

なおみあき・宮本隆治・味の素

2人のビッグショー

コンサートに行ってきたよ!

9月末の日曜日、里芋の産地、五泉市内「ラポルテ五泉」へ「久仁京介かこむ会報」でコンサートの紹介で、歌手なおみあきは、後援会副会長である松崎昂英によって久仁京介先生に育てられました。宮本氏をご存じでしょうが、NHKで、のど自慢や紅白歌合戦の司会者でした。

そんな素晴らしい司会者によって、歌手なおみあきが一層引きたち、2人のビッグショーは盛り上がり、楽しいコンサートでした。

最近の私はボケーと暮らして人の付き合いもなく、この様な機会は減ったなか、大変楽しませてもらえたとし、若返えた様な気がした。欲を言えば地方へのサービスに「新潟ブルース」とか、地元の歌など久仁先生に歌ってほしかった。聞きたかった。また、この会場に仲間たちも何人か来て入るはずなのに探してもせず申し訳なかった。そんなことから遠い昔の高校時代を思い出した。遠足のバス中、佐藤敦治君と川崎君の歌合戦、二人ともに良く歌ったよね!いまだ脳裏に残っている。

あれから半世紀があっと言う間に過ぎ去ってしまい、お互い年を取ったものだ。現代は100歳の時で、久仁先生にまだまだ頑張ってもらい「かこむ会」が継続されることを願っています。

## 怖い転倒

健康のためにはなるべく毎日体を動かしてほしいのですが、怖いのは転倒です。そこで、動線を短くし、けがをしにくくする工夫をしましょう。自宅の空間をカーテンで区切るなどして不必要なスペースをなくし、コンパクトに使うのが基本です。ベッドはシャワーやトイレの近くに設置します。手狭になるようなら、段ボールで作ったベッドを置くのもお勧めです。通常のベッドより高さが低いので、けがのリスクを減らせます。周囲にテレビや冷蔵庫、電子レンジを置けば空間が狭くなり、骨折するほどの転倒はしにくくなります。生活空間をコンパクトにする、

ひとりりを鍛えよう  
養生せよ老後



## 動線短くしけがを防ぐ

エアコンの冷暖房代も節電でき、一石二鳥です。  
金銭面で余裕がある人は、家事支援の外部サービスを頼み、弁当の買い出しや掃除をお願いしてもいいかもしれません。私の患者の男性は「毎日ヘルパーさんに来てもらい、料理や掃除してもらっている」と話していました。少々お金をかけても、施設に入ることを思えば、相対的に少ない費用で自由度が高い暮らしができます。  
全自動の洗濯乾燥機を設置すれば、物干しをする必要もありません。そうして空いた時間ができたら、テレビやラジオ、パソコンなどの情報機器を使って楽しんだり、これまで時間がなくてあきらめていたことに挑戦したりしてみましよう。  
防犯面に不安を感じるなら、監視カメラを付けたら、セキュリティ会社と契約したりするのも役立ちます。一定の時間トイレを使わなければ連絡してくれるサービスを契約した、80代の男性もいました。  
「転ばぬ先のつえ」とはよく言ったものです。心身の状況が厳しくなっても自宅で暮らし続けられるように、あらかじめ家具などの配置を変えて、住空間を整えておきましょう。