2022年
10月号　No.2

サルビア訪問リハビリ新聞

発行日：令和4年10月15日　発行者：医療法人社団英世会　介護老人保健施設サルビア
〒191-0024　東京都日野市万願寺1-18-1　TEL042-589-3270　FAX042-589-3271

皆さんの声①【前編】

六十代　男性　Kさん

三十代前半のとき、アメリカで開催されているホノルルマラソンに参加した。それまでは仕事で多忙だったこともありマラソンも運動もまったくしていなかった。二十代後半、映画ロッキー3を観た際に「男の体はあのように鍛えられていないと」、そう思ったのがきっかけで運動を始めた。

会社への通勤を電車から自転車に変えた。朝から約三十分程自転車でジムへ向かい、プールで一km程泳いでからスーツへ着替えて会社へ出勤した。仕事後、もう一度ジムへ向かい一時間しっかりと体を鍛えるよう筋トレをした。

週三回程であったが、半年間このようにがむしゃらに筋トレをしていた。

しかし、ある日運動のやりすぎで左鎖骨を脱臼してしまった。体は鍛えられていったがただ鍛えるのではなく、なにか目標をもってやらないとだめだと思った。ちょうどその時、郷ひろみがテレビの企画でホノルルマラソンに挑戦しているのを見て思った。自分もホノルルマラソンに挑戦してみよう、そして郷ひろみよりも早い三時間三十分以内で走ろう。そう決め、マラソンに挑戦する日々が始まった。

毎朝一周約3kmの公園を三周走ることから始め、しばらくしてから知り合いに誘われたハーフマラソンにも参加。更に経験者からアドバイスをもらい、走る距離を伸ばす等、早く走る方法を聞いてトレーニングを重ねていった。ぐんぐんと成長していった。走る距離が増え、タイムがどんどん短くなっていくのをみてとても楽しかった。再度ハーフマラソンとフルマラソンにそれぞれ参加し目標としていたタイムよりも早く完走することができた。これはいける、そう確信した。

訪問リハビリ新聞編集部員
竹沢　美香

＊十一月号で後編をお届けします。

皆さんの声②

五十代　男性　Gさん

Gさんの出身は東京都目黒区。目黒区と聞くと高級住宅地が想像される。ただGさんは目黒区の中でも、長屋が並んでいるような下町で生まれ育った。その町には様々な人情があった。近所で調味料を貸し借りする事は勿論のこと、向かいの家族からは本当の子供のように世話をして貰った。また時には悪い事をしたGさんを、近所の人が真剣に怒る事もあった。このような経験があったからか、Gさんが大人になった際には、親戚の子供と我が子のように遊び、時には怒る事もあった。

ただそのような事があった反面、両親とは仕事等で忙しく、あまり親子の時間が作れず寂しく感じる事もあった。その為、自分の子供への教育は熱心に行った。意識した事は、勉強を教える時など子供の視線に立ち、「一緒に行う」だ。

そしてGさんは現在、病気を患ったことによる親子関係の変化に悩むことがあると話される。それでも子供と「一緒に行う」事ができるGさんであれば、今後も良好な親子関係が築けると信じている。

変化する家族関係

家族関係は年齢や状況、環境等で変化していく。分かってはいるものの、その中での関係作りには時に難しさがある。私自身も現在2歳の息子が居る。子供ができた事で家族関係も大きく変わった。Gさんとは同じく父親として、今後も共に人生を歩んでいきたい。

訪問リハビリ新聞編集部員
佃　文王

編集部員のつぶやき

先日、新聞を読んだ際に興味深い記事があった。公衆電話の利用方法という内容だ。詳細は災害時に公衆電話の利用を勧めるというものではあったが、今の若者には公衆電話の使い方に説明が必要になってきているのかと驚き、しみじみと時代の変化を感じた。

私は中学生までは、まだ携帯電話は持っておらず、友人への連絡は固定電話を利用していた。よく電話する友人の電話番号は覚えていたものだ。また異性へ連絡する際に、親が出るのではと緊張した事も記憶に残っている。

サルビア職員にも話を聞いてみた。六十代の職員は電話が無く、必要時は近所で借りた。また駅には連絡事項を書く黒板があった。二十代の職員は中学生ですでに携帯電話を持っていた。習い事をしており家族に連絡する必要があったからとの事であった。

電話一つにしても、何十年で目まぐるしい変化がある。また様々な年代が集まると内容の違う話で華が咲く。現在の携帯電話は様々な性能が組み込まれるようになった。私自身、すでに付いていけていないが、今後の変化も興味深い。想像もつかないが、何十年後には現在の携帯電話が昔を懐かしむ物になっているのだろうか。

訪問リハ新聞編集部　佃文王