

はぐくむ光のびる若芽

188

橋場 伊橋 幸子

我が家は、主人の両親、私達夫婦と中学1年生の息子と小学4年生の娘の6人暮らしです。子どもが生まれたら、自分で面倒をみたいと思い、約5年間は仕事をやめました。娘が2才を過ぎた頃、再び仕事を始め、子ども達の面倒は主人の母がみてくれる事になりました。子ども達の帰りを待っていてくれる人がいるというのは、非常に心強い事と、子ども達が成長した今もとても感謝しています。

最初の頃は、待っている人が心配しないように、自分でちゃんと伝えなければならぬ事は伝えるようにと、何度か言いながらしていましたが、今では自然と、私達に言うべき事と祖父母に言う事との判断もつくようになりました。ごくあたりまえの事が自然に身につくようになっていくのはやはり毎

日のこんな小さな事の積み重ねだと思っています。

日常生活の主導権はほとんど私にありますので、これ以上口うるさい母親がいるかと思う程ですが、既に息子などは耳から耳へというような態度です。

主人は私とは対象的で、

おじいちゃん、おばあちゃんは大きな存在……



細かい事は一切言いません。どんな話題でもよく知っていて、接する時間が少ない割には、遊び相手、相談相手として子ども達には、ゆとりと安心感を与えている所があるようです。

更に、子ども達にとって大きな存在は、主人の両親

です。私達の留守の間、子ども達の言うがままを受け入れ、時にはほんの少しきびしくごく普通のおじいちゃん、おばあちゃん役を果たしてくれています。娘は今でも夕方一杯を楽しんで父の膝に乗って、わがままを言っているようです。私もそれをたしなめる事はあまりしません。子ども達にとっては生れ育つた家の、心休まる大事な場所なのです。

これから成長を重ねるにつれ、いろいろな世代の人と接していくなかで、触れ合いやコミュニケーションを学び、思いやりの気持ちを常に忘れないで欲しいものです。

また、コツコツと努力を積み重ねる辛抱強い人が育つ事を願っています。

長寿の秘訣

今回ご紹介する浅野さんは、今年の骨粗しょう症健診を最高齢で受診され、その上、骨密度も良い結果でした。丈夫な骨を維持する秘訣を伺いたいと思い訪問しました。

背骨が伸び、87才とは思えないほど顔の艶が良く、お元気な浅野さんの長寿の秘訣をご紹介します。

シリーズ②①
今月の顔浅野ひでさん (87歳)
(白 磯)

健康だより

◎骨の維持には牛乳を!

元氣に見える浅野さんですが、昨年は寝返りもできないほどの腰痛に悩まされ、整形外科に通院し、治療をしてきたそうです。その甲斐もあり、現在では腰痛もなく以前のように背筋が伸

びるようになりました。今回、骨粗しょう症健診で良い結果が出たのも、頑張つて治療されてきたことが、良かったのかもしれない。

食生活については、もともと食が細く、魚もあまり好きではないそうですが、若い時から牛乳が好きで、骨を維持するためもあり、コップ3杯は毎日飲み続けているそうです。

牛乳はカルシウムを含む食品の中でも最も吸収が良く、コップ1杯で成人女性が一日に必要なカルシウム600mgの1/3を摂取することが出来ます。そのため、牛乳を飲む習慣はとても良いことです。

◎まめに体を動かす

長寿の秘訣について伺うと、「やっぱり、まめに体を動かさないといけない」と答えが返ってきました。

若い時から地引き網や農家の仕事などをして良く働き、80才を過ぎてからも広い庭の草取りや畑で野菜を作っているそうです。

また、自分で着た物は、なるべく自分で洗濯するなど、自分でやるという意志も強く持っています。

でも、無理はせず適度に動き、疲労のないように心がけているそうです。

骨粗しょう症の予防には、食生活だけでなく、運動や日光浴も大切であり、浅野さんの生活の中では、これらも若い時からの積み重ねで良い影響があったと思います。

◎健診で健康チェック

体は丈夫で風邪もひかず、腰痛になる前は病院にも通うことはなかったそうです。でも、毎年の健診は欠かせず受け、健康を確認する機会として利用されています。自分の健康管理が良く出ていたのだと思います。今は少し腸の調子が良くないと話されていましたが、早く体調が良くなり、より元氣になれるよう祈っています。

(保健婦 石毛)