



# あうん 阿吽の呼吸

第9号 令和5年1月発刊

発行所 西部地域包括支援センター

## なかよし夫婦

今回は結婚60年目を迎えられるご夫婦にお話しを伺いました。

### 今を楽しむ

お二人は職場で知り合い、上司の勧めもあって見事ゴールイン。ご主人は仕事で活躍しつつ趣味も多く持ち、仕事仲間の面倒見も良く、自宅へ誘う事も多かったとの事です。

奥様はそんなご主人を支えながら、ご自身も煎茶の師範になるほどの腕まえ。ご主人は定年退職後、趣味の登山に奥さんをつれていく事もあったそうです。それぞれが楽しみを持ちながら、支え合っ一緒に過ごされてきました。

そんな奥さんに変化が始まったのが5年前。お一人が70代半ばの頃でした。

奥さんが外出先でいつもできていた車のエンジンをかけられなくなり、近くに居る方にエンジンをかけてもらって帰宅。他にも電話で何度も同じことを話してしている様子もあり、ご主人は受診する決心をされたそうです。

結果「初期の認知症」という診断を受けました。病名を聞いて驚きました。その頃は診断されても生活に支障がなかったため特に困らなかつたそうです。



その後、将来のことを考え、息子さんの近くに引っ越されました。3回引越し、身軽になるようにその都度、断捨離をしてきたそうです。「年を取ってからは身軽がいい。一番大切にしてきたものから捨てる決心がつく。」と仰っていました。一番つらかったのは、お二人で建てた大きな家が壊される瞬間だったと語ってくださいました。

奥さんは出来る家事を続けますが、以前よりは疲れやすくなつたようでご主人が担う部分も少しずつ増えてきているようです。以前から「阿吽の呼吸」を目にして下さっており、皆さんとてもよく相手の事を理解して頑張っていると感心されていたそうです。今のお二人の過ごし方はなるべくコンパクトに暮らし、生活を楽しむという事。

去年は自室のサッシから水をあげられるような場所に花（ケイト）を育て、保健センターなどに寄付していただきました。今年もお花を育てたいと話されています。ご主人の料理の腕前はめきめき上達し、奥さんやお孫さんからも大好評。皆さん楽しみにされています。

なかなか外出がしづらいですが、これからもお二人で大好きな落語を聞きに行く事を楽しみにしているそうです。簡単な活動性のあるような集まりがあれば参加したいと優しい笑顔を見せてくれました。

## 梓川高校

12月12日、13日に『認知症サポーター養成講座』を実施していただき、1年生87名が受講しました。認知症や高齢者の方々とのかわり方について学び、「認知症について初めて知ったことが多く、今まで他人事だと思っていたが身近に感じた」、「困っている高齢者の方がいたら、自分から声を掛けて助けになりたい」などの感想が聞かれました。地域の一員として、認知症、高齢者の方々に対して自分たちにとどのようなサポートができるのかを考えるよい機会となりました。

コース担当者より



### 編集後記

今回お話しを伺い、ご夫婦で歩いた人生で沢山の思い出の品物があつたと聞きました。増やす事は出来ても減らす事は決心のいる作業だと思えます。改めて、物より寄り添ってくれる人の存在の大切さを教えて頂きました。



今年うさぎ年。波田福祉ひろばの作品です。優しく寄り添って穏やかに今年一年過ごしていきたいものです。お時間作ってひろばの活動にもご参加下さい。

## 宛先

松本市波田 6908-1  
波田保健福祉センター内  
西部地域包括支援センター  
0263(87)1572  
0263(87)1573

## 募集

皆様からの介護体験談、詩や川柳の作品等を募集しております。ご協力よろしくお願いたします。