ・爪の割れ、はがれがないか?
- ・爪が伸びすぎてないか、切りすぎではないか? ・爪の肥厚がないか?
- ・巻き爪になってないか? ・足の状態をチェック(冷えやほてり、色、感覚、傷、水泡、むくみ、ひび割れ、低温やけど、痛み、かゆみ など)

◎足浴

足を清潔にするために足浴を行います。足首までお湯につけ、石鹸をよく泡立てて足の指の間や足の裏、踵まで洗います。清潔なタオルで指の間までしっかりと水をふき取ります。

◦**汚れや角質の除去** 専用の器具や綿棒などを使って皮膚と爪の間の汚れや角質を取り除きます。

◦**爪切り・やすりがけ** 詳しくは次ページ(7ページ)に。



爪の先端の白い部分が1ミリほど残る程度にまっすぐ切る

◦**保湿** クリームや軟膏を塗ります。

※爪を切る際の注意事項!! = 巻き爪や爪が厚い人、目が見えにくい方は、無理に自分で切らずに家族にお願いしましょう。自身で無理なケアをすることによって、傷をつくる危険性があります。家族の方でもダメな場合は、資格のあるフットケア専門店などでケアしてもらいましょう。

◆「足や足の爪のケア」の詳しい方法は、別紙の【保存版、セルフチェックリスト】を参考にしてください。

♥ Do 看護

大道クリニックでは、1回/1か月、『観る・聴く・触る・嗅ぐ・測る・撮る・残す』の視点で、次のようなことがらでフットケアチェック(検査)をすると同時に、セルフケアのアドバイスや応急処置を行っています。

- 深爪をしていないか。
 - 皮膚が暗紫色や黒色に変色していないか。
 - 外傷・引っかき傷はないか。
 - 白癬、タコ、魚の目、靴ずれなどがいないか。
 - 乾燥したりひび割れていないか。
 - 足の皮膚が腫れていないか、水泡はないか。そして、足背動脈・後脛骨動脈のチェックなど。
- それに、透析前・後の人工炭酸泉浴(※)と透析中のレインボーライトを実施しています。

又、数年前より『予防的フットケアの定着』を目指し、スタッフの皆さんは通常業務しながら「フットケア勉強会」に取り組み、日々研鑽を積んでいます。

早期発見と早期治療をし重症化を防ぐこと、また患者のセルフケア意識を高めスタッフと患者(家族)とのチーム治療の構築を目指しています。

2019年、大阪国際会議場で開催された、大阪透析研究会で【当院におけるフットケアの取り組み】のテーマで日頃の成果発表をされました。

※人口炭酸泉浴:毛細血管をひろげ血流を活発化、足の末梢循環の改善に大きな効果があります。導入した名古屋のある病院で、炭酸泉治療の効果で下肢切断率は全国平均の1/4以下になったという報告があります。



◎爪のケア

◆爪切り:巻き爪や爪が厚い人は、無理に自分で切らずに「家族の方」あるいは「資格のあるフットケア専門店」などでケアしてもらいましょう。

◎深爪にしない、爪の角を切り過ぎない。

◎爪の先端は1mm程度残すように切る。

◎爪やすりで爪の角を削る。



◆透析者は浮腫や乾燥で皮膚が脆弱な可能性があるので、皮膚の状況に注意し、傷つけないようにします。

◆爪が軟らかくなって切りやすい入浴後に行いましょう。

◆神経障害、視力低下などで、セルフケアが困難な方は家族の方に協力してもらいケアしてください。

㊦フットケアと靴の選び方

足に靴ずれや胼胝(タコ)・鶏眼(魚の目)ができやすいのは、靴が原因かもしれません。

◆靴の選び方

◎靴の幅が足の幅に合っている。

◎足の指先が靴の先に当たらない(0.5~1cmのゆとりがある。)

◎靴ひもや面ファスナー(マジックテープ)などで足首を固定できる。

◎踵を包む部分が硬く安定している。



◆靴の履き方

◎靴の中に小石などが入っていないか確認する。

◎靴下を履く。(靴下はゴムがきつすぎないもの。)

