



第 18 号

発行年月日:2020 年 7 月 29 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681

にこっと通信



シリーズ第 14 回

元気湧く湧く人

しのみや たかし
四宮 孝さん



予 防: ギランバレー症候群という病にかかり、一時は食べることもできなかった四宮さん。長いリハビリ病院生活を経て、自宅に戻ることが出来ました。大病を克服できた理由は何でしょう？

四 宮: 札幌に入院した直後の記憶は 1 週間くらいありませんが、気が付いたらのどに穴を開けられ声も出ませんでした。両手・両足・言語に障害をきたしており、リハビリが始まりました。8 か月後にリハビリ専門の病院に移り、そこでは 1 年 9 か月リハビリを忠実に頑張りました。自宅に戻ることが出来たのは、辛くても真面目にリハビリに取り組んだおかげだと思います。

予 防: ご自分で、自室の掃除機かけや洗濯なども行っているそうですが、それはいつ頃からですか？

四 宮: 平成 18 年頃、妻の体調が悪くなったことをきっかけに行うようになりました。洗濯は 78 歳、掃除機かけは 80 歳頃から行っています。入院中は行っていませんが、自宅に戻ってからは平成 25 年～現在まで続けています。

予 防: だいぶ高齢になってから家事を行うようになったのですね。93 歳になっても元気でいられる秘訣は何ですか？

四 宮: 「何事もやるという気力」が大事だと思います。町内会の老人会やデイサービスでの行事などには積極的に参加するようにしています。また、デイサービスと訪問リハビリで運動を続けています。みなさんも「気力」で頑張りましょう！

予 防: これからも高齢男性のお手本として、「気力」で元気な姿をみせてくださいね。



Let's 脳トシ！！

□の中に+か-を入れて計算式を完成させて下さい

- ① 5 □ 2 □ 3 = 10 ② 7 □ 3 □ 1 = 5
- ③ 9 □ 3 □ 2 = 4 ④ 5 □ 1 □ 2 = 6
- ⑤ 3 □ 5 □ 6 = 14 ⑥ 8 □ 1 □ 3 = 6



*答えはこの通信内にあります

コロナ感染予防対策を講じ、「つどいの場」再開!!



湧学館2階文化教室で、水曜日 10:30 から活動している「ゴールドラッシュ」の皆さんが、いち早くコロナ感染予防の対策を講じながら活動を再開させました。



お口編はマスクをした状態ではやりづらく、発声もコロナ感染のリスクが高いので、新しい DVD では自宅で行うようテロップが流れるのみとなっています。新しいやり方になり、椅子の消毒など面倒なこともあります。ゴールドラッシュの皆さんは、コロナ前と同じ様子で運動に取り組んでいました。

「つどいの場」コロナ感染予防対策

- ・当日、自宅での体温測定
- ・マスク着用（運動中、苦しい場合ははずしてもOK）
- ・お口編は自宅で行ってもらう
- ・入室時の手指消毒
- ・会場の換気
- ・参加者同士の椅子の距離は 2m程度離す
- ・運動終了後は、使用した椅子などをアルコール消毒する

*再開後しばらくは、包括支援センターや介護予防センターの担当職員が見守ります

おすすめ本



「家事など全く行ったことがない」という高齢男性におススメしたい本です。配偶者との死別後、妻は元気に、夫は後を追うように…という話はよく聞くとお思います。女性が長生きだからと言って、夫が先に死ぬとは限りません。「男子厨房に入らず」の時代はとうに過ぎ去りました。人として最低限、自分のことは自分でやるということは大事だと思おいます。



まもなく七十歳になる一之瀬廉太郎は定年まで勤めあげた製菓会社で嘱託として働いている。家事や子育ては二歳下の妻杏子に任せきり、仕事一筋で生きてきた。ある日、妻から病院の付き添いを頼まれるがにべもなく断ってしまう。妻の頼みごとなど、四十二年の結婚生活で初めてだったのに。帰宅後、妻は末期がんで余命一年と宣告されたと告げる。呆然とする廉太郎に長女は「もうお母さんを解放してあげて」と泣きながら訴えるのだった。余命一年を宣告された妻が、夫に遺す“最期のしごと”とは。結婚四十二年、仕事一筋の男と家を守ってきた女。残された時間をどう生きるべきか…。

「にこっと通信」は

京極町社会福祉協議会のホームページではカラーで見ることができます

京極町社会福祉協議会

検索



にこっと通信の感想・ご意見などございましたら、お気軽に介護予防センターまでお知らせください！
☎：42-3681(代表)

— + ⑨
+ + ⑨
+ - ⑩
- - ⑧
+ - ⑦
+ + ①
☎