

みゆき会病院広報誌

# みゆき Miyuki Times

タイムズ

みゆきタイムズ編集委員会発行



Cure & Care

No.119

Winter 2023

contents

新年のご挨拶

— 愛・友情・共同体 —

社会医療法人みゆき会 理事長  
武井 寛

- 笑う門には福来る  
～ことわざで学ぶ「糖尿病治療の極意」～
- 歯科の健康だより
- ささえるひとたち
- 「2040年問題」を  
ご存じですか?
- 私のリフレッシュタイム
- 特集 冬の生活
- Let's 脳トレ!
- Dr.金城の脳にいい  
健康レシピ
- ニューフェイス



# 新年のご挨拶

## — 愛・友情・共同体 —

社会医療法人みゆき会 理事長  
武井 寛

皆さま、新年あけましておめでとうございます。新しいこの年が皆さまにとってより発展的なものとなるよう、心から祈念しております。

さて、昨年も新型コロナウイルス感染症に翻弄された1年でした。感染力の増大、拡がりとともに、皆さんもなんらかの形で新型コロナと向き合わざるを得なかったものと思います。残念ながら、当みゆき会の病院・施設も新型コロナとは無縁でいらませんでした。不肖私も、11月半ばに感染してしまいました。それ以前、病院内で陽性者の存在が発覚したため、結果的に約2週間と少し手術ができない状況になってしまいました。外科医は常に手術の緊張感と共に生活しております。しかし、しばらく手術ができなくなった瞬間すっかり気が緩んでしまいました。これまでも、年末休み等忙しく働いていたものが、明日から休みという状況で気が緩んだ瞬間に風邪を引くというのがいつものパターンでしたが、今回まさしくそれでした。ちょっと喉が痛いと思ったら、翌日から熱が出て、いわゆる急性上気道炎の症状が発症しました。喉が痛くなる日の前日に行ったPCR検査では陰性だったものの、熱が出てから行った抗原検査で陽性が判明しました。結果として、1週間の自宅療養を余儀なくされました。風邪をひいたのは約3年ぶりです。新型コロナが発生するまでは、年に2回程度は風邪にかかっていましたが、正直（自慢することではありませんが）、それが原因で仕事を休んだことはありません。今回は強制的に休まなければならないので、罪悪感を感じながら自宅で過



ごしておりました。私の場合は、熱が下がっても喉・鼻の症状がぐずぐず続き2～3週間で完治するという、これまで何度もかかっていた風邪（急性上気道炎）症状そのものでした。新型コロナは、変異株が生じるに従って感染力は強くなるものの、病原性は弱くなっていくと分析されていますが、まさにそうであることを我が身で体験させていただきました。久しぶりの風邪で、自分の免疫機能がアップデートされたのではないかと前向きに捉えております。しかし、風邪は万病の元です。また、新型コロナが今後どんな変異を示すかは誰にもわかりません。皆さまにおかれましては、今しばらく手洗い、手の消毒、うがい、鼻洗浄といった感染予防に気をつけていただき、自分の身そして自分の家族は自分が守る、という意識を持ち続けていただければと考えております。何より大切なことは、日々の疲れを溜め込まず、美味しいものを食べて適度な運動をし、家族や仲間と楽しく生活して自分の免疫力を落とさないようにすることではないかと思っております。



話は変わって、先日のニュースで日本の各地に伝わる風流踊が、ユネスコ無形文化遺産に登録されたことを知りました。日本の伝統文化が、世界的に評価されていることの表れだと思います。世界最古の王室（天皇家）をいただく日本の文化は、現代のアニメやゲームも、また古くからある伝統芸能も、世界的なリスpekトの対象となっています。上山の「加勢鳥」も、本来は登録されるに相応しい文化の一つと考えて良いでしょう。それらの文化は地域の伝統的な暮らし、つまり、地域の共同体が連綿と続いてきたからこそ生まれたものに間違いありません。医療・介護の面から地域の持続的な発展を支える、地域のインフラであることを自認している当みゆき会は、そういった地域の共同体を支え、また支えられて地域に根差しながら本年も運営を行なって参ります。また「みゆき会」と「みゆき福祉会」、白鷹町の「聡明会」、「有限会社ミユキ」からなるグループ内の結束を強め、さらに上山市をはじめとする自治体、そして他の医療機関ともより強く深い連携を模索しながら、さらに強固なインフラとしての役割を果たして参りたいと考えております。

