

なかま新聞

なかま新聞
編集 新聞部員
姫路市北条宮の町
215 番地
TEL079-287-1025

冬から春を楽しむ間もなく一足飛びに夏本番の気配、まことジェットコースターに乗ったようにめまぐるしく変わる気温の変化に戸惑いを感じています。

大体、体が熱さに慣れるまでには、三、四日かかると言われています。気温の高い室内で横

夏は来ぬ 熱中症にご注意

温の低い室内で横になつていると意識が朦朧とし、皮膚は赤く、体温は異常に高くなつていきます。これは、誰にでもおきる可能性のある「熱中症」の一つです。

熱中症は高温環境であれば、屋内か屋外かに関係なく発症します。以前によく使われていた「熱射病」は熱中症に含まれる症状です。

気温が高くなると、皮膚と周囲の空気との差が小さくなり、熱が放出され

にくく、気温が体温より高くなれば逆に皮膚を通して熱が体内に入

てきます。体温が上昇し、大量の水分や塩分が失われると、脳や内臓筋で障害が起きはじめ、失神・頭痛・吐き気・痙攣などの症状が起きます。

高齢者の熱中症は、日常生活の中で起きていられると言われていす。屋内では症状がゆっくり進むため、本人も周りも気づきにくいことがあります。

対策として、水分補給や塩分補給をこまめに行うこと。私達の日常もあけびの利用日は、プログラムの変わり目ごとに水分補給をして頂いているのですが、家庭での水分補給は、なかなか実行しにくいものです。

先日、京都・宇多野病院の水田英二先生の医療相談の席で「水分を充分摂っていますか」と聞かれ、返事に困っていますと「パーキンソン病の患者さんは水分の摂取量が少ない人が多く、熱中症や薬の効き目の低下につながっている」とのアドバイスを頂きました。

他力本願ばかりでなく自分でも努力をして、起床時や寝る前にコップ一杯、おやつの際にも少量でもと心掛けたいものです。またエアコンなど設定温度を決め

るなど、上手に利用したいものです。熱が体内から逃げにくく、暑さも感じにくく、エアコンも付けずに、気付いた時には熱中症と言うケースも少なくないのです。トイレの回数が減ったり尿の色が濃くなったりするのは、危険信号が送られているのです。

熱中症の一つのピークは梅雨明けですが、体が暑さに慣れていないため、早めの体力づくりが効果的です。私たちも体力づくりを心掛け、あけびでのリハビリ体操や、笑い声の絶えないピッチャーなど、仲間とともに厳しい夏を乗り切りましょう。一生付き合っていく病気を、忘れず恐れず、次に訪れる秋への道のりにしたいと願っています。

木下 素子



岩村和雄 円照寺のノウゼンカズラ



かれこれ七十年を超える昔。私は病を得て、郷里の叔父宅で療養していた。その七月中頃のこと。近年にない大雨で支流の堰が切れ、一夜にして人家の天井近くまで増水、家具など一切が汚泥を被るといふ惨事に見まわれた。このあと一週間ばかり、汚泥の除去作業を手伝ったが、疲労で倒れることもなく、体力の回復に自信をもった。

氾濫した支流の脇の本流、日頃は清流と言われているこの川も大雨の影響で流量も多く、なおまだ濁って清流とは言えない状態。だが、私はこの流れに挑んだ。川幅も倍ちかくなっていたのだが、そんなことにはお構いなく飛び込んだ。予期してはいたが流された。でも、どうにか向こう岸に着いた。帰りは、流れの速さを計算して、ずっと上流から泳ぎはじめた。だが、流れが強く、もがきながら、やっとのと元の岸の近くの、流れにえぐられた竹の根にしがみつき、どうにか元に戻り着いた。

古老は「川の水が澄むまで、泳いではならぬ」と。私はこの禁を破り、まこと命からがら泳ぎ切った。この事が、困難な状況に立ち向かう時の姿勢を焼き付けたのだと、自負している次第。

菊池 武明

中間の吉

コーラスの喜び

山本 きみ子

はじめまして、福崎町から週一回「あけびの輪」で、お世話になっております。パーキンソン病と診断されてから9年目です。

子供たちも成長し、親も見送って、サアーこれからどんな老後をと、貪欲に思いを巡らせていました。それが、ひとつ削除、もうひとつ削除となり、唯ひとつ残ったのが26年間続けてきたコーラス活動でした。

私は、コーラスを通していろんな方と出会い、歌うことの素晴らしさを学びました。阪神淡路大震災のあと、未だガラス片が残っている鷹匠中学校の理科室で、赤い毛氈を敷きお雛様を飾り桃の花を添え、コーラス部員手作りのいちご大福とお抹茶で、ティータイムコンサートをさせて頂きましたその教室は、一週間前迄は遺体安置所になっていたそうです。ご遺族の方にとっては二度

と足を向けたくなかつた場所だと聞きました。

ともに涙で歌った『故郷』そして日本の抒情歌など、歌うことの意味がこれだと実感しました。テクニクもさることながら、この仲間がいるから私は歌える。発病してからは今迄以上に、歌詞の深さが心に響きます。これからも出来るだけ大きな声を出して、歌っていききたいと思っています。

あの頃・・・

夏のテーマ曲『夏の思い出』を口ずさむと、三人の息子の子育てに夢中だった頃を、なつかしく思い出します。夏休みになります。ホーロー鍋とお米そしてお肉をリュックに詰め込んで電車にゆられ、山奥の小川のせせらぎを求めて出掛けるのが恒例でした。今の時代禁止されることでしょうか、落ちている木々でご飯を炊き、

寺下 典子



お肉を焼き、そして水しぶきを上げてはしゃぎ回って大喜びでした。「そんなことあったかなあー」と言う息子たちも、あの頃の年令の子供の親となり、時の流れの早さを感じます。

夏の思い出

大内 龍美

私が中学生だった頃、夏休みを利用して、網干の塩田でアルバイトをしたことがあります。その頃の若い男子は、此処でアルバイトをするのが一般的でした。日給は200円。その頃キャラメル一箱が、確か10円くらいだったと思います。海水を撒いて乾かし、塩にする。炎天下での作業ですが、作業中は水は飲みません。自分の汗をなめて、水と塩分を補給したくらいです。昼過ぎから日没まで休む間もなく、かなりの重労働でした。

ひと夏に15日ほど働いて3千円ぐらい稼ぎ、半分は家計の助けに、残りは自分の空腹を満たすためパンなどに消えていきました。これが、私の夏の思い出です。

孫とのコミュニケーション

井神 信也

私には、3歳になる孫がいるのですが、絵本を読んでもせがまれて読んでいると「おじいちゃんの声、小さくて聞こえない」と言われる始末で、孫とコミュニケーションがとりにくい事が悩みだったのです。ところが先日、私が折り紙教室で作ったうちわを見た孫が「おじいちゃん、これいいね」と言い、更に折り紙で手裏剣を作って欲しいと言うので、試行錯誤しながらどうにかつくってやると、孫は大層喜んでくれました。私の趣味の折り紙が、孫とのコミュニケーションの良い道具になったと、とても嬉しい出来事でした。

私達の仲間

オーイ○○○さん 元気かい
一つや二つの病気がなんじやい
恐れず 泣かず すねず
笑顔一杯の
仲間がいるじやないか
仲間 仲間 仲間
一つの輪になって
楽しく一生を貫きましょ

三木輝男

