

# 新しい生活様式

未来へつなく SHARE book

# SHARE かわらばん

『工夫を当たり前に 助け合いを自然に』をコンセプトに、個人の生活や、地域での助け合い活動の工夫を紹介します

手術、コロナを乗り越え、  
人づきあいの大切さに  
改めて気づきました。

まいむまいむさん  
30代

令和2年2月、コロナ禍が始まった最初の1年は自宅に隔離されているようで、もんとしてしまいました。ママ友とテレビ電話で連絡を取り合ったり、遠くの親せきとオンラインでファミリーパーティーをしたり、大阪城公園にお弁当と簡易テントを持ってピクニックをしたりしました。

令和3年に入ると病気が見つかり、手術が必要になりました。手術前に病院内でSHAREプロジェクトのポスターに目が留まり「へこんでいたらあかん。前を向いていかないと。」と気分が少し楽になりました。

退院後、ワクチン接種の予約ができたことと安心していたところ、家族1人がコロナに感染。徹底隔離をしましたが、家族全員に拡がりました。

た。味覚障害の症状が出て味を感じられず、大好きなチョコレートが泥みたいに感じました。代わりに、パパがご飯を作ってくれました。「パパのグラタンが一番おいしかった。」



手づくりのメッセージカード

と娘さんもにつこり。はちやめちゃん2週間が過ぎて、身体は元気になりましたが、外に出られない生活がストレスでした。そんな生活の中でのストレス解消は読書でした。毎朝家族より少し早く起きて、コーヒーを飲みながら、本を読む。このひとときを大切にしています。

外に意識を向け、いつもと違う時間をつくることで、子どもにかけられる言葉も変わりました。そうすることで自分の気持ちも変わることに気がつきました。そして「怒ったまま日が沈まないように。」と、1日のストレスも家族と話をし、怒りの感情をなくしてから眠ることも心掛けました。

母や兄弟に協力してもらい、手術、コロナ感染中の生活を乗り越え、いつもどおりの生活に戻れました。人づきあいの大切さに改めて気づきました。今ではみんなと安心できる、よい関係ができました。



ぬくもりを感じながら...

## ためになる話 —リハビリテーションの視点から—

### 人付き合いと運動の効果

運動により健康面や精神面に良い効果があることは知られていると思います。さらには**運動**で分泌される脳内物質が人付き合いへの**不安を緩和し、協力や団結を促進する作用**もあると言われてしています。またスポーツやボランティア、趣味関係のグループなどへの**社会参加の割合が高いほど、転倒や認知症、うつ**のリスクが低い傾向があると言われてしています。コロナの状況によりますが外出は1日1回、社会交流は週1回以上、社会参加は月1回以上などを目安にして**運動機会、人付き合いを大切**にしていきましょう。



アクティブ訪問看護  
ステーション  
理学療法士 中原英雄

みなさんのエピソード募集しています。

お寄せいただいたエピソードは東成区社会福祉協議会ホームページまたは、本紙『SHARE かわらばん』次回号に掲載させていただきます