自然と食に恵まれたこの地域を、またその中の共同体を支えるべき若い世代が生き生きと暮らすために必須のキーワードは「愛と友情」です（東京都立大・宮台真司教授）。その愛と友情を深める一つの手段としてのスポーツを、みゆき会はスポーツそのもの、またスポーツ障害・外傷の治療という面からも支えていきます。内科を中心として地域の医療・介護を守り、整形外科では外傷・関節外科はもとより、脊椎外科・スポーツ整形外科によって地域の活力を盛り上げる、そのような状況を作っていけるようスタッフ一同邁進して参ります。本年も、みゆき会を何卒よろしくお願ひ申し上げます。





# 笑う門には福来る

～ことわざで学ぶ「糖尿病治療の極意」～

内科診療部長 平田昭彦

## 一年の計は元旦にあり

明けましておめでとうございます。皆さんは今年の一年どのような計画をたてましたか？

昔から人々の間で言い伝えられてきた「生活の知恵」や「ありがたい教え」を簡潔な言葉で表現したものが“ことわざ”です。

ところで、最近、「糖尿病」という名称に不快感を抱く方が多いことが判明し、日本糖尿病協会・日本糖尿病学会は新たな病名を検討しています。ただ、病名が変わっても病気の本質や治療法まで変わるものではありません。糖尿病に対する多くの薬が開発されていますが、それでもなお食事療法・運動療法（適切な食事と運動）が糖尿病治療の主役です。

そこで、糖尿病治療のヒントになることわざを紹介し今後の糖尿病治療に役立てていただければ幸いです。

## 彼を知り己を知れば百戦殆からず

突然ですが、今流行している新型コロナウイルス感染症は病態が解明されるにつれワクチンや治療薬も開発され発症当時ほど怖い病気ではなくなっています。

糖尿病は、血糖値（血液中の糖分の値）が慢性的に上昇した状態であり自覚症状はさほどありませんが、放

置しておくとう失明・人工透析・足の切断などの合併症に至ることが知られています。しかし、皆がそうなるわけではなく、血糖管理が上手くいっていない場合に合併症になりやすいことも解明されています。先に述べように、血糖管理を上手に行うのに適切な方法が食事療法であり運動療法なのです。糖尿病について正しい知識を学ぶことで過度な心配や不安もなくなりますし治療にも役立ちます。敵の実力を把握し自分自身のことをわきまえて戦えば勝つことができるのです。

## 腹八分目に医者いらす

糖尿病にも薬がありますが、糖尿病の薬は“血糖値を低下させる薬であり治す薬ではない”のです。つまり、薬をいくら飲んでもそれ以上に食べれば血糖値は上がり病気が進行していきます。食事療法とは、自身に見合った適切な食事摂取量を守ることです。しかし、指示通り実行することは大変な場合もあるかもしれません。そのような場合、難しいことは考えず、腹八分目の食事にしてみましょう。そして、間食やジュース類は控え水分は水・お茶にする、これだけでも糖尿病はかなり改善するでしょう。健康のためには、満腹になるまで食べないことが重要です。

## アノネ がんばんなくてもいいからさ 具体的に動くことだね

詩人・書家である相田みつをさんの言葉です。何をしようか考えてばかりいて運動(行動)しなければ何も変わりません。あれこれ考えず、とにかくまず自分ができるところから行動してみましょう。運動療法とは簡単に言えば動くことです。普段行っている洗濯・掃除なども運動と同じです。寒い冬でも家の中なら、立ったり座ったりとか、テレビ体操とか、腰の痛い人は腰痛体操とか、動くことはできます。体を動かすことで血糖値も低下しストレス解消にもつながります。

## 継続は力なり

食事・運動療法は、テスト前の一夜漬けのように一時だけ頑張っても効果は乏しく、無理して頑張りすぎても長続きしません。日々自分が出来ることを無理せずコツコツと続けることが重要です。たとえ小さなことであっても日々の行いがいずれ大きな効果となって表れてきます。

