



今が一番幸せかもしれません②

ご主人が奥さんの介護をしながら、夫婦ふたりで自宅で暮らしていたTさん夫婦ですが

やがて、奥さんは再び倒れ、病院で必死の治療をしていただいて命は取り留めたものの意識はなく、食事もできず、寝たきりに・・・ご主人は毎日病院に行って付き添いたいのに、付き添うどころか「面会に来る時は誰かと一緒に来て下さい！」と追い返されてしまいました。きっと病院側もTさんの事を心配してのことだったとは思いますが妻のことを思う気持ちを受け止めてもらえず、なんともやるせない気持ちになったようです。

倒れて3ヶ月後、奥さんは旅立ちました。Tさんは「初七日だけワIFEの側に居る。」と言って家に戻り初七日が過ぎると「四十九日が終わるまで。」と言って家に留まり結局、そのまま下宿に戻ることはありませんでした。

去年の暮れ、Tさんは膝を痛めて歩けなくなりました。トイレにも行けず、かといって手術が出来る歳でもなくまた下宿に移りました。3ヶ月経つとどうにか歩ける様になりました。・・・3メートルがやっとですが一時は「死ぬまでここでお世話になります。」と言ってましたが「ここでは死にたくない。」と家に帰りました。

自宅に戻ってからの暮らしは、週1回のデイサービスに行く日以外は朝にヘルパーさんが来て夕方に娘さんが来る。その他の時間はず～っと一人。

ご飯を食べるのは朝と夕。「この年になるとそんなに食べなくても良いんです。間食もしません。昼はたまにパンをかじりますが、朝と夕の2食で充分です。」

一人で居て寂しくないですか？と尋ねると「自分の家に居て、自分の庭を眺めて、好きな本を読みただけ読んで・・・今が一番幸せかもしれません。」そう言って静かに微笑んだ。

努力家のTさん。今までの96年の人生、ずっと頑張り続けてきたことでしょう。仕事も人一倍頑張り、妻と子供を守るため一家の大黒柱として生きてきた。退職後はマラソンや水泳で身体を鍛えた。90歳を過ぎてから妻の介護が始まり、膝の痛みを抱えながら頑張ってきた。そんな妻をおくり、今 人生を歩んできた家でひとり暮らす。読書家のTさん、実は今では視力も衰え、読みたい本もあまり読めない。自分が作った自慢の庭には、妻が愛でていた鳥が変わらず遊びに来ている。

Tさんは孤独を感じていないようだ。「この家で死にたい。」一人暮らしで人生を終えることは孤独死とは限らない。



怪盗スーパーキャット参上！！
実は怪盗ではなくバケツに入っ
たお菓子をくれる優しい
ネコちゃんでした。

ふわり訪問看護ステーションから～冬を乗り切るアドバイス～

今年の釧路はドカ雪ですが、筋肉痛や足腰は大丈夫でしょうか？
なんと言っても一番恐ろしいのは転倒による骨折です。
特に大腿骨頸部骨折(股関節の所)は歩行能力が
損なわれてしまいます。手術療法と保存的療法がありますが
いずれもベット上での生活を余儀なくされます。
「ちょっとそこのゴミ捨てだから」と油断するとツルーン スッテン
コロリン 救急車…。という事になりますので充分注意して下さい。

また、外出を控える為に運動不足になります。
自宅のできるラジオ体操やスクワット階段昇降などをお勧めします。

特に年末、年始は暴飲暴食になりがちです。
便秘に気をつけて下さい。便秘解消には食物繊維豊富な
野菜が効果的です。また十分な水分(お酒はダメ)も大切です。

＜食物繊維を含む代表的食材＞

キャベツ / ゴボウ / レンコン / ニンジン / ジャガ芋 / ほうれん草
かぼちゃ / 枝豆 / 大根
こう見ると代々その家庭で受け継がれている
うま煮や紅白なますは昔から良く考えられていたんだなあと改めて感じます。

その他、インフルエンザやノロウイルスも流行りやすいです。
加湿や手洗いを心がけて下さい。

年末、年始は通常の病院、薬局もお休みになりますから、お薬の残薬確認や頓服の有無を事前に確認しておきましょう

今年一年大変お世話になりました。
来年も笑顔で元気に一日一日を大切に過ごしましょう。



ふわりのマドンナ軍団！！
泣く子も黙る←(ウソ)
ふわり訪問看護ステーションの
ナース6名です。



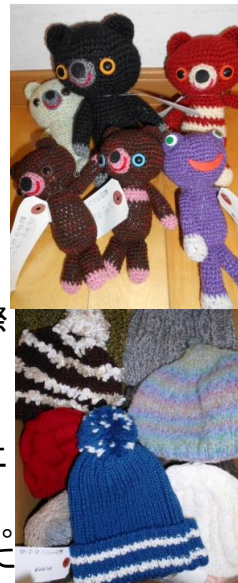
ふわり訪問看護ステーション 看護師一同より

暖かい手編みの作品をご寄贈いただきました



こけしちゃんも
あったかです！！

札幌市で精力的に活動している「編み物サロンお・と・め」様
とっておきのサプライズをして下さいました。
とある11月初旬の昼下がり、突然の宅急便が届きました。
なんと！段ボール箱が7箱！！
「え～っ！？何だろう…？」誰に聞いても心当たりがありません。
おそろおそろ箱を開けてみると、そこには素晴らしいニット作品や
手作り布バックの数々…！！
中には谷藤先生宛のお手紙が…ボランティアグループ代表の
佐々木綾子様からでした。
我々の恩人川本俊憲先生の札幌支心のパーティに参加した際
谷藤先生と隣席になり、そのとき交わした何気ない会話を
実行して下さい、今回のプレゼントを頂くに至りました。



編み物サロンおとめ様は作品を被災地の仮設住宅や高齢者施設、養護施設、病院などに
作品を寄贈しているそうです。素晴らしい活動ですね。ご家庭で不要になった
古毛糸や古布を寄贈して頂き活動しているそうで、常時古毛糸や布を集めているそうです。
皆様のお宅に不要なものがありましたら、寄贈いただくと幸いです。支心からおとめ様に
郵送致します。ご協力宜しくお願い致します。

＜編集後記＞

今年も終わろうとしていますね。皆様どんな一年を過ごされましたか？

今年は当診療所で「北海道在宅医療推進フォーラム」を開催し、11月23日には谷藤先生が東京ビックサイトにてその報告を行って
きました。なんでも発表後、権威ある先生にお褒めの言葉をかけて頂いたようで、まっすぐな想いで進み続けた活動が評価された事
が嬉しかったです。さて、そろそろ今年の振り返りと来年の目標を立てる時期ですね。私は正月休みにご馳走を食べながら
ゆっくり考えたいと思います。また、今年も無事に年末を迎えられることに感謝しながら年内を過ごします。

今年も本当にお世話になりました。皆様良いお年をお迎え下さいませ。

東