◎座った状態で踵をトントンと地面に当て、踵が靴の踵部分についた状態で靴ひもをしっかりと結ぶ。

★高齢者が靴を選ぶ時のポイント★

①つま先がやや上に反っている靴。:年齢を重ねるとすり足気味になります。股関節の可動域が小さくなり足が上がりにくくなるためです。そのため、**靴底が真っすぐなものだと歩きやすいのです。**

②踵がしっかりしている靴。:靴の踵はカウンターと呼ばれ、踵だけでなく足首をも支えてくれます。筋力の衰えを靴がサポートするイメージです。**踵や足首が支えられるようになれば、歩きやすい靴となります。**

③調整がきく靴。:年代に関わらず、やはり紐靴がベストです。靴をきちんと調整すれば、**足の骨格をサポートし歩きやすい靴となります。**

7. 予防的フットケア!! ～早期発見と早期治療～



◆まず、はじめに「自分の足は、自分で守ろう!!」

- 「足・爪病変」の早期発見のために、毎日、患者自身が「保存版セルフチェックリスト」を用いてチェックをしましょう。(異常があれば、スタッフに相談しましょう。)
- 「爪のケア」も深爪などに注意しながら、継続的にすることは異常に早く気付くために必要です。
- 巻き爪などは無理に自分で切らずに、家族・スタッフにお願いしましょう。
- 神経障害、視力障害、高齢者の方で、セルフチェック・セルフケアが困難な方は家族の協力を得てやりましょう。(電動爪削りなどの使用も安全です)

◆次に、「スタッフによる患者の足を守るサポート!!」

- クリニックで定期的にスタッフによる「フットケアチェック(検査)」を受ける。
- 毎日のセルフチェック・ケアで、手入れの仕方など聞きたい事や不安な事があれば、スタッフに相談しケアなどのアドバイスをしてもらいましょう。
- 足や爪に病変があれば、応急処置してもらいましょう。

◆最後に、「トラブル(重症化)を未然に防ぐ!!」

- 「足・爪病変」のリスクが高い方や病変が治りにくい方は、専門医の診察を受けることを検討してください。
- スタッフに相談して、症状に応じて医療機関(皮膚科・整形外科・血管外科・フットケア外来など)を紹介してもらい、定期的なケアで自分の足を守っていく意識が必要です。
- 場合によっては、トラブル(重症化)を未然に防ぐためにスタッフが医療機関の診察を促すことがあります。

いつまでも元気に自分の足で歩こう!!

◎早期発見:患者自身でセルフチェック&ケア(自己管理)。

◎爪病変のリスクが高い:スタッフに相談し専門医の診断を!!

◎定期的ケア:スタッフによるフットケアチェック(検査)。

◎トラブル(重症化)を防ぐ:医療機関(専門医)の診察。

「ソロで生きる覚悟」

諏訪中央病院名誉院長 鎌田 實（作家）

ある夫婦の話をしましょう。夫は出版社勤めの編集者。妻は画家で、進出した乳がんを患っていました。肺に水が溜まり、主治医からは、「もつてあと数日の可能性があります」と言われていました。

夫は、できるかぎり病院に顔を出すようにしていましたが、どうしても会社に戻らなければならぬ仕事を抱えていました。その日も、「すぐ戻ってくるから」と病室を出ようとする夫に、「気を付けてね」と妻。これが最後の言葉になりました。

病院から連絡があり、急いで妻の元に戻りましたが、二分前に息を引き取ったところでした。妻の最期に立ち会うことが出来ず、夫は自分を責めました。そして、孤独に陥ったのです。そんな夫を救ったのは、妻が残した手紙でした。

「やっぱり、さよならは悲しいな。でも、かわいそうじゃないわよ。好きなように人生を送れたから幸せだった。だから、よくやったねって、みんなが思ってくれたら嬉しいわね」

彼はこの手紙を読んで泣きました。でも、この手紙のおかげで二分間の呪縛から解放されたと言います。

「家内は間に合わないかもしれない私に向かつて、最後のメッセージを残してくれました。この手紙があれば、いつでも家内の顔を思い浮かべられます。最初は読み返すたびに涙が溢れてきましたが、やがて、『自分の分まで一生懸命に生きなさいね』と家内が励ましてくれるように思えるようになりました。」