## 転ばぬ先の杖

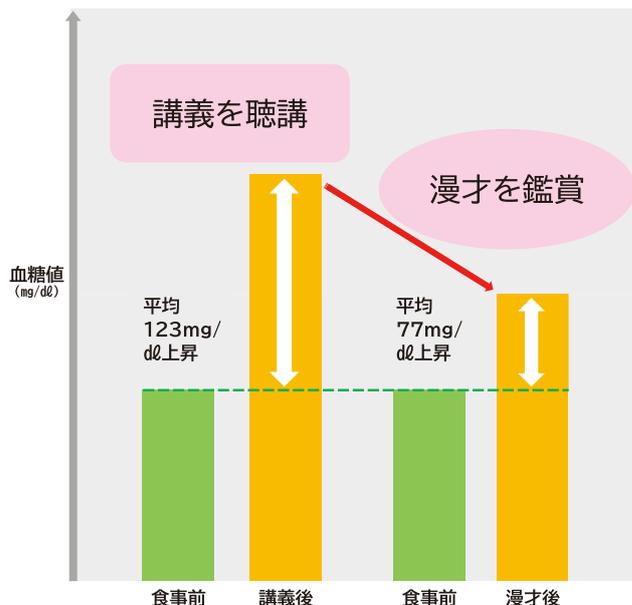
糖尿病治療は今ある症状を改善するのではなく将来起こりうる失明や透析などの合併症を防ぐことが目的です。将来安心して過ごせるように普段から気をつけたいものです。

## 笑う門には福来る

“毎日笑顔で楽しく過ごす”、これがもっとも伝えたいことわざです。何かとストレスの多い世の中ですが、くよくよイライラして生活しても体にいいことはありません。一方、笑うことは血糖を下げる・免疫機能を上げる効果があります。いつも明るく笑顔でいればおのずと幸せがやってきます。健康的な人生を送るために“楽しく食べて楽しく動く”を続けましょう。

今年も良き一年になりますよう皆さん大いに笑って過ごしましょう。

## 漫才で笑って血糖値が下がった！



(Hayashi K et al., Diabetes Care, 26 (5), 1651-1652, 2003より改変)



# 歯科の健康だより vol.7



## 歯周病について ~なぜ歯周病になるの?~

歯科衛生科副主任 二位関 綾

前回、歯周病とは「どんな病気なのか?」についてお話ししましたが、今回は「なぜ歯周病になるの?」と題してその原因についてお話ししたいと思います。

### ~なぜ歯周病になるの?~

歯周病の最大の原因は「プラーク (歯垢)」です。

「プラーク」はただの食べかすではなく、細菌の塊です。歯が十分に磨けていないとプラークが歯と歯ぐきの隙間で増殖していきます。歯周病はこの細菌が繁殖することで起こります。

### ~歯周病の原因には、他にどんなものがあるの?~

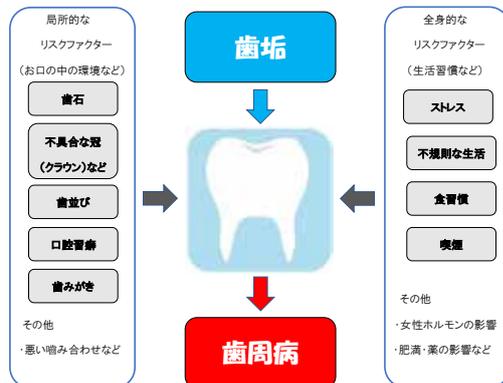
例：歯周病の予防には、他にどんなことに気を付けることが必要なの?

