

# はぐくむ光のびる若芽

⑲⑩

傍戸 松村 幸子

我が家は、主人の両親と私達夫婦、小4の長女と小2の二女の6人家族です。

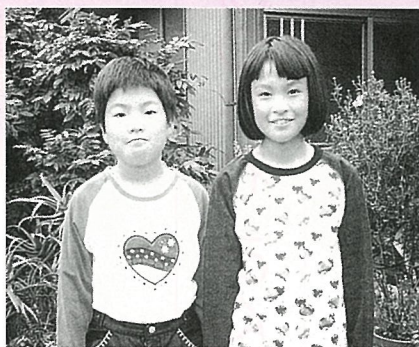
両親は、農業の仕事と近くの会社に勤めたり、とても忙しい中、子供達の面倒をよく見てくれています。子供達の帰宅時間には、必ず家に居てくれるので、安心して勤めに行くことができ、ほんとうに感謝している毎日です。

長女の真歩は、おっとりとして、やや消極的な性格で、マイペース型です。おばあちゃんが大好きで、毎夜、就寝前にはお話タイムがあり、一日の出来事や色々な事を教えてもらったりと、楽しい時間を持っています。二女の智晴は、活発で行動的です。今年の夏休みの稲刈りの時は、毎日麦わら帽子をかぶり、腕かけを着け、「今日は何するの。」と目を輝かせ

て田んぼに出掛けたそうです。家の中でも、よくお手伝いをしてくれます。

これまで、大きな怪我や病気も無く育ち、いつの間にか二人共、私と身長が変わらなくなりました。(私が小柄なのか、子供の成長が早いのか...) 追いつかれ

## 思いやりの気持ちを持ち続けてほしい



るのも、そう遠い日ではないと感じた時、子供達の成長の早さを、改めて知らされました。

子育てに関しては、毎日反省することばかりです。「これしなさい。あれしなさい。」とつい言ってしまし、時には感情的に怒ってしましますが、子供達も自

分自身の考えも当然あるはず。待つということも大切ではないかと、後悔することも多々あります。それでも子供達が素直に育ってくれたのは、いつも温かく子供達を見守ってくれて、さりげない手助けをしてくれる、両親や夫のおかげです。これから少しずつ、親

離れをして手が掛からなくなっていくと思いますが、それでも子供達が、悩んだり悲しんだりした時には、共に苦しむ、楽しい時、嬉しい時には、共に笑い合いたいと思います。これからの社会は、色々と難しい問題が多い様ですが、どんな時でも、人に対する思いやりの気持ちを、持ち続けてほしいと思います。

## 健康だより

シリーズ④②  
今月の顔



宇井太左衛門さん(82歳)  
(篠本一区)

## 長寿の秘訣

自宅で家族に介護され、愛する人の腕の中で最後を迎える。そんな介護の理想を実現させた宇井さんをご紹介します。

### ◎妻の最後を自分の腕の中で

宇井さんの奥様は平成10年にアルツハイマー型痴呆と診断され、医師から「良くなることはない。入院してもいづれは出てもらわなければならない。今後の対応を決めてほしい」と宣告されました。妻が病気になることで、アルツハイマー

について、介護について勉強した宇井さんは、自分が最後まで妻の介護をし、最後を自分の腕の中で看取ろうと心に決めました。それまで介護に係わったことな

マン

宇井さんは匝中時代5年間陸上競技を続けられ卒業後7年間軍隊に入りましたが、大病もなく無事に帰られました。農業を引退されたからは、ゲートボール、グラウンド・マレットゴルフをはじめ、全国大会まで行くほどでした。介護をはじめからあまり出られなくなりましたが、今でも時間のある時には続けています。どんなスポーツでもやはり続けることが大切ですね。

### ◎バランス良く量を控える食事療法

宇井さんは20年以上糖尿病とうまくつきあっています。20年間大きな血糖の変動もなく、食事療法と薬の内服でうまくコントロールされています。食事療法のポイントとは、好き嫌いをなくバランス良く心がけ、自分で適度なカロリーと量を把握しておき、量を調整することが大切なポイントです。

宇井さんは、自分の病気とうまくつきあい、奥様の介護もやりとげました。成功の秘訣は一人で抱え込まず、相談することではないかと感じました。

(保健婦 伊地知)