藤屋 侃士
(下松市幸ケ丘)

デイサービス
～老いってなに～

日本にキリスト教を伝えたフランシスコ・サビエル生誕450年を記念して書き始めた「巡礼の道」。もう13年が過ぎ、私も79歳を超えた。老いをどう明るく生きるかが巡礼であり、人により千差万別色々であるが、ポイントはその老いを肯定的に受け入れることだと思う。

人は誰でも老いれば体力は衰え、自分のことを全て自分で出来なくなる。これは仕方のないことであり、最近クローズアップされているのが、「デイサービス」である。自分もこんなに早くお世話になるとは考えてもみなかった。ペースメーカーの異常から去年2回入院を余儀なくされた。それが原因で体力が急に衰え、特に足腰が弱くなる。

主治医の勧めで「介護保険」を申請し、「要支援(2)」の認定を受け、妻も脳梗塞の後遺症でデイサービスを利用している。私も妻と同じ施設を利用しているのだと言われたが、施設まで同じところにするより別のところにした方が何かにつけ刺激が多いだろうと妻とは別の施設に通っている。

妻は周南記念病院上の「星のさと」、私は下松中央病院横の「星ひろば」である。規模の大小はあるがほとんどが似たような施設、私のほうは多分通所者が100人近くいる。クラブ活動ということで、パチンコ・カラオケ・ビデオ鑑賞などがある。風呂は天然温泉と炭酸泉の二つの施設がある。リハビリ関係では平行棒を利用しての足腰の訓練、天井から下げられたロープを利用しての筋肉トレーニング。そのほか電動マッサージ、電動温湿布、ウォーターベッドなどがある。子どもの遊びの輪投げ、玉入れ、魚釣りなどもあるが、これらは余りリハビリには役立たない。

関心のある昼食を2回分紹介してみると「ごはん」「白身魚の山椒焼き」「里いもの鶏そぼろ煮」「タマネギのかきたま汁」「ヨーグルト」。別の日の昼食、「わかめむすび」「醤油ラーメン」「海老しゅうまい」「大根とツナのマヨサラダ」「マンゴー」。これに3時のおやつには「ヤクルト」「小さなゼリーと菓子」が出る。

老いとは誰もが避けて通れない道、かつての部下が見ると笑うかもしれないが、それは自分たちがその年齢に達していないから仕方はないが、老いに上下関係や社会的地位などは全く関係ない。デイサービスを利用しながら、如何にすれば明るく楽しく日々の生活を過ごすかが老いを上手に生きるポイントだと思う。

各施設の方も研修を受け、楽しく過ごせるように色々工夫している。星ひろばの特徴の一つは、パンづくりをしてくれること。自分で全てをするのではなく、事前に用意された生地にうぐいす豆やあずきのあんを入れるだけの作業だが、それでも結構自分で焼いたつもりになり、良い土産にもなるので楽しみに参加している。

改めて、老いってなにかと考える。老人も若者も共に生きていける社会づくりも、その一つではないだろうか。しかし老いても自分で明るく生きようという気持ちも大切であることは言うまでもない。

(元山口放送取締役ラジオ局長)

私が通う「星ひろば」

星ひろば独自の通貨「キラット」

自分たちで作ったあんパン