

ば・あ・や・の・う・け・う・り

「フレイル」

ふ・る・え・る…ではない…フ・レ・イ・ル…
健康な状態と、介護が必要な状態の、中間の段階で、虚弱状態を「フレイル」といいます。なんだか最近…ゲートボールやカラオケなど、みんなとやるのが、疲れやすいなあ…、一緒に出かけるのが、おっくうだなあ…と、感じたら、「フレイル(虚弱)」の、危険サインらしい。フレイルは、健康な状態に引き返すこともできるし、予防もできるようなので、健康でいられるよう気をつけることは、

- ① 食事 肉・魚・大豆製品で筋肉をつくる
- ② 運動 食後2時間以内に、ストレッチ…スクワットなどの軽い体操
- ③ 生活習慣 決まった時間に起きて…よくかんで食べ…よく眠る
- ④ 社会参加 地域とのつながり

コロナで、ストレスも大きくなってましたね。この歳で…なんて、思わなくていいですよ。先輩の皆さんのがんばりは、うれしいものです。

楽しいと思うこと…続けましょう
できそうなこと…やってみましょう
暑さにむかいますので、こまめに水分を。

ようやく学校や幼稚園が再開良かったですね…本当に。三歳児のパパさんが、「幼稚園が始まったのに、うちのが、あまり行かせたくないみたいで、息子が、『マスクがきつい…』と言うと、『じゃあ…休む?』って。オイオイ…それはちょっと…と思うんですけど、強くも言えないし」とニコニコ顔で。休みグセがついたらと、すこし不安なパパさん。かわいい息子さんの、小さいマスク姿が、不安でせつないママさん。どちらも、ほんわか親心…緑の風が応援していますよ。子どものマスク姿はかわいそうでも…小さいマスクがまだ買えないし、それも悩ましい…。

マスクして園バスにのる幼たち
原発事故とコロナウイルス

私が体調くずした4月…

母を施設に緊急入所…1ヶ月間お世話になり、帰って来た母は、思っていた以上に弱ってビックリ…。「わだしは、あんたがいちばんいいひとだとわかった」私をわかっているのかニッコリ…おかゆを完食。夫が顔をみせると、「あら…おどごのひと」と、ニッコリ。イヤな顔もせず、必要な協力をしてくれる夫と子供達。週2回の訪問看護師さんは、1時間内で、体調チェック…清拭…着替え…床ずれ予防…排便管理…シーツ交換…までも。医師も24時間いつでもOK。骨折で寝たきりになって1年半…。本当にたくさんの人達のおかげで、93歳の母の寿命も…とろい私のチョコチョコ介護も、持ちこたえています。本当にありがたいことです。



おかゆを冷凍して…1日3回…レンジでチン