

老人ホームの一日

元国連食糧農業機構職員 齋藤 健

9名のみである。

90歳を超え散歩中に体がよれるような感じがするようになった。体幹が安定しないのである。住んでいた東京都中央区の年寄りセンターに相談したところ、要支援1の介護認定を受け、近所のデイサービスセンターに週1回、脳トレを含む体操に通っていた。満93歳を迎えた令和7年1月下旬から家族の勧めもあり、故郷の名古屋にある老人ホームに入った。民営の住宅型有料老人ホームと定義されるものである。私の入ったホームは3階建て77室、77名の規模であり、満65歳以上、公的な健康保険と介護保険に加入しており既定の利用料支払いと保証人がいる人が利用可能である。入居前には1週間の体験ができるので前年の10月下旬に利用して食事やホームの雰囲気を確認して入居を決めた。入居して半年以上たって少し老人ホームの様子がわかってきたのでごく一端を紹介したい。なおこのホームの平均年齢は90才、77名の要支援1から要介護5までの入居者のうち男性は

ホームの朝は早い。6時には早出のヘルパーが出勤して、介護度の高い入居者の着替え、排泄、洗顔を済ませて車椅子にのせて食堂に運び込む。こういう方が10名近くおられる。朝食は8時から9時半までとなっている。早い人は7時過ぎから食堂で待っている。席は自然と決まってゆくようであり、古い人から庭に面した良い席を取っている。食事の介助が必要な方は便利な厨房寄りになる。新入居者は配膳ヘルパーの指示に従うことになる。運が悪ければ味噌汁をずると音を立てて飲むお年寄りの隣となる。この人の家族は子供も孫もずると味噌汁を飲んでいるのかと思ってしまう。

東京にいたときに長寿に関する講演会で順天堂大学病院の医師が長生きの秘訣が4つある、一が1日1回は空腹を感じることに、二が毎日散歩すること、三に鈍感力を鍛えること、四に若い人と話することと言う。味噌汁をずるの件はまさに鈍感力の問題であろう。これに似たような例は、昼食をとっている人の隣で大きな声で“私もう昼ご飯食べたかしら？”と聞く人

もいる。昼食は11時半から午後1時半まで、夕食は午後5時半から7時半までとなっている。

1時間を過ぎれば空いてくるので自由に良い席を選ぶことができる。ホームでは入居者のために

に午前と午後に体操や唱歌、手芸など趣味の時間を設けている。せつかくの他人と接する機会であるから体操と音楽の時間には出席するようにしている。

要支援1の私についての介護支援は、週2回の入浴時の援助と着衣の洗濯、週1回のシーツ交換と居室の清掃が対象となる。こういう風呂や掃除の時に若いヘルパーとの会話は楽しいし、情報も入ってくる。医療についてはホームと契約をしている病院から内科の医師が月2回往診

をしてくれる。薬の処方箋も一緒に出してくれる。交通費をかけて病院や薬局まで出かける手間が省けるので少し割高になるが利用している。介護度の高い年寄りには食事は仕事となる。車椅子の方々は午後5時くらいから食堂へ集められる。介助を受けながら食事をして、食後の薬を服用したら、午後7時前から順番に部屋へ送り込まれ、洗面、着替えをすませ寝台に入るこ

とになる。私は6時半から晩酌を楽しみながら7時過ぎまでに夕食をとる。その頃には食堂は空になり、廊下も静かになってホームの一日は暮れるのである。

老人ホームに入所しようとされる方には俳句、書道、読書など1人でできる趣味を持つことをお勧めする。話し相手がない場合も多いからである。男性の年寄りの少ないこともホームの問題の1つである。私の晩酌の相手もやっと最近お1人入所された。

一番大事な散歩であるが、今年の夏は猛暑日が続く熱中症が心配であまり歩けなかった。それまでは1日3000歩から5000歩は歩いていた。涼しくなったら再開したい。

さいとう・たけし 1932年生まれ、54年

京都大学農学部農芸化学科卒、協和発酵工業に入社。研究所、工場、本社勤務。89年国連食糧農業機構（FAO）農産加工担当に就職、94年までローマに勤務。帰国後はJICA開発調査のコンサルタントとしてボリビア、ホンジュラス、インドネシア、ネパール、フィジーの案件で働く。現在は年金生活。