

H29. 3. 28

居場所見つける

別府市の宇都宮キリエさん

家族に先立たれた後、別府市の宇都宮キリエさん(85)は新たな居場所を見つけた。訪問看護を手掛ける同市南立石生目町の「湯のまち」を訪れる人に手作りの菓子を出し、たわいない話をする。人と会って笑うと、寂しさを紛らわすことができる。

亡き次女が通ったサロン

窓辺の木漏れ日

次女は「湯のまち」の訪問看護やがんサロンを利用していた。亡くなった後、代表理事の小野朱美さん(85)に誘われ、宇都宮さんも昨秋からサロンに出掛けるようになった。



自宅を訪れた小野朱美さんと話をする宇都宮キリエさん(別府市内)

この6年で3人の家族を、直前まで旅行に行く夢をがんで亡くした。夫は肺がかなえてやり、車椅子を押込んで死去。翌年亡くなった。すたひに次女は「本当は私長女は子宮がんと患っていたが連れて回らんといいんた。次女は乳がん。亡くなに、逆やなあ」と言っていた。

亡くなった後、代表理事の小野朱美さん(85)に誘われ、宇都宮さんも昨秋からサロンに出掛けるようになった。サロンにはがん患者や家族、遺族が集っていた。次女の指定席だった窓辺のソファに腰掛けると、参加者から「娘さん、頑張ったなあ」と声を掛けられた。

参加者からお母さんと慕われ、手作りの菓子や漬物を差し入れるように。同所評。4月からは定期的な菓子作りをしていくことになった。私にまだ、できることだ。(永島希望)

「保健室」として開放



参加者とセラピスト＝別府市南立石生目町の「湯のまち」

別府市南立石生目町の住み慣れた土地で暮らして「湯のまち」は同所で、健康相談ができる「暮らしの保健室」や、がん患者らが集う「ひとやすみコミュニティサロン」を開いている。は、多くのシニアと関わる高齢者の居場所づくりや病気の予防につなげ、誰もが受け止める人が身近にない



「うつかな? 男性更年期を疑いなさい」(永島希望) 40代に入ってから気力の低下や不眠などさまざまな体の不調に陥り、うつ病と診断される男性が少なくない。ホルモンの減少が、症状に

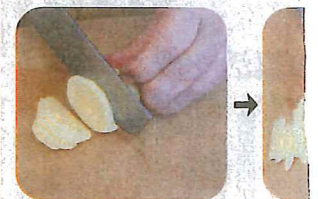
い高齢者が多い」と感じてきた。▽薬の飲み方を間違えて体調を崩した▽介護保険についてインターネットで調べたがよく分からない▽退院後に話し相手を見失った▽家族の死を受け止めきれない! そんな声を聞き、さまざまなお悩みを受け、感じるところにしていきたい」と話している。このホルモンは、日常生活の工夫でも回復することができるといふ。例えば過度な運動やストレス解消、仲間とともに行動することなどが有効だそう。女性更年期障害ほど知られていないが、心当たりのある人がいたら早めに相談しよう。 (東洋経済新報社・1404)

プラスワンで!

食材の切り方

ジャガイモ

薄く切り、拍子木切りに出すときはすりおろす



(参考) 中島知夏子著「食べしょうず生きしょうず～お年寄りの

本