



## すこやかに



皐月の空。訪問に走る自転車のペダルも軽くなります。そんな日々感謝。

あさひには、日々仕事をこなしてくれている多くの活動会員がおります。会員が多ければ、中には病を得る方もおり、悲しい出来事が起こることもあります。せめて、もう少し早く健康診断を受けていればと…。日々の健康を維持するために、健康診断はとても大切なことです。あさひの活動を重ねていくほどに、毎年、その認識は強くなりました。

そして昨年度、懸案の事項であった産業医との契約をむすび、健康にかかわる経費を増やしました。今年は、ヘルパー全員に呼びかけをし、健康診断の受診者を極力増やす予定です。健康は個々それぞれが、日々意識して積み重ねてこそ維持できるもの。それでも、病気につかまるときはあるし、医者に頼ることは多いけれど、治すのは基本自分自身と思ひ、心身共にすこやかに過ごしたいものです。



平成22年10月頃より腰痛が悪化し、12月に入院。昨年2月に退院するが、退院時は歩行にも支障があり、介護ベッドや手すり、ヘルパーが必要な生活を送ることになりました。

そんなSさんの前向きな日々の過ごし方をご紹介します。

1日のはじまりは、体操をする事だそうです。体操はご自分で考えられたオリジナル体操です。朝起きたら、そのまま布団の中で行います。



①横になったまま、まずゆっくりと背伸びをします。  
次に両手の指をかぞえるようにして100回動かします。



④両腕をバンザイするように動かします。これは、内臓のためだそうです。



②腹式呼吸を1分間3回を3セットします。



⑤最後に、足首を動かしておしまいです。



③筋力をつけるために、二の腕を50回ずつこすった後……

お薬やサプリメントに頼らず、食事にも工夫されて、最近ではとてもお元気になりました。

## 5月の句

### 花を打つ雨音に春惜しみけり 須磨子



しとしと降る春の雨はやさしい。草や木が芽を張り、桜などの花を促してくれる。作者の庭にも、色とりどりの花が次々と咲き揃ったのだろう。折りから降りだした雨が窓を打つ音がする。雨脚が少し強くなったようである。窓の雨音は、庭の花々を打つ雨と重なる。

雨の音の微妙な違いから、季節の移ろいを感じ、花に囲まれて過ごした春を惜しんでいる気持ちが伝わる。  
(榎本 選)