



道しるべ

輝き人



松田月子さん（85 歳）は、舞踊が大好きで、40 年間続けてきたそうです。アルバムを広げると、発表会で撮ったたくさんの写真には、当時の楽しかった思い出がたくさん詰まっていました。

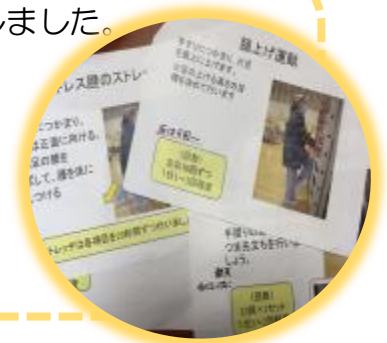
病気をきっかけに舞踊をやめ、その後転倒して骨折、入院――

H29 年 2 月、退院した頃は、部屋のなかも杖をつき、もう片方の手で壁を支えながら、そろりそろり歩いていました。少しの段差も足が上がらず、「段差を上ったら膝が痛いんです。」と顔をしかめていました。



そんな松田さんですが、今年はなんと、浴衣に着替え、3 カ所の盆踊りに参加し踊ることができたそうです。―― では、どうやってここまで回復されたのでしょうか？

- 介護保険を利用して、自宅の改修と、玄関に手すりをレンタルしました。
- 退院してもリハビリを続けたいと、デイケアにも通いました。
- 入院中に習った体操を毎日コツコツ続けました。
- 自宅周りから散歩を始めました。
- 長年利用してきた共同温泉の洗い場の椅子に座れるように、自宅で座る練習を続けました。



次第に、共同温泉まで歩いて行けるようになり、入浴できるようになりました。

道中いろいろな道をあえて通り、階段や砂利道があるところでも歩けるようになりました。

バスに乗って、かかりつけの病院に行くこともできるようになりました。

郵便局やお店にも行って、欲しいものを探して買うことができるようになりました。

レンタルしていた玄関の手すりも必要なくなり、デイケアも卒業予定です。



そんな松田さんの日課は、愛犬のラフとボールで遊ぶこと。ラフがボールをくわえて「遊んで♪」と松田さんの足元に転がします。転がるボールを足先で手前に寄せながら、腰をかがめてボールをひろい、ラフにポンと投げる様子に 8 ヶ月前の姿は感じられません。

昔弾いてた三味線を取り出し、「今度、皮を張り替えて、また弾こうかな」とますます意欲的な松田さんです。



活動報告

堀田でサロンが始まりました。

自治会長さんを中心に、自宅で過ごしがちな人に声をかけて、月1回集まってサロンをしています。お茶を飲みながら、昔話をしたり体操をしたり。みんなで買い物に出かけたりすることも。堀田が、こんなまちになったらいいな、という話を湧きあひあひとしています。

あおやまひがしやまオレンジカフェ開催

7月14日地域包括支援センターにて、認知症の方を介護する方が集まって、悩みを話したり、介護の工夫など情報交換を行ないました。今回は、12月12日13:30~15:30同じく地域包括支援センターで開催します。どうぞ、お気軽にご参加ください。

かかりつけ医との情報交換会開催

8月22日、新別府病院にて、圏域内の医療機関の先生方、ケアマネジャー、市が集まり、事例をとおして介護保険の制度やサービスについて学び、地域の方をどう支援していくか、その方法と課題について話し合いました。



南立石1区老人会を訪問しました。

8月1日、南立石一区老人会を訪問しました。南立石地区にお住まいの方の健康状態を説明し、今後介護予防が大切であることを確認。その後、薬剤師さんから薬の飲み方について講話をしていただきました。飲み合わせ、サプリメント、お薬手帳のことなど、みなさん興味津々。役立つ情報ばかりでした。



お知らせ



毎月第4月曜日(14時から)、青山東山地域包括支援センターでサロン「ほっこり」を開催しています。健康講話や介護予防の体操、ゲーム、季節の行事にちなんで作品をつくったり、歌をうたったりしています。参加費は1回100円です(材料費等)。

お気軽にご参加ください。(問い合わせ先: 73-8989 古堅、後藤まで)

編集後記

地域包括支援センターでは、今年度から自治会をまわり、今後住みやすい地域づくりのために何ができるか、地域の自慢と抱える課題について聞き取りを行なっています。

ぜひみなさんと一緒に考えていきましょう。(後藤)

