

在宅介護奮闘記

介護者

湯上 藤田セエ子さん

10年前、まさかの大病でした。

…(セエ子さん) 夫は10年前に脳出血を起こし、50日間眠り続けましたが、「必ず、気が付いてくれる」と信じて介護しました。朝は必ず、「おはよう！今日は〇月△日だよ。」と声をかけ、民謡が好きでしたので、民謡のテープをかけてやりました。不思議と意識はないのに、足で拍子をとっているのがわかり、私の励みになりました。また、気が付いた時、手足が変形して歩けなかったら困ると思い、一生懸命に足のマッサージを続けました。

…(忠平さん) 50日の後、気が付くと、左半身麻痺と言語障害がありました。リハビリが始まり、なんと10日後に歩けたのです。それは、妻が毎日足のマッサージをしてくれたお陰だと感謝しています。

カラオケで、リハビリ！

…(セエ子さん) 約半年で退院しました。歩く事はできましたが、なかなか言葉が出てきませんでした。病院の言語療法にも毎日通いましたが、唄が大好きでしたので、カラオケへ一緒に通い続けました。

…(忠平さん) 始めの1か月は、何も歌えずにマイクを持ったままでした。

「無法松の一生」や「佐渡の恋歌」が歌えた時は、本当にうれしかったです。

その後も入院したのです。



▲とても仲の良い藤田さん夫妻

…(セエ子さん) 2年前、シャクリや下痢・熱が続いて安静の期間が2か月続いたため、筋力が落ち、歩けなくなってしまったのです。

…(忠平さん) 先回のように、すぐに歩けるようになると思ったのに歩けない。「どうしても家に帰りたい」と思い、リハビリを必死でやりました。2か月後に歩いて退院できた時は嬉しかったです。今は、週2回の通所リハビリやいわむろ会(機能訓練事業)に出て、リハビリをしたり参加者と楽しんでます。

今は、二人で毎日を楽しくしています。

…(セエ子さん) 介護が大変だと言いますが、私は感じたことがないのです。病気になるまで仕事が忙しく旅行に行くこともあまりなかったので、今は一緒に行動できることが嬉しいです。ドライブに一緒に出かけたり、花木の挿し木など夫に聞きながら、私が育てています。そして、息子夫婦・孫と楽しい時間を過ごしています。



●今月の『なかよし広場』は 間瀬保育園の様子からご紹介します。

先月21日、間瀬岬の藤の花がとてもきれいな日に、なかよし広場の友だちが3人やってきて、もも、つくし組と一緒にブロックやままごと遊びを楽しみました。

消防車や車を一緒に組み立てたり、線路に走らせたり、ままごとではフライパンにスパゲティーや野菜を入れてごちそう作り。食べることは全ての意欲につながります。チビッココックは未来に向かってチャレンジしていました。



やってみよう！運動遊び

○歩く

お父さん、お母さんの体の上を歩きます。でこぼこした所を歩くのはなかなか難しいものです。



○走る

おにごっこを楽しみましょう。親と子で、「おに」をときどき交代してやりましょう。



○とぶ

できるだけ高くジャンプしたり、高い所からとびおりたりしてみましょう。



6月のなかよし広場

4・11・25日は中央保育園、18日は各保育園で行います。

運動のススメ。

vol.15 ~健康づくり・競技力向上の拠点紹介~

あなたは「健康づくり」や「スポーツの競技力向上」のための新潟県の素晴らしい施設があることを知っていますか。今回は2つの施設を紹介しましょう。

健康づくりで始める明日のしあわせ…

新潟県健康づくりセンター

- 開館時間 午前9時～午後5時まで
- 休館日 月曜日と年末年始
- ☎025-287-8808

- ①地域の健康づくりに携わる指導者や保健従事者のための研修を行います。
- ②健康づくりに関する書籍、ビデオや指導者などを提供します。
- ③運動、栄養、休養のバランスを考えた健康づくりのアドバイスをします。

特に生活習慣病を予防したい、改善したいという方には「健康づくりコース」があります。コースは2つ。
 【生活習慣しっかり改善コース】
 一人ひとりに合ったプログラムで、週1回程度を約3か月実施します。

【生活習慣改善体験コース】
 職場などで行った健康診断の結果をもとにした健康づくりの運動が体験できます。



温水プールやフィットネスホール、最新の運動機器を利用して楽しく健康づくりができますよ。

どちらも、新潟スタジアム(ビッグワン)の中にある施設です。「いつまでも健康でいたい方」や「ワンランク上のスポーツ競技者を目指す方」は、ぜひ一度利用してみたいかがでしょうか。事前に電話連絡して、日程や時間、料金などを確認してください。

ポイント

競技力の向上は科学的トレーニングから…

新潟県スポーツ医科学センター

- 開館時間 午前9時～午後5時まで
- 休館日 月曜日と年末年始
- ☎025-287-8806

- ①競技者や指導者などにスポーツ医科学の研修を行います。
- ②スポーツ医科学に関する書籍やビデオ情報を提供します。
- ③競技者にスポーツ外来の診療やリハビリテーション、医事相談など行います。

診療は内科、整形外科、リハビリテーション科があり、スポーツドクターや理学療法士などの専門スタッフが診療します。

競技者のコンディションを維持しながらスポーツ障害を回復させる指導は素晴らしいものをもっています。

④競技力向上のための科学的な指導をします。

最新機器による競技種目別の体力測定やフォームチェックの動作分析など行ったのち、科学的なトレーニングをアドバイスします。中学生以上が対象となります。



特に三次元動作解析は感動しますよ。