

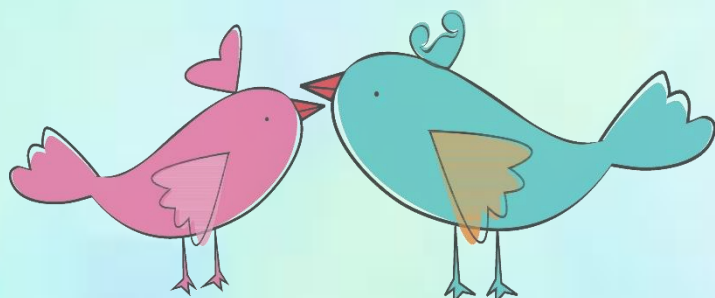


## 老いとの向き合い方

年をとるということは、生まれた赤ん坊にもどるようなものです。生まれた赤ん坊は、ほとんど寝ています。食事はわずかな母乳かミルクであり、自分で寝返りをうつこともできません。ところが成長が進むと、徐々に食事量が増え、やがて離乳食、そして固いご飯に変わります。眠る時間も減り、徐々に起きる時間が増えていきます。一番の変化は動ける距離です。気づくと寝返りをうち、つかまり立ち、そして歩き出します。

老いていくとは、この逆となります。徐々に食事量が少なくなっていくます。食事量にあわせて昼間もうとうとする時間も増えていきます。そして、食事量が少なくなると、歩くことができる距離も短くなっていきます。

栄養とリハビリなどの運動を生活の中に取り入れて、少しでも体力を維持することは大切です。しかし、どれほど最善を尽くしても、いつかは徐々に歩く距離が短くなっていきます。もし、1人で外出が難しくなった時、何があると安心でしょうか？買い物やゴミ出しなどのサポートが必要になります。さらに、もし1人でお風呂やトイレの移動が難しいと感じた時、どこで過ごしたいと願いますか？歩くことができる距離によって、穏やかな条件は変わります。老いに向き合うと言うことは、このような身体の変化を認めた上で、何があると穏やかに、幸せに過ごせるかを考えることです。悩んだときには阿久和地域ケアプラザにご相談ください。



めぐみ在宅クリニック院長 小澤竹俊

## 地域活動交流から

令和7年6/16に第1回「Let's sing inあくわ」が開催されました  
今年はまだ4回隔月で開催します。次回もお楽しみに！



参加者アンケートでも「とても楽しかった」「気持ちよく歌えました」  
と多数の声をいただきました