

平成28年6月29日、政策秘書課職員との話です。

「動かない」と「動けなくなる」

先日、高齢の知り合いを訪ねたところ、「やりたいことは、やり尽くした。あとはお迎えを待つだけだ」と、椅子に座っていらっしゃいました。私は、長年、介護関係の仕事に携わってきた経験から、「動かないと、動けなくなって、いずれ寝たきりになってしまいますよ」と伝えました。

寝たきりになって、自分で体勢が変えられなくなると、血の巡りが悪くなり、褥瘡^{じょくそう}（床ずれ）ができます。褥瘡がひどくなると、壊死した皮膚に菌が付き、感染症を防ぐため、治療で壊死した部分を取り除くことがあります。その傷は骨が見えるほどです。

寝たきりになって、食べられなくなると栄養不足になり、血の巡りがさらに悪くなり、褥瘡が悪化します。栄養不足だからといって、経管栄養をすれば、褥瘡は改善しますが、寝たきりの状態が長引くこととなります。

もし、インターネット等で検索できる環境にあるならば、「褥瘡 画像」と検索してみてください。そして、その痛さ、辛さを想像してみてください。初めて見る方にとっては、ショッキングな画像だと思いますので、閲覧には注意が必要と思いますが、それは痛々しいものです。

多くの高齢者の方から、「ピンピンコロリと逝きたい」という声をお聞きします。そして、誰もが「寝たきりにはなりたくない」と思っています。

寝たきりにならないためには、とにかく元気であることです。

私が、特にリタイア後の方々に、「役割」と「居場所」を持ってくださいとお願いするのは、一人でも多くの方が寝たきりにならず、毎日を元気で過ごしてもらいたいからなのです。元気であるために、「きょうよう」と「きょういく」、「今日、用がある」「今日、行くところがある」毎日を送っていただきたいのです。

～市長の話聞いて～

以前、参加した講演会の中で、「健康?! 元気!」というタイトルの話で、「病気を長く患っていても、元気な人は大勢いる。健康ばかりを追い求めるのではなく、より元気に、いきいき活

動することが大切だ」という話を聞き、妙に納得しました。

また、今回、市長から「動かないと動けなくなる」と聞いて、「確かにそうだ」と思いました。私自身、「今週は疲れた…」と週末、ずっと家に閉じこもって動かないでいると、かえって疲れが取れなかったり、「もったいない過ごし方をした」とへこんだりすることがあります。

遠くに旅行に行かなくても、近所を散歩したり、家族や友達と話したりすることで、リフレッシュして元気になれることも多いです。元気でいれば、自分の周りも元気にすることができます。それも、私に「たつせがある」ことのひとつだと思うのです。