歯周病の直接的な原因は「プラーク」ですが、他にも次のような方は、歯周病になりやすいため歯科医師への相談をお勧めします。

- ①喫煙 ②糖尿病 ③ストレス ④食生活の乱れ ⑤歯並びの悪さ ⑥歯ぎしり、食いしばり ⑦清掃不良

歯周病は生活習慣病です。歯周病は口の中だけでなく全身にも影響を及ぼすことがあります。

次の機会に皆様にお伝えしていきたいと思ひます。



# ささえる ひとたち

No.1

理学療法士 主任

黒田昌宏



## 中学校の先生を目指していた私が、 レスリングで理学療法士の道へ ～“その人らしさ”を支える伴走者として～

### 「スタンド・バイ・ミー」、 自然が大好きだった少年時代

生まれは山形県河北町です。小学校1年生の時に山形市へ引っ越しました。自然豊かな田んぼと畑の景色から「デパートがある都会にやってきた」という感じでした。小・中学校では野球をしていて、体格には恵まれていましたが球技は苦手だったようで、成績はあまりパツとしませんでした。それよりも、キャンプや自転車が大好きで、当時買ってもらったマウンテンバイクで、友達4人と自転車で海までGO！1日ばかりで辿り着き、楽しくキャンプをしました。さすがに、帰りは親に車で迎えにきてもらいました(笑)。映画「スタンド・バイ・ミー」のような冒険に憧れる少年で、将来は自然の中で働くネイチャーガイドのような仕事がしたいと思っていました。

### 偶然聞いた講演会、理学療法士との出会い

高校時代、当初は中学校の先生になりたいと考え文系を選択しました。また、高校球児にはならずレスリング部へ。「球技は苦手だけど、スポーツはしたい」、「せっかくなら、しっかり成績を残したい」と思ったことが入部の理由です。レスリングは他の競技と比べて競技人口が少なく、しかも体重ごとの階級制です。高校から始め

ても全国への道が近そうだと考えました。狙いはドンピシャ！コーチや周りの仲間にも支えられ全国大会へも出場しました。

そんな高校2年生の秋に、レスリング選手を対象としたスポーツ医学に関する講演があり、スポーツトレーナーの方から効果的なトレーニングの仕方や怪我予防に関する話を聞きました。初めて知ったスポーツトレーナーという存在に強く心を惹かれ、そこで初めて「理学療法」に興味を持ったんです。理学療法士になろうと決心したのは高校2年生の終わり頃。進路を調べてみたら、文系で選択している科目では受験できないことが判明し、急いで担任の先生と相談し理系へ変更。何とか理学療法士の道に進むことができました。

何気なく聞いたスポーツトレーナーの講演が、理学療法士を知るきっかけとなり、その後の進路や人生が大きく変わることになりました。進路も少年時代の自転車の旅も、自分だけで決めたように思っていたのですが、「自分がやりたいことを精一杯やりなさい」と言ってくれた両親や、多くの先生が温かく見守りながら支えてくれたおかげだと、とても感謝しています。

### 多忙な大学生活

### ～そして社会人・専門職としてのスタート！

男子校でレスリングと共に過ごした高校生活を終え、大学では楽しいキャンパスライフをイメージしていまし

た。ところが、新設の学校の1期生だったということもあり、授業と実習に忙しい毎日…。たくさんのレポートや卒業研究など、大変なことも多かった大学生活ですが、そのたびにスキルアップしながら、多くの仲間達と学び合い成長できた実感しています。

卒業後は山形を離れ、2000年に群馬県の医療機関に就職。丁度、回復期リハビリテーション病棟が制度化され、介護保険がスタートした年です。リハビリテーションへの期待が高まり、就職した病院でも「リハビリテーションに力を入れたい」ということで、新しいスタートに大きな魅力を感じました。

当然ですが、仕事はとて大変でした。リハスタッフが少ないこともあり、担当する患者さんも多くて、業務時間を超えてリハビリをしてその後にカルテの記入やカンファレンスの準備、そして勉強会……。それに加えて仕事が終わってからは、毎日のように先輩とのお酒を介したコミュニケーションもありました(笑)。リハビリをしても思うような成果が出せず、時には「自分には向いていないのでは……」などと考えることもしばしば。そんな時、救ってくれたのは上司のアドバイスや同期の仲間達です。とてもハードな毎日でしたが、仕事や飲み会を通じて多くの学びや気づきがありました。「リハビリテーションとは」「理学療法とは」「障害とは」…、深く考えたり悩んだり、現在の自分の基礎を作ってくれたとても大切な時間だったと思っています。

