

にこっと通信



第 28 号

発行年月日:2023 年 3 月 9 日

発行人:京極町介護予防センター

☎:42-3681



シリーズ第 24 回

元気湧く湧く人

佐藤 建一さん



今月は認知症地域支援推進員の本間亜沙子がインタビューです！

本 間：ご自宅の周りやデイサービスで歩くことに努力されている佐藤さん。どのようなきっかけでデイサービスを利用しようと思ったのでしょうか？

佐藤さん：4年前に体の調子が悪くなったことがきっかけでデイサービスへ行くようになりました。自分は足が悪いけれど、これ以上は悪くしたくないので「運動しなくては！」と思っています。

本 間：デイサービスへ行くようになって、ご自身の変化はありましたか？

佐藤さん：自分はどちらかといえば、お話することは苦手でした。でも年を重ねて「人間同士のつきあい」が大切だと気づいたのです。だから、デイサービスへ来ている人やスタッフの方と仲良くなって、お話したいと思っています。

本 間：デイサービスで佐藤さんの元気な声を聞くと、私も元気をもらっています。

佐藤さん：デイサービスに来ている仲間へ「一緒に歩かない？」と声をかけて、施設の中を歩くようにしています。声をかけた方から「いいよ！行こう」と言ってもらえると、うれしくなります。

本 間：みんなで歩くことや、楽しむことが元気の秘訣ですね。

佐藤さん：そうですね。デイサービス以外でも道を歩いていたときに会った人とのおしゃべりも大切にしています。自分から声をかけるようしています。

★笑顔がすてきな佐藤さん。ありがとうございました★



Let's 脳トレ

$$\boxed{4} + \boxed{①} - \boxed{②} = 6$$

- ÷ +

$$\boxed{③} \div \boxed{④} + \boxed{1} = 3$$

+ + -

$$\boxed{⑤} - \boxed{5} + \boxed{⑥} = 5$$

|| || ||

6 8 6

候補の数字を①～⑥に入れて
縦・横の式を完成させましょう

候補

2, 3, 6, 7, 8, 9



答えはこの
通信内に
あります

元気アップ
教室開催中！

令和5年1～3月 毎週火曜日 13:30～ 福祉センター

今回の参加者は全員女性！和気あいあいとおしゃべりする場面もありますが、真剣に講話を聴き、汗をかきながら運動に取り組んでいます



足取りが軽くなりました



始めは気乗りしませんでしたでしたが、来るうちに楽しみに became しました。健康講話はかなり勉強になります

全然運動しなかったけど運動しようという気持ちになりました



健康講話を聴いて朝食の量が多いと気づき減らしました



おすすめ本



「死に様には生き様が凝縮されている」ある医療関係者の言葉です。日本において病院で死ぬことが一般的になったのは昭和後期のことです。それまでは自宅で家族に看取られながら逝くのが一般的でした。現在、京極町では家で死ぬことはかなり難しいです。都市部では著者のような在宅での看取りを担ってくれる医師がいますが、羊蹄山麓にはそのような医師がいないからです。死なない人はいないのに、自分の死についてよく考えている人はかなり少数派でしょう。自分の死に様について家族等に希望を伝えておくことは、実はとても重要なことなのです。



なぜ、病院で死ぬのは苦しいのか？死そのものは本来、苦しいものではありません。しかし病院で治療を続けると、体力の限界まで「生きさせられる」から苦しいのです。私はこの本で人生の最終章には、「病院で治療する」という選択肢以外にも、治療をやめて「家で生き抜く」（それはつまり「家で死ぬ」）という選択肢があることを知ってほしいと思います。病院での治療をやめて、自宅で生きることを選んだ患者さんの最期は、病院で見られる絶望的な「死」とは異なります。私は病院医療と在宅緩和ケアの両方を見てきた立場として、こう断言します。「終末期の患者さんは、病院での延命治療をやめて、自宅に戻ってすごしたほうが人間らしく生きられる」

「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



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)

7：⑨ 8：⑨
8：⑦ 9：⑥
4：② 6：①
☎

京極町社会福祉協議会

検索