



2016年テーマ 「心動いて元気になる」

ゆたかなビレッジで、人と出会い、心を動かされ、また元気に明日もやっついこうと思うエピソードを毎月ご紹介いたします。

第8回 「自炊を始めました。」



昨年の夏「大腸カメラ」の検査を受けることになった。6月に感染症になり、腸の具合がよくなかった。暴飲暴食を、やや控えてはいたが、食事内容は変わらないでいたためかもしれない。最終的に、知人の開業記念会へ参加した後「血便」が続くようになり「大腸カメラ」となった。幸い深刻なトラブルはないことは分かり、何だか理由は分からないが、腸の不調であることはハッキリした。整腸剤を年末まで服用していたが、このハッキリしない不調は続いていた。そんな時、マサミデザインの高橋正実さんに「長生きをしてください」そう声をかけられた。（以前の回覧板でご紹介させていただきました）これまで、役割として高齢者の方へ「長生きしましょうね。」そう声をかけたことは多くあったが、自身が誰かから、この言葉をかけていただいたことはなかった。自分が長生きをしてほしいと言われるとは想像もしていなかったのだ。正実さん自身、ご家族を急病で失った経験があり、この言葉をくださったと理解している。さて、この言葉を受けて「ちょっと重たい腰を上げた」その後食生活を全面的に見直すことにした。パスタ、うどん、そば、パンをできるだけ抑える食事にした。玄米を食べることをプラスした。何よりもチェンジしたのは昼食を作ることを始めた。その日の朝、昼食メニューを考えて調理する。時間と手間は増えたが、心身の健康は改善していると実感できるようになった。いつも2・3人分を調理して、周りにいるスタッフにも提供する。それは味も確認してもらいたい意図もあるし、誰かに食べてもらおうとなれば、本気度・やる気も上がってくる。職員は皆「おいしいです。」とは言ってくれる。だが本当に「おいしい」という言葉には強い力が存在すると強く感じる。また食事を作りたいという意欲と、もっとおいしいものを目指そうと向上心も湧く。この食事のもつパワーと言葉による希望をいただいて、介護を支えて行こうと思う。

◇ ゆたかなビレッジ各事業所の話ご紹介 ◇

小規模多機能型居宅介護ゆたかなビレッジ 横浜

8月 夏のジングスカン、バーベキュー大会

北海道出身スタッフによる「ジングスカン」を目玉にした昼食会を実施いたしました。「おいしすぎる」「毎日食べたい」との声がありました。（「艸」）