## 運命の出会い～みゆき会病院へ

社会人として7年目の時に祖父が亡くなり、山形に帰ることを考えるようになりました。そんな時、同窓会の代表として母校の大学の卒業式に参加し、たまたま山形県理学療法士会の会長とご一緒し、「うちの病院に来ないか」と誘いを受けたのです。それが、現在の上司である冨田リハビリセンター長です。センター長のリハビリテーションに対する思いと、山形に戻ろうと迷っていた自分の思いがピッタリ重なって、現在のみゆき会病院に勤務することになりました。

## 回復期リハビリテーション～ 「できることの獲得とその人らしさ」

現在は、みゆき会病院で充実した毎日を過ごしています。たくさんのスタッフと共に、急性期、回復期、生活期と、様々な時期のリハビリテーションをできることが魅力ですね。担当している回復期リハビリテーション病棟は、ケガや病気をした後に、再び社会復帰を目指し「できること」を獲得するための重要な時期です。患者様が抱えている障害に対して、我々専門職は一人ではな

くチームで関わり、「気づき」を共有しながら支援していくことの大切さを実感しています。加えて、理学療法士はその人の「強み」に気づいてそれを最大化し、「いきいきと生活できる環境」を整えることが重要だと考えています。回復期での「できること」の獲得が、退院後の長い人生の「自分らしさ」を作る土台になり、「いきいきと生活すること」の源になっていくのだと思います。

また、障害を受けてからのリハビリテーションだけでなく、ケガや病気を未然に防ぐことも重要です。2022年には、認定理学療法（健康増進・参加）を取得しました。これからも、多くの方が健康でよりよい人生を送ることができるように、健康・予防についても理学療法士として積極的に関わっていければと考えています。



## 「ゆるやかなつながり」の中で伴走し、 寄り添える療法士を目指して。

回復期リハビリテーションで、一人の患者様に数多くの専門職が関わるように、人生においてもたくさんの色々な人とつながることが大切だと感じます。私自身、育児をするお父さんのネットワークである「やまがたイグメン共和国」や、「ホワイトボード・ミーティング®」の研修など、様々な活動に参加しています。多くの方との出会いの中で、様々な学びがあるんです。人生100年時代、地域の中で様々な人とつながりをもつことも、専門職として、人として、よい豊かな人生を送るために大切なことだと実感します。

自分の課題も相手の課題も、個人の課題も地域の課題も、一人では解決できるものではありません。人と人との、「ゆるやかなつながり」と“よく聴きよく話す”関係性が重要だと思います。その人の強みを理解して環境を整え、その人らしさをサポートする、そして程良くゆるやかなつながりと対話で伴走する、そんな自然な姿で寄り添える理学療法士であり続けたいですね。

# ～「2040年問題」をご存じですか？～



医療福祉相談課 課長 赤城 教之

2025年が近づいて来ています。2016年に「ニッポン一億総活躍プラン」が閣議決定され、その中で「2025年問題」が話題になり、国も「地域包括ケアシステム」の推進を強力に進めてきました。その先には「地域共生社会」の実現があります。キーワードは「我が事」「丸ごと」です。「2025年問題」とは、“団塊の世代”がすべて75歳以上になる年です。少子高齢化がさらに進み、いかに共に支え合っていくか大きな課題です（参考資料図）。当然、医療・介護制度の今後は、この人口問題と切り離すことはできません。

