

# 別れそして感謝(下)

会員 中田ふみ子

毎日の治療で良くなることを願って、主人の顔を見に病院に足を運びました。行く度に弱音を吐くことが多くなりました。そんな時でも私を氣遣い、

「寒いから石油を入れておけよ、お金は大丈夫か、戸締りをちゃんとしてでかけるよ」などと、いろいろ心配して語り合つ中で「俺がいなくなつたらお前は困るなア」「大丈夫、良くなつて帰れるから」と言つと、「何ともはかばかしくないなア」と言つたのです。

入院一ヶ月も過ぎたころから容態に変化、息子が呼ばれ、共に病状の説明を受けました。十一月二日、主人の大好きな生寿司を昼食にと持つて行くと、喜んで美味しそうに食べへてくれたのが元気で笑顔を見ることが出来た

最後でした。その三日後、朝から容態が急に悪化、この日はどしや降りの雨でした。思いもよらぬ別れに動転した事を昨日のように感じています。北見赤十字病院のお医者さん、看護師さん、いろいろな方々に本当にお世話になりました。感謝でいっぱいです。

主人は大勢の方々に別れと見送りをして頂き、感謝の気持ちで天国に旅立ったと思えます。主人を見送つた後、周りの方々や子どもたちに励ましを受け、五十日祭を済ませ、正月を迎えました。そして孫や子どもたちが帰つた後これから一人だと思つと悲しくて涙が止まりません。伴侶を亡くした悲しさと、あの時先生に強くお願いすればよかった」とか

《もつと別の方法をとつていれば》など後悔は次つぎと尽きることなく、寝付けないのです。掛かり付けの先生に話すと「今度は自分の体を大切に」と睡眠剤を出して頂きました。人は生まれるときも死ぬ時も一人、二人一緒に最期を迎えることは出来ないのです。

# 老を愉しむ

会員 阿部治夫

私たちの住む北見市でも、全国的な傾向と同じく人口に占める高齢化率は年々高くなつてくる。平成18年度は21.8%だったが22年度は25%に上昇した。

このよつな時代には、たとえ持病といわれる病気を抱えている者でも、介護される日が一日でも遅くなるように自分自身で日々の健康状態や日常生活の動作などを考えて、生活することが望ましいと思ひます。

私の実践方法を紹介します。

## 1・愉しむポイント

▼人生はプラス思考(感動・希望・工夫)。  
▼ラストステージは、出合いを愉しむ。  
▼人生はP.L(損益計算書)思考よりB.S(貸借対照表)思考。  
▼出合いを愉しむ

## III・現時バランスシート(苦楽対照表)

▼過去の何があつたかより、今、何を感しているかが重要。  
▼無形資産は、どんどん増やせる。  
▼有形資産(物産)より無形資産(感情)が老いを愉しめる。  
▼人との出合いが、人生を豊穡にする。

現在時バランスシート(苦楽対照表)

愉しみ(資産)	苦しみ(負債)
①楽しい日常生活 ・食生活(チラシ→買い物→料理) ・隣人と生活協会の(山菜等の交換) ②余暇を楽しむ ・ドライブ ・フォト ・JR駅舎の探訪 ③出合い楽しむ ・向う三軒両隣の交際 ・旧友との今ひとたびの交流 ・一期一会(病院、買い物などで) ・母と子の一瞬のパラードに感動 ・自然を愛でる方々との交流	①闘病による生活制限 ・呼吸器内科 ・消化器内科 ・リハビリ科 ②身体障害による生活制限 ・歩行は屋内、屋外はゆっくり ・半日以上の外出や外泊は呼吸器携帯 ・食事や会話制限(ゆっくり)
	④私自身の生活(資本) 生活満足度向上

## 編集後記

超高齢化社会に求められるのは「安い医療と介護」そのため「健康維持」である身体。

阿部治夫さんの「老いを愉しむ」ための「現在時バランスシート(苦楽対照表)」は、心身の健康をいかに維持するかの実践例で、時代の要請に込めるものである。

日常生活や余暇、出合いを愉しむための活動を「資産」として計上、闘病や体の障害に伴つ生活制限を「負債」として、苦楽対照表の資産、つまり「愉しみ」をいかに増やしていくかということがこのひとつの試み、万人の願望とも重なることだと思ふ。あなたも自分の苦と楽を当てはめてバランスシート作りはいかがですか。

(谷川記)