



<みよみよ はればれ まんなか>



美花果 便り

Vol.47

都筑の町のほほまんなかで

～その 47～

「こんにちは」と玄関に出迎えて下さったお顔は、半年前とは見違えるほどに穏やかで、明るく輝いていました。

● まだ暑い夏でした。主治医の先生から、訪問看護を依頼されて伺ったときには、ベッドに伏せており、ご自身の辛い様子を切々とお話になっていました。傍らにいるお連れ合いも、どうしてよいのやらわからず悲嘆にくれて、さらには、ご自分の非力を嘆いておられました。

訪問してひたすらお話を伺い、感想やヒントを置いて帰ります。その繰り返しをしました。基本的なスタンスは、「あなたの人生を決めるのはあなた」、訪問看護は指導的、管理的に、「こうなさい」ということはしません。その方の生活を自分で納得のいくように生きるための「対話」を続けます。対話をすることで、自分自身を客観的に見たり、気持ちを整理したりしながら、自分の次の方向や選択を自分で決めていきます。

「外に出てみました。出てみたら、あれもこれも、とこれまで後回しにしていたことをやりたくなりました。この前は、二人で外食したんです。主人が嬉しそうにご飯を食べる様子を見て、私もうれしくなりました。」

● 生きることは、誰かのために生きることもありますね。早春の陽差しの溢れるお部屋でニコニコとお互いを見ている二人の姿に、私もまた嬉しくなりました。

松田

みよみよ看護

【訪問看護ステーション】

住所: 〒224-0033

横浜市都筑区茅ヶ崎東 4-9-18

電話: 045-949-6277

FAX: 045-949-6278

メール: e-matsuda@ni-care.jp

ホームページ: <http://www.ni-care.jp/>



新規に関しましては、
曜日や時間にもよりま
すので、
一度ご相談ください。

「看」という文字は、手をかざしてよく見るという意味合いがこめられています。

中国の禅僧が我々の中に存在する宝を見極めよ、という意味で「看看(みよみよ)」と叫んでいるところから名前をつけました。

皆様の心の中にある宝物を大切に、お家での生活を支えます。

【 人生ランニング 】

同じ友人と毎週、毎週、走っている。(3年前と同じ始まり) ただ、3年前と変わった事は、走る友達の数が増えたこと。どの大会に出ても必ず知っている人と出会う。(まだ走っているという事と、お互いの安否確認を含んでいると思う・・・)

2023年夏頃から腰痛が酷くなり、電車に乗る事もエレベーターにのる事も難しくなってきた為、2024年2月に3度目の腰の手術をすることになった。ただ、今回の手術は不安が大きかった。今まで私の腰を診てきてくれた先生が他界されて、と不安を抱えての再診でしたが、新しい担当の先生の「走れるために手術をしましょう。」という第一声で手術を決めた。

手術後、6月のハーフ(21km)マラソン大会では、酸欠状態となり、ふがいない結果でしたが、有難かったのは、一緒に走った友人の中に看護師が二人いた事。「水を飲みなさい!」「深呼吸して!」モロモロの指導を受けながらのゴールでした多くの友人たちに励まされながら日々「生きている」と感じている。

時折、腰痛や足の痺れに悩まされるけれど、これからもストレッチやランニング教室に通ったりして体のメンテナンスを行いながら、痛みや不調と付き合っていきたいと思う。

いつまで走れるか分からないけれど、この大切な時間をいつまでも続けていきたいと思う。



主任介護支援専門員 渡會祥子



～風に吹かれて～

まだまだ寒いですね～。この時期は朝起きるのが辛いという方もいらっしゃるのではないかと思います。しかし、朝の時間はとても重要で、朝に瞑想をすると脳が活性化するとされています。

朝が苦手な私に瞑想は出来ないのですが、出勤時の通勤電車の中で連想ゲームをして脳を動かしています。例えば、「おにぎりの具といえば?」とか「弁当に入っていたら嬉しいおかずといえば?」とか「祭りの屋台で買うものといえば?」など。

座っている時は寝落ちしてしまうので、特に気を付けています。それでも寝てしまいます。3月は和風月名で「弥生」と呼ばれ「木や草がますます生い茂る月」です。気温が暖かくなり、朝が辛いのも、あと少しの辛抱だと自分に言い聞かせていますが、昼夜の気温差が大きくなるのも3月の特徴ですので皆様お気を付けくださいませ。



～キンコンカンのど踏～