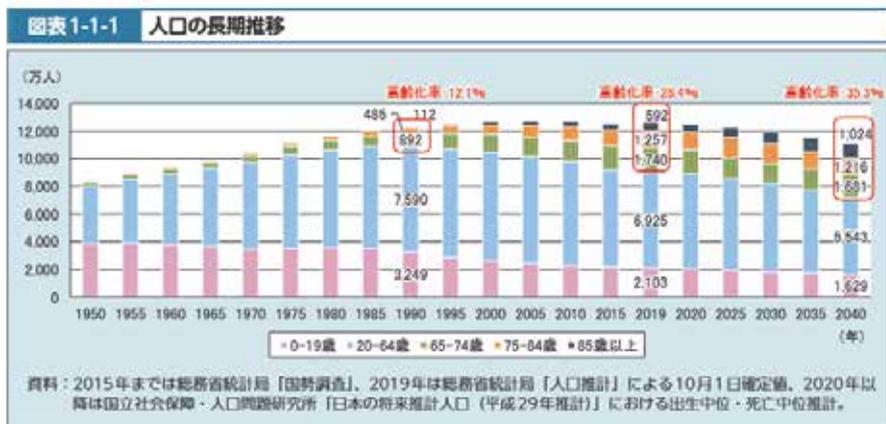
更に一步進んで、「2040年問題」という言葉を聞いたことはあるでしょうか。2040年は「団塊ジュニア世代」が65歳以上になり、更に高齢者を支える現役世代は減少します。この頃になると、就業者の5人に1人が医療福祉分野に従事しなければ、現場が維持・機能できないとの推計も出ています。

2019年の厚労省の報告書では、国として今後取り組む内容について次のように示されました。

(図) 令和2年版厚生労働白書

## 「今後の社会保障改革について —2040年問題を見据えて—」

- 1 多様な就労・社会参加の環境整備
- 2 健康寿命の延伸
- 3 医療・福祉サービスの改革による生産性の向上
- 4 給付と負担の見直し等による社会保障の持続可能性の確保



全てを実現するには、なかなか難しそうな内容ですが、私たち医療機関も地域の皆様と共に、「我が事」として積極的に地域に参画し、地域共生社会の実現に向けて貢献できればと考えます。当院では、「訪問診療」「介護予防教室」「企業健診」「地域ケア会議への参加」などの地域活動を進めています。また、医療福祉相談課としては、コロナ禍前に実施していた上山地域の多機関・多職種との連携会議の再開などを通じ、地域ネットワークの構築や情報の共有など、更に連携を深化させながら、地域の共通課題の解決に貢献していければと考えます。

## 私のリフレッシュタイム



3階東病棟看護師 大沼 未来

天気の良い日はドライブすることが多く、美味しい物を食べたり、景色を撮ったりします。

特に海に行くことが好きです。砂浜を歩いてみたり、近くの堤防で海を眺めるととてもリフレッシュすることができます。コロナが落ち着いたならまた行きたいと思います。



3階東病棟看護師 田代 大河

僕は休日に散歩することが趣味です。晴れた日に散歩すると気分転換になりますし、良い運動にもなります。

また、普段車で通っている道を散歩するといつもと違った景色が見えてきて、こんなところにお店があったのか、と新しい発見があってとても楽しいです。



## 雪かきとストレッチ体操

作業療法士 玉川 宏和

みなさんは、毎年の除雪作業をどうしていますか？スコップやスノーダンプを使用する方が多いと思いますが、膝や腰などを痛めた経験のある人も少なくないかもしれません。除雪作業は、「寒くて体が固くなりやすい時期」、「朝作業が多く急に動きはじめる」、「雪が重たく量が多い」など、体を痛めやすい要素がたくさんそろっているのです。そこで今回は、除雪作業前後に行うことで体を痛めにくくするためのストレッチ体操をご紹介します。

第一に、体が固くなっている状態のまま除雪を行わないことが大切です。除雪は「腰を曲げる」、「雪を持ち上げる」、「体をひねって雪を放り投げる」、この動きをイメージしながら準備運動をしましょう。

### ① 肩まわし



### ② 腰まわし



### ③ 膝まわし



### ④ 前曲がり 腰のばし



### ⑤ 腰ひねり



除雪作業は、バスケットボールの試合と同じくらい激しい運動とされています。準備運動をしっかり行い、少しでも体に負担がかからないように安全に除雪作業をしましょう。もし、怪我をしたり痛みが出た場合はゆっくりと体を休め、それでもひどい時は我慢せずに早めに受診してください。また、雪かき後はしっかり汗を拭いて風邪などひかないよう、この冬を乗り越えていきましょう！

