

春夏秋冬

所長 田沢文章

五十六名の方

木曾寮では、七十六名の方が生活しています。平均年齢は八十三歳で、最近、問題の認知症の方は、軽度も含めると五十六名います。若くて発症してしまう方もいれば、九十歳を超えても、何ともない方もいます。発症の原因がわかりにくい、ため、的確な予防のしにくい何とも厄介な病気です。

普通の生活

また認知症だから生活に困っているだろう、と思うと、そうでもありません。記憶障害のある方は、人によっては、五分前の事さえ忘れてしまいます。しかし性格がおとなしく、物盗られ妄想がなければ、施設の中では結構普通に生活が

できます。

私など、現在でも物忘れ、記憶力の低下があります。認知症予備軍としては、せめておとなしい認知症になるようにと祈るばかりです。

一日二千歩

五十歳を過ぎてから人間ドックで、運動不足と言われるようになりました。

私は車通勤のため、歩くのは施設内だけです。都会に住んでいれば、歩かないと生活ができないのですが、



昨日採った朴葉でお寿司を作りました

木曾は山の中。車があるお陰で、一日の歩数はわずかに二千歩です。

運動不足解消法

そんな訳で運動不足解消を目的に、自転車を買いました。この前は福島から三岳、才児を通って上松経由の三十kmを走りました。

三岳から東京大学天文台までの登り坂では、若者六人の自転車に軽々と追い抜かれ、「頑張ってください」と激励まで受けました。

もう足の筋肉はパンパンで、心臓が破裂するのではないかと思う位しんどくて、来た事を何回も何回も後悔しました。

物事にはちゃんと順番があつて、体を徐々に鍛えてからでないと挑戦してはいけない事がある事を、身に沁みて感じました。

興味を持って…

若い頃には、都会へ買物



楽しみにしていたバス旅行

に行っても、とにかく行きたい所がたくさんあり、かつ行けば楽しくて楽しくて仕方がありませんでした。

それが最近では、行きたい所はあるのですが、用が済んでしまうと、ぶらぶらと、いろいろな店に入つて、いろいろな物を見たりする事が億劫になってきました。そんな自分を見るにつけ、残り少ない人生、せめていろいろな物に興味を持って楽しめれば、と思う今日この頃です。