



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。さて、2026年は丙午（ひのえうま）の年。「丙」も「午」も火の性質を持つことから、情熱や物事を一気に加速させる推進力があり、思い立つたらすぐ行動に移すことが良い結果につながりやすい年のように見えます。ただし、勢いが強い分、冷静さを保つことが大切とのことです。

散歩の楽しさ



私は、散歩がとても好きです。体力には自信がないし、走ることも苦手ですが、歩くことだけはとても好きなのです。去年の春に結婚し、少し遠くに引っ越したので、最寄駅から自宅まで3kmあります。それで、日課として帰り道は歩くことにしています。3kmをゆっくり歩くと40分。朝はバタバタしてしまって結局バスに乗ってしまいますが、帰りは音楽を聴いたり、家族と電話したりしながらゆっくり帰ります。1日のうちで一番のんびりとした、自分と向き合えるそんな時間です。お休みの日は何をしようかな、帰ったら夕飯は何を作ろうかな、今日は猫と一緒に寝ようかなとか。寒くなつて、バスに乘ろうか迷う時もあるけど、歩き始めると楽しくなつて、あつという間に自宅に着いてしまいます。もうちょっと歩きたいなと思う時は、夕飯の後に夫と家の周りを散策してみたり。休日は黙々と家事をした後に、またまたお散歩。休日は多くて15km程歩く時もあります。足は疲れるけど、心と頭は元気になる感じがします。目的なく散歩をするのは意外と楽しいもので、おすすめです。

私は、昨年で社会人2年目を迎えました。少しずつですが、担当患者さんも増えてきて、バタバタ汗汗としながら必死に毎日頑張っております。来年度には社会人3年目、STになってからは5年目を迎えます。先輩方の背中を追いかけ、さらに自分の得意なことを模索しながら自分らしく仕事ができるようになりたいと思っています。慎重かつ丁寧に、日々の業務に取り組んでいきたいです！

本年もどうぞ、よろしくお願ひいたします。(中村)



←11月頃まで散歩道のイチョウ並木が
とてもきれいでした。

3月から中村家にやってきた
「うに」と「ほたて」です
1歳になりました♡



10か月後



初めての左手生活



昨年10月半ば、私は自分が引く重いスーツケースに押されて転び右手首を骨折（橈骨遠位端骨折）、1週間後に手術を受けて暫くお休みをいただき、皆様にご心配とご迷惑をおかけしました。この骨折、整形外科では「よくある骨折」なんだそうですが、右利きの私にとっては大事件。

左手で食べることはできても字は書けない、鋏は切れない、歯磨きも難しい。着られるのはカッコ悪い緩めの服だけ、瓶や袋が開けられない、洗濯物が干せない。何をするにも時間がかかり、肩や背中まで痛くなり、毎晩疲れ果てて就寝する日が続きました。片手で操作できるズボンと肩掛けバッグをそれぞれ3つ購入、なかなか物入りでもありました。回さないで開くドアノブや蛇口の有用性も痛感しました。



右手偏重が日常だった私が初めて経験した左手生活は、利き手交換に挑む失語症の方や手を使わずに生活せざるを得ない方々の大変さに、改めて思いを致す機会となりました。転んで怪我をするのはもう真っ平ご免ですが、怪我の功名とでも言いましょうか、今年はこの痛い学びを活かし、相手の状況を十分慮ることのできる人間を目指したいと思います。
(鈴木)

← 受傷当日。日本聴覚医学会総会・学術講演会参加のため、成田に向かう途中のことでした。

日記を書く



三日坊主となることが多い私ですが、昨年の9月からコツコツと続いていることがあります。「ほぼ日手帳」のアプリを使って「日々の記録をつける」ということです。

「ほぼ日手帳」は公式ホームページで「『LIFEのBOOK』。持つ人が自分の生活やスタイルにあわせて自由にのびのび使える手帳です。」と紹介されています。根強いファンがたくさんいるのでしょう、アニメやゲームコラボなど毎年多くの種類の手帳カバーが発売されています(カバーは毎年変えなくてもよいように思いますが)。愛用者の使用例を見ると色ペンでイラストを描いたり、シールやスタンプで飾ったり、訪れた場所のチケットを貼ったりしてひとつの作品となっており、私には到底継続できないと思います。

その「手帳」というアナログ世界に投入されたのが、デジタルな「ほぼ日手帳アプリ」です。「ほぼ日手帳」の世界観を侵食するものとして、企画会議は紛糾しなかったのだろうか?と勝手に想像しました。



「ほぼ日手帳アプリ」の便利なところは、スマホと連動しているので撮った写真やカレンダーのスケジュールがその日の日記のところに自動で記録されることです。そこにひとことコメントを書くだけなので、楽に続けられます。左の写真はパンの焼き具合について書いた日記です。その時の気持ちを丁寧に書く日記とは少し趣が異なり、「記録」の意味合いが強いのですが、数年後に振り返るとおもしろいかな?と思っています。

← 左の日は焦がしたので、その記録をもとに右の日は焼き加減を調整

さて午年の2026年は、臨床でこれまで取り組んできたことをコツコツ継続することはもちろん、何か新しいことにも勢いよく挑戦していきたいと思います。(井上)



おぎはら耳鼻咽喉科

OGIHARA E.N.T Clinic