

椅子に座って転倒予防体操を

意識的に転倒に注意している場所よりも、無意識に生活している場所の方が足元に注意が払えず、つまづくことが多いと言われています。屋内でも、特に「居間・茶の間・リビング」で足元に注意が必要です。

また、「最近、筋力が落ちたから……」等という声をよく耳にしますが、筋力だけの問題ではなく、バランスや関節の動き、認知等、複数の要因がある場合があります。椅子に座ってできる転倒予防体操で、筋力の衰えを防ぎ、バランス感覚を維持しましょう。

この体操は立っても行えます。立って行う場合には、壁や椅子の背もたれ、テーブルに手をついて行ってください。ボールがあれば、椅子に浅く座った状態で両手を横に広げ、ボールに両足を乗せ、前後左右に転がすことでバランスの運動になります。

① 膝を高く上げるよう心掛けながら、左右交互に足踏みします。

② 膝を左右交互にまっすぐに伸ばします。

③ 足を肩幅に開き、両足の踵（かかと）を同時に上げます。

④ 足を肩幅に開き、両足の爪先（つまさき）を同時に上げます。

①～④の各運動を 10～20 回連続で、呼吸を止めずにゆっくりと、背筋を伸ばして行います。



安心感とたくさんのお楽しみがある

益子 深恵さん

偕楽荘暮らしは五年目になります。

以前は、八王子市松ヶ谷に住んでいて、多摩センター駅に出るときに、松ヶ谷循環でこの施設を目にしていたそうです。軽費老人ホームという名称を聞き、自分の年金でも入れるかしらと訪問したら、丁寧に説明してもらい、すぐに入居申し込みに必要な書類を取り寄せたそうです。入居までに三年半ぐらい待ったとのこと。

一人暮らしのときは、身体の健康だけでなく、心の健康についても、不安や心配がずっと付きまわっていたそうです。「ここでは、

何かあればワーカーさんがいるという安心感が大きいよ。兄弟で毎年、旅行にずっと行っていて、とても楽しみだったけれど、今は、偕楽荘のバスツアーの方がよかったです。の」と、思わぬ発言も。旅先で何かあったらと、楽しいだけでなく、不安もあった兄弟での旅行。ここでのツアーは、ワーカー職だけでなく、看護師も同行しています。不安なく、目いっぱい楽しめるので、今ではこっちの方がいいかなと、笑顔で「推し」の理由を話してくださいました。

「子どもがいないから、自分の老後はみじめかなあと思っていたけれど、いまは、こんなにゆったりとした気持ちで過ごしているの。毎日感謝の気持ちで、幸せです」とのこと。ただ、入る前は、本で読んだりした老人ホームのイメージがあったそうで、それは、寂しくて辛く、どちらかというと陰湿なもので、引越しが決定したときに、偕楽荘での生活になじんでいなくちゃと、覚悟してやってきたそうです。でも、実際は天国よ、と素敵な笑顔が広がりました。

「食事は大きな楽しみの一つで、クリスマスや新年祝賀会は素敵な御馳走がいただける

し、毎月の特別食も楽しみ」とのこと。「家庭の一般の食事では、そんなに手間をかけられないですものね」と、ここでも感謝の言葉が出てきました。

現在はクラブ活動が休止になっているのが、寂しいけれど、職員が担当しているGO体操がすごく楽しみで、身体を動かす声掛けも「ゆっくり右を向いて、ゆっくり首を返して、筋肉をほぐして」と、無理せずに参加できるのがいいそうです。肩の痛みが持病としてあり、定期的に病院で痛み止めの治療を受けているそうですが、GO体操や「ゆるゆる体操」に参加していると、肩の調子もよくなってきているそうです。

「入居者のYさんが『私、ここに居なかつたら、もう死んでいたかもしれないわ』と言っていたけれど、自分も同感で、お互いに嫌なことがあっても、自分の気持ちを聞いてもらえ、Wーカーたちに親切にしてもらえると、気持ちがなごむの。これは生きていくうえで、大きなプラスよ。だから落ち込むことは少ないの」と、おっしゃっていました。

偕楽荘暮らしをこれからも満喫してくださいね。