

はぐくむ光のびる若芽

249

新井 森 美恵子

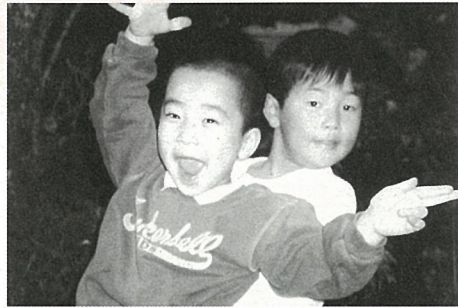
わが家は、おばあちゃん、主人、私、小学校一年の長男、保育園年少組の二男の五人家族です。長男は、学校とお友達が大好きで、毎日パワフルに動き回っています。二男は、本と動物、恐竜が大好きで、一人でもよく遊べます。対象的な二人で、よくけんかもしますが、二人共めんどつみの良い所を持っています。

わが家は、おとしまで六人家族でした。おじいちゃん、突然病気に倒れ、また突然亡くなるまでの一年間は、子供達にとっても私達にとっても忘れられない時間となりました。朝から晩まで牛舎や田んぼで働いていたおじいちゃんが、急に入退院、通院、デイサービスの利用と、全く違う生活をするようになってしまいました。そんなおじいちゃんや家族の大変さに、小さいなりに気づ

いたようで、いろいろな事を手助けしてくれました。

おじいちゃんは、よくおばあちゃんを呼びましたが、近くにいないと二男が、「はあい、今行くよー」と代わりに返事をしてくれました。また長男は、おじい

優しい心を持ち続けてほしい



ちゃんが散歩に行こうとする時、「ほくがついて行ってあげる。」と言ってつえを取り、手を引いて、ゆっくり歩調を合わせ、おしゃべりしながら歩いてくれました。おやつの際は、必ず自分達だけでなく、おじいちゃん分を「はい。」と手渡ししてくれたり、着替

える時にいるものを、「すっ」とおばあちゃんに渡しにいたり。時にはおじいちゃんとおばあちゃんもしていましたが、いつの間にかおじいちゃん

のベットに座り込んで並んでテレビを見ていたり、おじいちゃんにとっても、いい相手になつていたようです。一緒に生活して、目の前で見ていたからこそ学べた事で、口では教えられない、思いやりという優しい心が育つたのではないかと胸が温くなる思いがしました。

おじいちゃんの事は、記憶が薄くなつてしまふと思いますが、本当に大切な事を教えてもらったと思つています。体験した事は忘れずに、日常生活の中でも「すっ」と手が出るような優しい心を持ち続けてほしいと願っています。

今月の顔 シリーズ 81



向後 博子さん (83歳)
(作間内)

長寿の秘訣

よく歩き、目と耳を使って頭を働かす
毎日、感謝の気持ちを忘れず、今もなお寿大学で自転車で通う元気な向後さん
今回ご紹介いたします。

最近、感謝という言葉あまり耳にしなくなつたように思います。大切なことだと思ひました。お互いが感謝しあえば、家庭内暴力等もなくなるし、私もこの一年「ありがとう」という感謝の気持ちで過ごしたいと思ひました。

◎感謝で始まる一日

長寿の秘訣を伺いに家を訪ねたとき、白い割烹着を着た着物姿の女性が庭先の掃除をされていました。なつかしい気持ちでいつぱいになりながら挨拶をすると、やさしい笑顔が返つてきました。

早速、秘訣を伺うと「一夜の眠りを守られ、生かされてる事を感謝します」と、という言葉で向後さんの一日は始まるそうです。朝目が覚めて生きていることに感謝、また家族に感謝、そして、すべてのものに感謝しながら一日を過ごすそうです。

◎検診で早期発見・早期治療
向後さんは胃をはじめとする各種がん検診、また基本健康診査など、町で実施する健診はすべて受診され早期発見・早期治療に努められています。血圧が高いことも健診で分かり、定期的に通院し健康管理をされていました。

◎好き嫌いなく何でも食べ

「私は、食べ物に好き嫌いがなく何でもいただきます。また残り物には福があるともいいますので、捨てることができませぬ。」と笑つておられました。

庭の草取りや野菜作りでよく体を動かし、新鮮な野菜を毎日食べていることも健康の秘訣のようです。

◎徒歩・自転車での健康づくり
向後さんはどこへ行くのも自転車を使うそうです。「横芝までは週一回出かけ、また、千葉や東京へは電車を使つて度々一人で出かけます。」と、笑つて話されました。「知らない土地へ行つてもすぐに友達をつくるのができ、駅の表示を見て、また、人に聞いてどこへ行くかを判断するからボケ防止にもなる。」とも話されていました。

「よく歩き、目と耳を使って頭を働かす」これも健康の秘訣のようです。

物静かな落ち着いた中に、いきいきとした躍動感が感じられた向後さん。白い割烹着がとてすてきでした。これからも白い割烹着と着物姿で、庭先の掃除を元気に続けてください。

(看護師 栗田)