孤独とうまく付き合う

誰かを一人にすること、あるいは自分が一人でいることだけで、寂しいかどうかなんて決めつけることはできません。いや、むしろ、物理的に

だれかと一緒にいなくても、精神的に自立していれば、自分の時間を楽しみ、自分の考えて判断し決定していくことができます。僕はそれを「ソロ立ち」と名付けました。

コロナ禍で、一人ランチ、一人キャンプ、一人美術館、一人映画、一人居酒屋・・・などを楽しむ人が増えました。こうして一人で楽しむ時間を積み重ねていくことで、自主性が高まり、自分の価値観がはっきりしてきて、自己肯定感も強まっていきます。人に染まらないユニークな考えが浮かんできて、ビジネスの新しいアイデアにつながるかもしれません。

特に、晩年にはソロ立ちが重要です。家族がいても、だれが先に逝くかわかりませんし、自分の命について自分で決めることは、人生を後悔しないために必要なことなのです。

ソロ立ちとは、孤独であっても、孤立とは違います。一人ひとりがソロ立ちをしながら、周りの緩やかな関係を大切にする「個立有縁」社会が広がったら、もっと生きやすい社会になる。ぼくはそう考えています。



前号の「脳トレクイズ」の正解。

- ①「ホトギス」の正しい意味の切れ目は？
(d)ホトギ・ス:「ホトギ」は鳴き声、「ス」は飛ぶものを表す接尾語。
- ②「ウラジオストク」の正しい切れ目は？
(c)ウラジ・オストク:「オストク」は「ヴォストーク」日本語なまり、東の意味。「東の領地」
- ③フェンシング、試合開始の言葉は？
(a)アレ:「始め」の合図。
- (4)演技の下手な「大根役者」を、英語で？
(a)ハムアクター:ハム(ham)は「未熟な」「下手な」の意味。

☆全問正解者:4名

おめでとうございます！
後日、豪華賞品(?)をお送り致します。
ご期待ください!!

ちよっぴり好奇心

◆「つば」の力(唾液力を高める)

健康な人が1日に分泌する唾液は1〜1.5Lとされる。食事の際に消化を助けるだけでなく、口の中の細菌を洗い流したり、声を出しやすくしたりする。また、歯の健康にも重要な役割を果たしている。

残念ながら、加齢によって唾液腺が委縮したり、筋肉が衰えたりすることで唾液の量が減少してしまい誤嚥を引き起こす原因になります。これらを防ぐ方法に、**唾液腺マッサージ**があります。唾液腺マッサージは、口の中に複数ある唾液腺を刺激することで唾液の分泌を促し、誤嚥予防だけでなく口腔内の自浄作用や乾燥の予防にも効果があります。

高齢者は、様々な病気やその予防のために内服薬が増えます。その内服薬の副作用の影響によって唾液の分泌が少なくなることがあります。

介護現場では「口の中が乾燥する」「口が渇く」「食べ物飲み込みにくい」など言われることが多い。高齢患者の35.2%がいつも口腔乾燥感を自覚し、口腔乾燥状態は嚥下困難を起す。

◎唾液腺マッサージのポイント

①耳下腺(じかせん)：最も大きい唾液腺。唾液量の25〜30%を占める。

【方法】

- ①耳下腺は、奥歯と耳の間にあります。
- ②人差し指で軽く圧迫するように、やさしく円を描くようにマッサージします。

【目標回数】

10回×2〜3セットを目安。



【方法】

- ①顎下腺は、あごの骨の内側の左右のやわらかい部分にあります。
- ②耳の下からあごの先まで4〜5か所に分けてマッサージします。
- ③指の腹を使用し、軽く圧迫するようにやさしくおこないましょう。

【目標回数】

5回×1〜2セットを目安。

【方法】

- ①舌下腺は、舌の付け根の辺り、下あごのくぼみ部分にあります。
- ②両手の親指の腹で軽く圧迫するように押し上げます。
- ③痛みを感じたり苦しくなりやすいので、やさしく、ゆっくり行いましょう。

