

ふたば診療所通信

告知は突然に

谷藤家は癌家系なので、55歳から、毎年人間ドックを受けてきました。

これまで特に異常は指摘されませんでしたでしたが、2025年5月1日

「膵臓癌で肺に転移がある。すぐに専門医を受診しましょう」と告知。

翌日5月2日に紹介された病院を受診。

「膵臓癌の多発肺転移で手術はできない。予後は数ヶ月」と宣告。

いつでも誰でもそうでしょうが、告知や宣告は突然来るものです。

もともと外科医ですから、今の時代の治療のことを見聞きしてはいても、

やはり手術を受けたいと思い友人や後輩のつてを頼り、

国立がんセンターや癌研有明病院ほか都内の病院を4カ所受診しましたが結果は同じ。

ステージ4の膵臓癌で予後は数ヶ月、せいぜい持って1年。

手術ができないなら可能な限りの治療を受けようと、

膵臓癌では国際的に有名な教授さまに出世した大学の後輩を尋ねました。

「お手伝いします。治癒を目指しましょう。」

毎週東京と釧路を行ったり来たりしながら治療を続け、1年が過ぎました。

今のところ進行は抑えられており、まだ暫くは生きて働けそうです。

来月は新たな治療を受けるために入院することになり、

2週間ほどお休みをいただくことになりました。

この間は当直医の対応になりますが、

なんと支心祭の数日前には釧路に帰って来れる予定です。

数ヶ月で死ぬかもしれないと言われ、

最初に考えた事は残される家族の事とふわりのこと。

自分が死ぬこと、人生が終わる事は苦痛に感じませんでした。

ふわりがこれからも続いていくことを願い、新しい人たちにふわりを託すことにしました。

来年4月から若くて、優秀な医師が跡を継いでくれることが決まりました。

それまでは、非常勤の医師の応援を得ながら、谷藤は頑張っていきます。

今後医師やスタッフが交代しても、

ふわりを皆さんが応援してくださるようお願いいたします。



医療法人社団 支心 事務局
〒085-0008 釧路市入江町9番14号
Tel. 0154-23-3001 Fax. 0154-64-6611
2026年7月15日(通算第63号)

公式 HP「医療法人社団支心～ふわり～」

<https://shishinn.com>

公式 Facebook

<https://fb.me/HospiceCareFuwari>



～いくつになっても健康に、美味しく食べるために～

食事の時間が長くなった、むせるようになった、前よりも食べる量が減った、などのお困り事はありませんか？嚥む力や飲み込む機能が弱くなると、飲み物や食べ物が気管に入る「誤嚥」という状態が起こり、肺炎を引き起こしてしまうことがあります。口の体操を行うことで、おいしい物を美味しく・楽しく食べられるように、健康に過ごすために、口の体操「嚥下体操」というものがあります。嚥下体操で口や頬などを動かすことで唾液がよく出るようになり、食べやすくなります。嚥下体操を実施する一番よいタイミングは『お食事の前』です！

① おでこ体操

食べ物が口に残ってしまう方におすすめです！

- ① 座った状態で手の平を額に当てる
- ② おへそを覗き込むように下を向く
- ③ 手の平と額で5秒間押し合う



のど仏の上
あたりに
力が入るように！

② 舌の体操



食べ物を上手く喉の奥まで運べず、

食べこぼしてしまう方におすすめです！

- ① 舌を前に突き出す
- ② 上下の前歯で軽く舌をおさえたまま、唾を飲み込む



家族と行う嚥下体操



お腹を使って
深呼吸する

首を回す

肩を上げ下げし
両手を挙げ
背伸びする

頬を**膨らませたり**
すぼませたりする

**舌で左右の
口角に触る**

息が喉に当たるように
**強く吸って
止めて三つ
数えて吐く**

**パパパ
ラララ
カカカカ**
とゆっくり言う

**深呼吸を
数回繰り返す**

パタカラ体操

食事をする時に使う唇や舌の筋肉を鍛えるには、「パ」「タ」「カ」「ラ」の音を声に出すパタカラ体操が効果的です。

 くちびるを 破裂させるように	 舌の先を 歯切れよく	 舌の奥をのどに 押し付けるように	 舌の先を クルクルまわして
			
上下の唇	舌の先	舌の奥	舌を反らせる
機能低下	機能低下	機能低下	機能低下
吸う・飲むのが 難しくなる	食べ物を 押しつぶせなくなる	飲み込みが 難しくなる	食べ物を 丸められなくなる
「パ」 は、唇をしっ かりと閉めて発音します。 唇を開け閉めする力を 強くします。	「タ」 は舌を上あ ごにしっかりとくっつける ことで発音します。舌の 先の力を強くします。	「カ」 はのどの奥 に力を入れて、のどを閉 めることで発音します。 舌の奥の力を強くします。	「ラ」 は舌をまるめ、 舌尖を上の前歯の裏に つけて発音します。舌を 巻く力を強くします。

歌のリズムに合わせて、楽しくパタカラ体操をしましょう♪

童謡 『茶摘』



パパパ タタタタ カカカカ ラララ （夏も 近づく 八十 八夜）
パパパ タタタタ カカカカ ラララ （野にも 山にも 若葉が 茂る）
パパパ タタタタ カカカカ ラララ （あれに 見えるは 茶摘じゃ ないか）
パパパ タタタタ カカカ ララ （あかね だすきに すげの 笠）

新入職員紹介

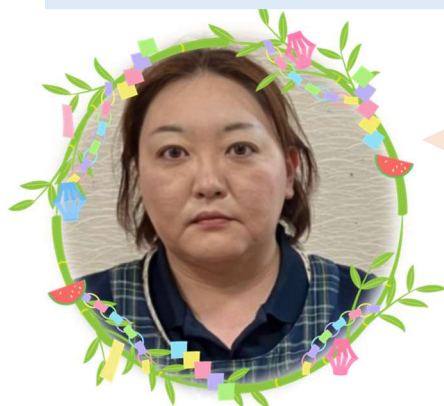


用務 竹内 博文

5月より用務として入職いたしました。どうぞよろしくお願い致します。

居宅 坪崎 大輔

6月よりケアマネジャーとして入職いたしました。利用者様やご家族様のお気持ちに寄り添い、一人一人に合った支援ができるよう、日々学びながら誠実に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い致します。



厨房 佐伯 沙弥香

4月より厨房で働かせていただいています。まだ不慣れな面が多いのですが、皆様においしい食事を提供できるように努めていきたいと思っています。よろしくお願い致します。

事務 吉田 可奈

6月に事務員として入職いたしました。皆様に安心していただける医療・介護をめざす一員として、デスクワークで頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



編集後記

暑い日が続いていますが皆様体調は崩されていませんか？

この猛暑を乗り切り、短い釧路の夏を健やかに過ごしたいですね。

夏は脱水症のリスクを高め、脱水症は熱中症のリスクを高めます。

のどが渇く前にこまめに水分と塩分を補給し、冷房機器や除湿器などを使用し快適な環境を心がけて下さいね。

体調に不安のある方は、いつでもふわり訪問看護ステーションへご相談下さい！

ふわり訪問看護ステーション 看護師一同



ふわりのイベントをご紹介します♡

7月のお誕生日会



東京ケーキ作り



フキの下処理



イチゴの収穫



苗を植えてます



立派なバラが咲きました