

在宅介護奮闘記

介護者

間瀬4区 五十嵐六郎さん

奥さんの具合はいかがですか。

…妻は、平成7年11月に脳出血で倒れ、右半身麻痺があります。当時は、リハビリをして歩けるようになったのですが、その後、骨折したり、何度となく脳梗塞を起こしては入退院を繰り返して、車イス生活になっています。

今、どんなサービスを利用していますか。

…妻の状態は、年々悪くなってきています。妻は私との2人暮らしなので、昨年の冬は、介護する自信がなく施設に入所させてもらいました。しかし、今年の冬は、週2回の通所リハビリと週1回の訪問介護による入浴介助を利用して、何とか在宅介護を乗り切ってきました。

利用されていかがですか。

…妻は、自分からしゃべることが、あまりありませんが、私の言うことは、ほとんど理解できます。昨年の退所後も、何回かショートステイを利用しようと思ったのですが、妻が、どうしても嫌だといいますので使っていません。通所リハビリは、「ご飯を食べて、風呂に入って帰って来るんだよ」と、前もって教えると、朝から喜んで、車イスに乗って迎えを待っています。

週1回、ヘルパーさんから入浴介助してもらい

ますが、妻は入浴が好きなので、気持ちよさそうにしています。

最近、入退院を繰り返すこともなく、病状が落ち着いていますので、しばらくは、家で在宅サービスを使いながら、介護していこうと思っています。



▲自宅の広い居間でテレビを見ながら

介護されて長いですが、介護のコツは何ですか。

…妻は、何回も入院を繰り返してきましたので、その入院生活の中で、リハビリのコツ、介護のコツを、私なりに覚えてきました。今も毎日リハビリをしています。そのため、寝たきりになることなく、ベッドから足を垂らしてすわることができると助かっています。どうやったら、楽に安心して介護ができるか、いろんなことを聞いて見て、工夫する心をもっていることが必要だと思います。

また、妻は1日の中で数時間ですが、とても調子のよい時があります。そんな時に「悪いねえ」「すまないねえ」と言われると、介護してよかったと思います。本人が納得の上での介護、声かけをして介護していきたいと思っています。

林道沿線の倒木処理のお願い

今年は、冬季間の雪害によって山林の倒木が多く、林道の通行に支障となっている箇所が多く見受けられます。

林道沿線の山林所有者は現地を確認の上、通行に支障となっている倒木を3月15日(土)までに処理をお願いします。

処理を業者等に委託される場合(経費は自己負担となります)は産業観光課 農林水産係(092-5720)までお問い合わせ下さい。

なお、3月15日以降、林道通行に支障のある倒木については、村で処理(処理木は周辺に放置)しますので、山林所有者のご理解をお願いします。



【お問い合わせ】 岩室村建設課 土木係
☎82-5723 まで

運動のススメ。

vol.12 ~「チャレンジデー」家族で仲間で、チャレンジでえ~

2003年のスポーツイベントの目玉は「チャレンジデー」です。そこで今回はこの「チャレンジデー」についての質問にお答えしましょう。

Q.「チャレンジデー」って何ですか?

A.人口規模がだいたい同じくらいの市町村の間で、住民のスポーツや運動に参加した人の割合を競うイベントです。そして対戦に負けた市町村は、勝った相手の市町村の旗を1週間役場のメインホールに掲げなくてはならないのです。おもしろそうですね。

対戦の日は、毎年、全国一斉5月の最終水曜日に決まっています。ですから今年は「5月28日水曜日」になります。

そもそもチャレンジデーはカナダではじまったスポーツイベントです。現在は世界28カ国1,500以上の自治体に参加しています。日本ではSSF笹川スポーツ財団がコーディネーターとして普及活動を行っています。

Q.どういう人が参加できるのですか?

A.5月28日水曜日のチャレンジデー当日、岩室村にいる人なら誰でも参加できます。他市町村の人、岩室村内で働いている人、岩室温泉に入りに来た人、岩室村に泊まっている人、たまたま岩室村を通る人、どなたでもどうぞ。

Q.どんなスポーツや運動をすればいいのですか?

A.「スポーツ」「運動」などという形にこだわらず、15分以上続けて「体を動かす」ことでもいいのです。この日に実施するスポーツイベントに参加してもよいですし、「バドミントンの練習をした」「バレーボールの試合をした」などのスポーツを個人でやってもかまいません。「テレビ体操と柔軟体操で15分」「雑巾がけ15分」「15分歩いて買い物に」「15分以上の農作業」「山菜取り」これだってちゃんとした運動です。



Q.いつやればいいんですか?

A.5月28日水曜日の午前0時から午後9時までの間ならいつでも結構です。ちょっとだけ早起きして出勤前に体操でも、いつもよりもちょっと早めに帰って散歩でも、十分間に合います。

Q.どこでやればいいんですか?

A.岩室村の中ならどこでもいいのです。自宅、学校、職場、体育館、広場など好きなところで、やりやすいところでどうぞ。岩室村全部がスポーツスタジアムです。

Q.県内でやったことがある市町村はありますか?

A.去年は、全国で82市町村が参加しました。その結果、県内では佐渡郡相川町(2回目、参加率59.1%)が長野県・阿南町に負けました。大健闘した分水町(初実施、参加率78.6%)は惜しくも宮城県・中新田町に負けてしまいました。分水町はリベンジするぞと燃えています。

Q.岩室村の対戦相手はどこですか?

A.3月上旬の抽選会で決まります。どこと対戦するか楽しみです。



5月28日(水)は「チャレンジデー」

なんかワクワクしてきませんか。

5月28日水曜日のチャレンジデーが待ち遠しいですね。みんなで岩室村のすばらしさを、岩室村民のすこさを全国にアピールしませんか。あなたの参加が岩室村の運命を左右します。

●次号から「チャレンジデー」の楽しいイベントや参加方法、ボランティアスタッフの募集などをお知らせします。