【目標回数】

10回×1セットを目安。

★唾液腺マッサージを実施するタイミング

は、食事の前です。唾液は食塊を形成し、飲み込みやすくする効果があり、誤嚥を防ぐことにつながります。

★食事時に噛む回数をできるだけ増やすことで唾液の分泌量をより増やすことができます。

★レモンや梅干しなど酸味のある食べ物を想像するだけでいい。

図はすべて「日本歯科予防学会」より引用

| 1. 耳下腺(じかせん) マッサージ | 2. 顎下腺(がくかせん) マッサージ | 3. 舌下腺(ぜっかせん) マッサージ |
|--|---|---|
|  |  |  |
| 親指以外の4指をほおぐに出、上の歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。 | 親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までをか所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。 | 両手の親指を差し、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか? |



お口の体操 ①～⑥ お食事の前の準備体操として行ってください（最初は2～3回から）

① 深呼吸 鼻から息を吸って、口をすぼめて「フー」とゆっくり吐きます

イラスト：福岡県歯科衛生士会 HP より

② 肩と首の体操



③ お口の周囲の体操

④ 頬の運動



⑤ 舌の体操

⑥ 発声練習（はっきり・ゆっくり・大きなお口で！）



- 1 生麦生米生卵（なまむぎなまごめなまたまご）
- 2 隣の客はよく柿食う客だ（となりのきゃくはよくかきくうきゃくだ）
- 3 生なまず生なまこ生なめこ（なまなまずなまなまこなまなめこ）
- 4 東京特許許可局（とうきょうとつきよきよかきよく）
- 5 老若男女（ろうにやくなんによ）



唾液腺マッサージ（お食事の前に10回ずつ）

● 唾液をしっかり出すために唾液腺マッサージをやってみましょう！ ●

唾液腺の位置を確認



● 耳下腺への刺激 / 10回 ●

耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。

● 顎下腺への刺激 / 10回 ●

指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。

● 舌下腺への刺激 / 10回 ●

両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

(*) 艸 (*) (ういっ)

◎漢字でどう書く?。

(ちよ、待ってよ。しつれいじゃね? 66歳)

通販で、私の名前が「〇哉」なので、長年「志賀直哉の哉」です、と説明してきた。ところが、最近のオペレーターには伝わらず。そこで先日、思い切って「木村拓哉の哉です」と言ったら、電話の向こうの相手に笑われた。

◎堅実派。

(私も焦り始めました・71歳)

中学1年の孫の誕生日、迷ったが今回もお金を贈った。何をかうのだろうと思っていたら、孫は「老後の為に貯金する」と言っていたそう。老後に2千万円必要だからと、せつせとお金を貯めているらしい。

◎相手をして。

(最後の手段・67歳)

夫が相手をしてくれないので「♪決してお邪魔はしないから、おそばにおいて欲しいのよ」と歌ったら、「やかましい」と相手をしてくれた。

◎愛の形。

(それも愛と信じたい・63歳)

高校生のころから付き合って結婚した私たち。先日、散歩中に夫が手をつなごうとしてくる。「やめてよ。もうそんな年じゃないよ」と言うと、真顔で「いや、もうそんな年だ」と言われた。

◎今日の気分は?。

(我が家に「映える」は不要です・47歳)

休日のランチはパンに決定。買出し前、リクエストはあるか思い次男(小5)に「甘い系にする?それともしょっぱい系?」と聞いたところ、



間髪入れず「腹いっぱいになる系!」

◎父の遺産。

(少しは期待した・68歳)

実家の父が亡くなった後、スチール製の書庫を見つけた。ようやく鍵が見つかり、あけてみると・・・12個入りのトイレットペーパーが。最後まで笑わせてくれた。

◎クオリティー。

(本屋さんで、結構高かったんだけど・74歳)

6歳の孫の誕生日に固形絵の具のセットをプレゼントした。さっそく「お絵かきしてみた?」と聞くと「うん、でもちょっと色が薄い。おばあちゃん、百均(100ショップ)で買ったん?」

♥22号アンケート♥

- ◎大変、勉強になります。
- ◎いつも楽しく読んでいます。
- ◎コロナ禍で屋外に出にくいので、家など室内で出来る運動法などを掲載。
- ◎早くバスツアーなど行事が出来るようになると、うれしいです。

◎出来れば、この秋(10~11月)に何らかの形で行事をやりたいと思っております。(クリニックとも相談の上)

★患者会(めばえ会会員)募集中★

お近くの役員・スタッフにお声がけください。入会資料をお渡しいたします。

(会員組織率=約56%)

