

無影灯

谷 一夫

[健康ブーム]

世を挙げて健康ブームである。フィットネスクラブやプールはど
こも盛況。夜の町を二人、三人と連れだって、熱心に歩いている人
もよく見かけるようになった。じつは私も数年前から近郊の野山を
歩くことを覚え、暇を見ては楽しんでいるが、行き逢う人はほとん
ど中高年と呼ばれる年代の人たちである。やはり、人生80年の時
代を迎え、どうせ長生きをするのなら健やかに老いたいという願
いの現れであろう。まことに結構なことであり、怪我や事故に気をつ
けてがんばっていただきたいと思う。

自らの努力で健康づくりに努める人たちがいる一方で、怪しげな
健康食品のたぐいに頼る人たちも多い。

患者さんの中にも「〇〇茶が血圧にいいと聞いたけど、飲んで
いいでしょうか」などと聞く人がいる。そういうときは〇〇茶や
××エキスの値段を聞く。安ければ「どうぞ、どうぞ」と言うし、
1か月分が何万円もするようなら「止めたほうがいいんじゃないで
すか」と言う。簡単である。

やはり健康づくりは地道な努力の積み重ねが大切であり、「これ
さえ飲んでいけば大丈夫」ということはない。病気の治療も同じこ
とで、患者さんの不安な心理につけ込むような、悪徳商法の類いに
惑わされないようにしたいものだ。「ガンやリウマチが治った」と
いう宣伝も見かけるが、こういうものを信じる人がいるということが
信じがたいことである。

(谷医院院長)



施設実習生は皆、重なり、お陰でこちらが勉強させていただきました

「お陰でこちらが勉強させていただきました」
と思われぬ言葉をおかけくださいました施設職員の
皆様に感謝の言葉もあります。また不慣れな私
達に、快く勉強に協力くださいました入所者の皆
様に心から感謝申し上げます。

施設実習では、机上での勉強と違って多くの生きた勉強をさせていた
きました。お忙しいにもかかわらず、本当に行き届いたご指導をいただき
ありがとうございました。

入所者の方に、いやな思いをさせるようなことはなかったか……
次の新聞記事に、こころをとめたいと思います。

平成六年六月十五日(水) 中日新聞掲載
「生活」欄より転載

老いの風景-四- 渡辺哲雄

スリッパを履いた集団のものだとわかって、
菊江は表情を硬くする。……略……

息子夫婦の幸せを守っているのだと思うと、
施設の生活は必ずしも不愉快ではなかった。
……略…… 嫁と姑が気を使い
ながら、いつ果てるとも知れない在宅生活を
続けることに比べれば、気が楽だった。寮母
たちは優しく、枯れ枝のような手足で
横たわる三人の同室者にも、家族のような連
帯感を抱くようになった。ただ、無遠慮な見
学者たちが時折、心をかき乱した。

「例えば、今申し込むと入所はいつごろに
なるのでしょうか？」 菊江の部屋をのぞきこ
んで、人の良さそうな中年の女性がよくある
質問をした。

「ま、半年待っていただければ何とか……」
職員の答えもありふれていたが、菊江は、
またしても、自分の死を待ち望む者の存在に
おびえて、しっかり目を閉じた。

老人施設は今、その数だけではなく、住居
としての質を問われる時代を迎えている。

(岐阜県ソーシャルワーカー協会長)

高齢者の為の
「シリーズ・ちょっと一品」

なすの和えもの二種
旬のなすに「ごまの香り」カルシウムも添えて

◆材料 (2人分)

なす……2本

A	練りごま	小粒 1	B	えのき茶漬	大粒 1
	(おにぎり用)	"		ちりめんじゃこ	"
	砂糖	"		すりごま	少々
	みそ	"			
	酒	"			

◆作り方

- 1) なすは茹でて、縦2つに切り、さらに斜めに
食べやすい大きさに切る。
- 2) Aをまぜ合わせて火を通す。(野菜はよい)
- 3) AまたはBで、なすを和える。

※Aは少し多めに作りおきし、
茹でた肉や野菜を和えると便利です

姑を看とって

安井照子

夫を早くに亡くし、女手ひとつで四人の子
供を育てあげた姑は、長い間、長男と二人暮
らしをしていました。四、五年前からそれま
で好きだった家事が面倒だと言うようになり
しばらくすると、ぼんやり外を眺めて過ごす
ことが多くなりました。そのうちに徘徊や失
禁が始まりました。

私達は、隣の市に住む姑を昼間一人にして
おくのが心配でしたが、主人や兄弟達は動め
があり、出産したばかりの私も、毎日お世話
に行くことは出来なくて、市のヘルパーさん
をお願いすることになりました。週二日午前
中来て下さることになり、その外の三日は、
私の住んでいる所でデイサービスを受けるこ
とになりました。姑が住む市には利用者がい
ない為送迎がしていただけだったので、
昼間のデイサービスをこちらで可能にする為
に、義兄が、朝我が家に姑を連れて来て、勤
務を終えて夜迎えに来るといふ事が始まりま
した。初めのうちは慣れない為か疲れを訴え
ていましたが、優しい職員さんのお陰で笑顔
もできるようになりました。

一カ月位過ぎた頃、対話がかみ合わない
言われ、診察を受けた所、直すことは難しい
とのことでした。進行させないようにするに
は介護次第だといわれ、本人が混乱するよう
な事は避けるようにとの事でした。

しかし、デイサービスに行く日は、一日に
三カ所を歩き来するので、姑の混乱と疲労を
招き、我が家にいる時はいつも落ち着かず、
特に、夕方になると義兄の迎えをしきりに気
にし、一人で外へ出て行ってしまいます。

子供を抱いて気の済むまで付いて歩きた
が、家に戻って来ると十分もすると又出て
行くという状態が続く、玄関に鍵をかけた
りもしました。しかし、三十分もドアをガチャ
ガチャしている姑の姿を見ていると可哀想に
なり、玄関先に椅子を置き座って待つように
してもらいました。

次号につづく

