

「ごめんね。元気になったから、もうしばらくらくそこには行けないよ」

神戸へゆづゆづの里

久軒恵一様(73歳) 平成30年7月 一人入居

両親との同居を承諾してくれた妻

私の家は自分と妹、伯父の家も姉と妹、というように久軒家で男の子は自分しかいませんでした。実家は自由な家風でしたが、後継ぎとして母からはきつちり躰られ育ちました。ですから強要されたわけではないのですが、自ずと両親と同居は当たり前と考えていました。ありがたいことに妻も賛成してくれ、自分達夫婦と両親の4人家族の生活が始まりました。仕事はハードでした



プールで日夕トレーニングに励む久軒様



資料を持ち帰り比べてみました。最終的に9施設に絞り、見学や体験入居をし、医療体制や職員への対応、そ

して入居者の表情や食事、コストパフォーマンスなどのチェックポイントを表にまとめ、検討に検討を重ねました。そして納得して最終的にここに決めました。

プールで心身健康に

入居後の毎日のルーティンにはプールでのトレーニング、音楽鑑賞、読書が欠かせません。プールのきつかけは、引越しの重労働で古傷の左膝が悪化したことです。夜も疼いて眠れず杖が必要な状態になってしまいました。整形外科を受診すると体重を減らして膝周りの筋肉を鍛える様にと指導があり、痛みがとれるのを待って施設のプールでリハビリを開始しました。外出しない日は欠かさずクロール1000m、水中ウォーク800mを実行。しかし、4ヶ月続けたものの体重の変化はなく、中性脂肪・コレステロール・尿酸値も基準値オーバーばかり。しかし「決めたことは最後

までする！」と結果を信じて続けました。するとその1年後、体重は12kg減り、血液検査も全て基準値に。もちろん杖も不要になり夜もよく眠れるようになりました。

クラシック音楽を聴くときはいつも妻と共に

妻は子供の頃からコーラスに親しみ、社会人になっても続けていました。結婚後、妻が所属している合唱団が参加する『第九』を聴きに行った時のことです。すっかりクラシック音楽に魅了されてしまいました。以来、妻と共にコンサートに通い、二人の日常に音楽は欠かせないものになりました。定年退職後は、好みのクラシック番組をブルーレイで録画し、全て「日付・指揮者・曲名」など明記し整理しています。また、退職金で買った自慢のネットワークオーディオには現在CD1000枚分の音源があります。それらを部屋で大画面テレビとオーディオセットで楽しむのが日課です。昨年12月には「映像で楽しむ第九」と題するコンサートを企画し、約30名の入居者の方に楽しんでいただきました。コロナが終息したら、また楽しんでいただきたいと思います。妻にはもうしばらく待っていて欲しいです。