

にんげんだもの：いろいろなことがある。その中から見つきたい



野菜の花シリーズ「野菜の花です。何の花でしょう」



①



②



③

皆様方いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、感染経路のわからない新型コロナ感染症がぼつぼつと発症しています。新しい生活早く終息することを願うばかりです。

今回の野菜の花は上級編です。お家の庭や畑、となりの畑等ちょっと野菜の花探しに出かけてみませんか。そして、どんな花が咲いていたか教えてください。

私事ながら、「寝たきり」だった母と一緒に暮らして1か月過ぎました。20歳で家を出てから困ったときの母頼みでした。一緒に暮らして初めて、母が実家に1人暮らしができていたのは、週1回木曜日のいきいきクラブがあったからなのだと思います。現在、介護保険の認定待ちであり、デイサービスに週1回通っています。

毎日いきいきクラブの仲間たちが訪れ、また、電話で応援してくれたおかげで、自分で自分の事ができるように回復しました。野菜の花を見に散歩もしています。デイサービスに行っても生き生きクラブで一緒だった方がいた。会いたいと言っていると言われた等いきいきクラブが交流の場として、人間関係を拡張する良き場所であったと思える場面に遭遇すること多々ありました。寝たきりになる前は、家の中を伝い歩きで生活していたようで、痛いので薬を飲むと腹いっぱいになって食事が食べられなかったと話していました。背筋を伸ばして立つ・立って歩く事が大切である、薬に頼らずに「3食食べる事が大切である」事に気づいたようでした。

階段上れるかなと不安で行った歯科医院も取れた詰め物を持参し1回で治療終了でした。友達も、気になっていた歯科治療に行ったら「いきいきで歯科衛生士さんに教えてもらっているから、歯の管理が良いとほめられたよ。」「歩かないとだめだから1日2回は歩くようにしているよ。」「卵は毎日1個必ず食べるよ。」「しっかり食べないと動けなくなるよ。」「ちゃんと食べてるから、顔色良くなったね」「声もしっかりしてきた」等々。たくさんの声かけの結果と思われまます。仲間そして日常生活習慣の確立（栄養改善・運動機能向上、口腔機能向上）のためにいきいきクラブは重要な役割があったのだと、母を通して実感しています。改めて、大崎市の実践的な介護予防事業の取り組みのすばらしさに出会うことができました。

「にんげんだもの」いろいろなことがある。こんな時だからこそ、もう一度ご自分のしたいこと・楽しみを考えていただきたい。早く新型コロナウイルス感染症が終息しますようにと思っています。いきいきクラブが始まったときには、皆様方が考えたこと・やってみたことを教えてください。お会いする日を楽しみにしています。（千島優子）

答え① ねぎ ②なす ③ アスパラガス

こんな時だからこそ、自分らしく生きる・楽しみを持って！

野菜の花シリーズ「野菜の花です。何の花でしょう」



①



②



③

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、志村けんさんやお相撲の勝武士さんがお亡くなりになり、外出制限が出され、日常生活にも大きな影響が出ています。そして大崎市いきいきクラブも休止状態です。皆様方がお過ごしでしょうか。

花が咲いた後に実がなるキュウリやトマトやナス等は、見慣れた花と思います。ニラやネギ等の花は咲かせる前に摘んでしまうものなのでじっくり見ることがない花といわれてきました。お家の庭や畑、となりの畑等ちょっと野菜の花探しに出かけてみませんか。そして、どんな花が咲いていたか教えてください。

私事ながら、現在母と一緒に暮らしています。母は、実家に1人暮らしで週1回木曜日のいきいきクラブをとて楽しみにしていました。1月にいつも痛い痛いと言っていた右足（骨盤内）が骨折していました。4月に整形外科で骨折は治ったので動くようにと言われて1週間目、今度は左側の坐骨神経痛との事でした。骨折とはいえ、歩くこと・自分らしく一人暮らしができていました。それが突然「寝たきり」になってしまったのです。しかも、3日目には褥瘡（床ずれ）ができました。いきいきクラブがお休みとなり3か月目に入ろうとしていた時です。週1回のリズムがくずれ「ステイホーム」によりお友達の訪問もめっきり少なくなっていたある日の事でした。

いきいきクラブは、母にとって楽しみ以上の介護予防だったのです。誕生会・図書館見学・お花見や紅葉狩り・お雛様づくり…等行事に加えて、身支度・生活時間等の配分・そしてスタッフや仲間たちとの会話・健康学習に加えて体重測定などの健康管理等もできていました。体重が減ったときは、歯の調子が悪く部分入れ歯を外していたという時でした。歯科治療で、体調を取り戻し、健康日記を書くことにより、主食+主菜+副菜と組み合わせるようになったと言っていました。体力測定で握力は良いが、片足立ちができないと、郵便局やお寺までシルバーカーを使って歩くようにしていました。そんな母が寝たきりです。数日前に、介護保険を申請し、調査も終わったところです。現在母は、いきいきクラブに戻りたいと自分の生活を取り戻しつつあります。母を見て、介護の立場になり思う事は、母の「寝たきり」はあつという間であり、回復には大きな時間を要しています。やっと3週間経って室内でもシルバーカーを使い歩けるまでに回復しました。私にとって母と向き合う最良の時間であったが、母の回復のための努力は大きなものがあり、それはこれからも続けなければならないことになりました。母曰く、すがって移動できればいいと思ったが、面倒くさがらずに、立って歩くことが大切だった。食べたくなくても、動く・生活するためには「しっかり食べる事が大切」なんだね。88歳の大きな気づきだったようです。

こんな時だからこそ、もう一度ご自分のしたいこと・楽しみを考えていただきたい。早く新型コロナウイルス感染症が収束しますようにと思っています。いきいきクラブが始まったときには、皆様方が考えたこと・やってみたことを教えてください。お会いする日を楽しみにしています。（千島優子）

答え：① にら ② きゅうり ③ 菜花

「新型コロナウイルス感染症」いきいきクラブの方々が気をつけたいポイント

先の見えない自粛生活

健康を維持するためにできること

✚ 動かない時間を減らし生活不活発を予防しましょう

自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう

- 座っている時間を減らしましょう⇒畑や庭の花を見に行くのはどうでしょう。
- 「動かないこと（生活不活発）」により、体や頭の働きが低下してしまいます。
- 筋肉を維持し関節も固くならないようにラジオ体操などを定期的にしましょう



✚ しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとりましょう

こんな時だからこそ、しっかり食べて自分の体を守ろう

- 私たちの体は食べ物から作られます
- 3食しっかり食べて免疫力を維持しましょう
- 食事の制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください

✚ お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

しっかり噛んで、ゆっくり食べよう



- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう⇒お口を清潔に保つことが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症予防にも有効です。義歯の清掃も大切です。
- お口の周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

✚ 家族や友人との支え合いが大切です

孤独を防ぐ

- 近くにいる者同士や電話などを利用した交流をしましょう。
- 困ったときの支えあいを忘れずに。



高齢の両親をお持ちの方のご家族の方もぜひ促してあげましょう

2020年3月 日本老年医学会より一部改編

※悩み事はひとりで悩まずに担当の事務局・地域包括支援センターにご相談ください。