

G3 のツイッター その11

烈剛河内 竹井 保満

有料老人ホームに入居してから一年と八カ月になります。このホームも空き部屋が少ないので、入居希望者が多いのだと思います。子供たちは結婚して新しい戸籍を作ると、親元を離れて独立して離れていきます。昔の様な大家族なら、家族でお爺ちゃんのお婆ちゃんの面倒を見て呉れていましたが、それが無くなったので、ホームへの入居は当然かもしれません。私は、ホームに入って人生経験豊富な先輩諸兄姉から、色々なお話が効けると楽しみにしていましたが、期待外れでした。

入居者のお年寄りたちは、一日に三回ホールの集まって黙々と食事をして、夫々の部屋に戻って行かれます。お話をしたり、大声で笑ったりすればいいのにはと思いますが、人間 80 歳を過ぎるとその様な気力や体力がなくなるのかなーとも思っています。それでも、昨年の七夕様の笹につけた短冊には、元気になってもう一度ゴルフをしたいとか、旅行をしたいとか願っておられましたが、願望かなわず少しずつ弱くなっていくようです。

弱くなる原因の一つには、部屋に閉じこもって動かない事とそして、ヘルパーさんが入居者をかばって、歩いている人には杖を、杖の人には手押し車を、手押し車の人には車椅子をと、安全を優先するからとも思います。私の愚妻も 88 歳になり、歩くのも覚束ないですが、徒手体操を強制的にやらせて、一人で歩くように仕向けています。有料老人ホームの生活もなかなか大変です。

私のお世話になっているジムの事です、最近、脳梗塞で緊急入院された方がいます。筋肉隆々の方で驚きましたが、生活習慣に問題があったようです。過去にも若い時にお酒の飲み過ぎで肝硬変にあり、癌を併発して亡くなられた方、若い方でしたが、この方もアルコールの飲み過ぎで亡くなられました。

ジムで筋トレに励んでおられる方も生活習慣を考えながら、末永く健康でトレーニングに励んでいただきたいと思います。