

つなぐ、フリーペーパー

Paper Smart



特集
仲間とともに



気のおけない仲間とともに

ーボランティアに生きるー

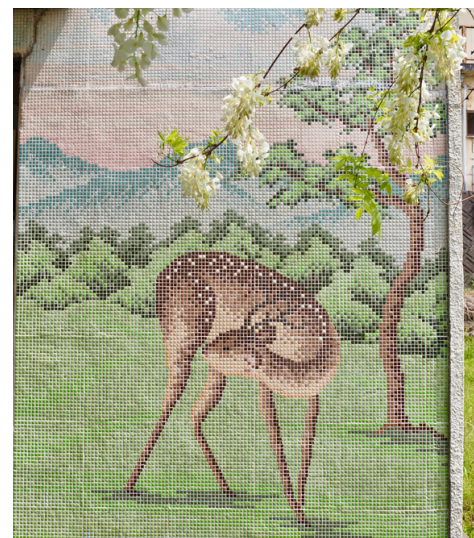
当院で手術を受け、自分らしく生きるゲストに再び会いたいと思い取材を始めたこの企画。
今回は多治見市にある元町公民館で開催される地元の方の交流の場『キラリ会』にお邪魔し、村瀬恵代さんにお話を伺いました。
『キラリ会』では毎週地域の皆さんが集まり、踊りや体操などの活動を通して交流されています。メンバーの平均年齢が79歳と伺い驚くほど皆さんとてもエネルギッシュ！『わっはっは！』と笑いながら一緒に踊ったら、とても元気がみなぎりました。

とくよ
村瀬 恵代さん
多治見市健康づくり推進員
2022年6月 当院で人工股関節置換術を受ける

ー健康づくり推進員とはどのような活動をされているのですか？
多治見市保健センターと市民のパイプ役となり地域での健康づくり運動やイベントなどを行うボランティアです。現在多治見市では60名近い方が活躍しています。
20年ほど前に多治見市の推進員養成講座を受講して以来、推進員として禁煙の啓発活動や筋力アップ体操、ウォーキングなどの活動をしています。現在は福祉協議会ひまわりサロンに所属し、地域の高齢者を対象としたひまわりサロンとして「キラリ会」で体操や踊りを楽しく行っています。

ーボランティア活動との出会いを教えてください。
60歳の時に、家族や自分の健康のためにと推進員になったことがきっかけです。それから気づけば20年ボランティアをしています。

ー村瀬さんにとってボランティアとはどのような存在ですか？
仲間ができたり、情報を得られる場所です。自分が元気でなければできないし、みんなの前で体操するには、新しいことを覚えたり、的確に伝えるために勉強も欠かせません。私にとってボランティアは自分が周りを支えたり、逆にみんなに支えてもらえる大切な場所ですね。高齢化が進み自分もその仲間になり、今こうして気のおけない仲間と過ごせることを感謝しています。



ーなぜ手術をしようと思ったのですか？
平成28年ごろから左の股関節が痛かったのですが、続いて右側の股関節も痛み出しました。何とか手術をしないで持たせたいと思い5年くらいリハビリをしていたのですが、令和4年の3月頃から痛みがひどくなってきました。このままでは痛みが強くなり歩けなくなると思い同年5月、初めてスマートクリニックへ来ました。その時からつけていた股関節手帳の日記を開いてみると『初診で手術日が決まった（しかも40人待ち）』って書いてあって。サロンに通う人やここで手術をされた方から手術をして痛みが取れた！とか、動けるようになった！とか、術後1ヶ月で車に乗れちゃった！という声を聞いていたのでもうすぐ手術を決めました。

ー術後辛かったことはありましたか？
一度だけ寒さで痛みが出て体が支えられなかった日がありましたが、浜口先生のリハビリのおかげで翌日には伊勢神宮へ初詣に行き、用意した杖も使わずなんと7444歩も歩きました。驚異的！今は体が軽くなったようで何の不都合もなく生活できます。

ー手術をしてよかったことはありますか？
手術をして良かったことばかりです。痛みから解放されて人工関節が入っていることも気にならず、生活に何の支障もないです。寝起きの時の痛みがないこと、立ち座りが楽になり歩くのが苦ではなくなったこと、整形のリハビリに通わなくても良くなったこと、痛みがなくなったのが最大に良かったことで、踊りや体操もできるようになりました。自分の足になった感じがします。術前、術後のリハビリの大切さ、日々自分でできるリハビリの大切さを強く感じています。

ーこれから手術をされる方に一言お願いします。
まずはドクターの判断を信じ、任せて思い切ることです。私は入院の不安はなかったです。自由に自分の足で動けるなら、手術を怖がらず楽になって欲しいです。関節の不調を感じたら我慢しないで受診してほしいと思います。

ハツラツと踊り、とても盛り上げ上手な村瀬さん。いくつになっても新しいことに挑戦し、得意なことで社会貢献される姿はとても素敵でした。今回インタビューを受けてくださった村瀬さんをはじめ、温かく我々を受け入れてくださったキラリ会の皆様、本当にありがとうございました。



元町公民館
1962年～1970年代半ばに建てられた。約1センチ四方のモザイクタイルで組まれた小鹿のアートは内装用のタイルが使用されているという。公民館の一面の壁画は、住宅街で突如タイムスリップしたかのようなノスタルジックな空間を生み出していた。
(出典 タイルみつけ,名称統一100周年,中日新聞.2022-05-07)