

自分には何があっても大丈夫。運動量も増えて寝つきも目覚めも良くなりました

佐倉(ゆうゆうの里) 吉田丈夫様(82歳) 令和2年12月 一人入居

随分と長い間自炊してきました

まだ私が電気化学会社に勤務し現役で仕事をしていた時、女房が56歳で亡くなりました。もともと心臓が弱くて、心筋梗塞でした。普通に元気で生活していたんですよ。介護をしたとか、入院していて面会に行っていたとか、全くないですね。ある日仕事が終わって自宅に帰ったら女房が倒れていて・・・そのままでした。あまりに突然のことに、しばらくは食事が喉を通らない状態が続きました



コミュニティカウンターで談笑する吉田様

した。受け入れることができるようになったのは、ずいぶん時間が経ってからです。そこから本当にひとり暮らしです。私自身、時々女房がやっていることを手伝うくらいはしていました。それでも大変でした。女房は明るい性格で、手芸が趣味でした。いろんなものを編んでは、人にあげていましたね。私も襟巻を編んでもらいました。それは入居する時もちゃんと持ってきましたよ。入居前に23回忌を終えてきました。

退職後も特許申請の翻訳を10年

定年退職した後に、それまでの研究開発の経験を活かし、海外からの特許申請書類を翻訳する仕事を始めました。「好きこそものの上手なれ」って言うでしょ。好きなことはどれだけでも飽きないです。それに自分のペースで自由に仕事ができるから持続できたのだと思います。自宅でやっていたから、どこかに通勤するわけでもないし、私はテレワークの先駆者ですよ(笑)。自宅でやっ



ていても、オン・オフの切り替えはしていました。でも、やり始めると集中しているから、気付くと夕方になっていましたね。そういう暮らしが10年続きました。

長男夫婦が「自分たちの近いところに居てほしい」

私が女房をなくしてから、東京で暮らしている姉が心配して声をかけてくれるようになりました。遊びに行くことと手料理でもてなしてくれ、お酒と一緒に飲むのが楽しみでした。一人暮らしの姉はホームの入居を考えていましたので、本人に頼まれて一緒に何ヶ所か施設の見学に行きました。しかし、姉は検討中に病気になる入り居を果たせぬまま亡くなりました。姉の死をきっかけに、私は80歳間近になった自分の行く末を考えるようになりました。このまま自宅でひとり生活するのは難しい、将来はどうなるんだろうと。息子からは同居の提案もありました。嬉しかったのですが同居は難しいと

判断し、元気なうちにホームに入居する方法を選びました。お互いに生活のリズムが違いますからね。佐倉に決めたのは、息子から「何かあっても行き来できるところにしてほしい」と言われたことが大きいです。ありがたいことに息子は協力的で佐倉にも一緒にきてくれました。

入居してから運動量が増えました

ここに来てから料理は全くしていません。食事は楽になりました。食事の後にコミュニティカウンターに必ず行きます。掲示板をチェックしたり、カウンターの職員さんに相談したり。ここに入居してからは、すべてを委ねることができるよう安心感があります。自分には何があっても大丈夫だ・・・という安心ですね。

身体を動かす機会が増えました。施設には、何かに挑戦したり、何かを始める環境が整っているからです。もともと体を動かすことは好きな方で、今は卓球サークルにハマっています。毎回汗をかくくらいです。朝夕にはウォーキング。毎日、体をしっかりと動かすことを意識的にやっていますね。今では寝つきが良くなって目覚めも良い感じがします。