## ～もうすぐ花粉症の季節がやってきます～

「冬の花粉症」「子どもの花粉症」にご注意ください。 外来 主任看護師 櫻井 牧子

皆さんは、冬にも花粉症の症状が出始めることをご存知ですか？現在、日本人のおよそ4人に1人が花粉症だと言われています。花粉症といっても、アレルギーを引き起こす花粉は60種類以上もあります。ざっくりと分類すると、樹木から飛散する「樹木花粉」と雑草から飛散する「雑草花粉」に分けられます。樹木花粉ではスギ花粉、雑草花粉ではブタクサが有名です。

例えば、ブタクサ花粉の飛散距離が数十メートル以内なのに対して、スギ花粉の飛散距離は数百キロメートルとも言われています。そのため、春まだ遠い冬の山形にも、温かい地方で既に芽吹いたスギ花粉が、冬から春にかけて風に乗って運ばれてきてしまうのです。冬に花粉症と診断され、驚かれる方もいらっしゃいますが、当院の小児科にも0歳児からアレルギー反応で目が充血したり、鼻水がひどかったりというお子様が受診されます。

そこで、お子様にもできる対策として、4つのポイントをご紹介します。



### 【4つのポイント】

- ① 外から帰ったら洗顔・手洗い・うがい、洗顔ができれば濡れタオルで拭いて花粉を落とす。
- ② 家族も帰宅したら、玄関外で衣類についた花粉をよくはらう。
- ③ 床にも花粉がたまらないように、こまめに掃除する。
- ④ 寝具の掃除

大人も同じですが、特に冬場の乾燥によって目や鼻の粘膜や皮膚のバリア機能が低下すると、花粉によって症状が出やすくなります。室内の湿度管理や、保湿クリームなどを使用した保湿対策も大切です。近年では効果的な治療薬もでていきますので、スギ花粉やダニアレルギーなどでお困りの方は当院へご相談下さい。

これは、舌やお口まわりの筋力アップを図り、口呼吸を鼻呼吸へ改善してことで、全身の健康維持・増進に良いと言われている体操です。

あいうべ体操のやり方

① 「あー」と、 口を大きく開く。	② 「いー」と、 口を大きく横に広げる。	③ 「うー」と、 口を前に突き出す。	④ 「べー」と、舌を突き 出して下に伸ばす。

【ポイント】

- それぞれ、4秒程度のゆっくりした動作で行います。
- 食後に10回、一日30回が目安。
- 顎に痛みのある場合は、「いー」「うー」でもOK!
- その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

簡単な体操ですが、地道に続けることで、小顔効果だけでなく、歯周病や風邪予防、アレルギー性疾患や腸内環境の改善が期待できるようです。毎日の習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。

**脳** Dr.金城の **にいい健康レシピ**




きくいも豚肉炒め

きくいもはまだ広く知られてはいませんが、健康的な食材として注目されています。イヌリンという多糖類により構成されています。イヌリンはインスリンに似ていて、糖尿病に有効だといわれています。低カロリーであり、ダイエットにも有効です。きくいもで便秘がなおったという人が大勢います。なお、食べ過ぎて便がゆるくなったという人もいました。

きくいもでおなかすっきり ダイエット

<b>材料</b> (2人分)	きくいも	200g
	豚肉(しゃぶしゃぶ用コース)	120g
	にんじん	30g
	しょうが	10g
	きざみあげ(相模屋)	20g
	塩コショウ	1g
	オリーブオイル小さじ1	5cc
<b>作り方</b>	フライパンにオリーブオイルを熱して、きくいも(くし型)、にんじん(短冊切り)、しょうが(せんぎり)、豚肉、きざみあげを炒める。塩コショウで味付けをする。	

<b>100gあたり</b>	<b>1人分</b>
エネルギー 117kcal	エネルギー 223kcal
塩分 0.49g	塩分 0.94g
食物繊維 1.21g	食物繊維 2.3g

新任スタッフ

紹介

- ①出身地 ②自己紹介



看護部 看護助手 **皆川 高美**

①村山市  
②ミニチュア・ダックスの愛犬「ハク」と一緒にドライブに行くことが趣味です。とにかく出掛けるのが好きな犬で、出掛けるのがわかると玄関まで走って待っています。シーツの三角折を完璧にしたいのが今の目標です。