

とうこう
От наших читателей 投稿

Я на реабилитации

После семидесяти у меня стало быстро слабеть здоровье. Появилась гипертония, катаракта, остеоартрит. Болят коленные суставы, и я постоянно хожу в больницу на уколы. А ещё из-за болей в коленях я по невнимательности несколько раз падала. Однажды упала так сильно, что пришлось вызывать скорую и я месяц пролежала в больнице. Поставили диагноз перелом 12-го грудного позвонка. Но и после этого из-за боли в коленях ноги у меня остались слабыми, я часто падала и даже получила несколько переломов в пояснице. Поэтому мне тяжело было даже ходить как обычно в магазин и делать работу по дому



А потом благодаря заботам и помощи работника и помощника-консультанта из муниципалитета мне назначили обследование для определения нужды в уходе. В результате дали категорию «Уход 2». В квартире установили поручни. А в ванную поставили удобный стул. Дали в прокат и ходунки. С ними очень удобно, когда гуляешь и ходишь в магазин. Установили мне и регулируемую кровать. Её можно поднимать и опускать с помощью пульта. Когда болит поясница, кровать можно поднять у изголовья, это очень удобно, чтобы подниматься.



Сейчас я три раза в неделю хожу в городской центр реабилитации. Каждый раз меня привозят и отвозят на машине. До обеда все по очереди ходят в бассейн в помещении. Под руководством

わたし りはびりちゅう
私はリハビリ中です

わたし さい す からだ
私は 70歳を過ぎてから 体がどんどん
わる
悪くなってしまいました。高血圧に白内
しょう
障に変形性関節炎などになりました。
ひざかんせつ いた
膝関節が痛いので、しよっちゅう 病院に
ちゅうしゃ い ひざ いた
注射に行きます。また膝の痛みで、うっ
かり何回も転びました。一番ひどかった
とき きゅうきゅうしゃ よ いっかげつにゆういん しん
時は 救急車を呼び、1カ月入院。診
だん だい きょうつい こっせつ
断は第12胸椎の骨折でした。その後も
ひざ いた あし ちから はい てんとう
膝の痛みで足に力が入らず、よく転倒
し、腰椎も何箇所か骨折しました。そのた
め、普段の買い物も家事も大変でした。
その後、市役所の担当者や支援相談員
の配慮と助力で、私は介護認定を受ける
ことになりました。その結果、「要介護2」
になりました。部屋には手すりがつきまし
た。お風呂には座りやすい椅子も入りまし
た。歩行器も借りられました。散歩や買い
物の時とても便利です。可動ベッドも備
えてもらいました。リモコンでベッドを上
げ下げできます。腰が痛い時、ベッドの頭側
を上げられるので、起きるのにとても便利
です。

わたし いま し りはびりしせつ しゅうさんかい
私は今、市のリハビリ施設に週3回
かよ
通っています。毎回車の送り迎えがあり
ます。午前中は皆で順番に室内プール
に入ります。専門の先生の指導で、プール
には入るとまず準備運動をして、そのあと
みず なか ある あし あ さ
水の中を歩きながら足を上げたり下げた
りします。続いて爪先で歩いたり踵で歩
いたりします。水中ダンスも教わりまし
た。けれど水の中でも、しゃがむこととジ
ゃんぷの動作は、関節が痛くてできませ
ん。そんな時 私は手すりにつかまってそ

специального преподавателя сначала в бассейне мы делаем разминку, а потом, ходя в воде, поднимаем-опускаем ноги. Потом ходим то на цыпочках, то на пятках. Учимся и танцам в воде. Но даже в воде приседать и подпрыгивать я не могу, потому что болят суставы. Тогда я берусь за поручень и двигаюсь тихонько.

В обед мы едим в большой светлой столовой. После обеда у нас группы по разнообразным увлечениям, например: хор, оригами, раскраска картинок, групповое чтение, мацзян, сёги, го, караоке. Четыре года назад, когда я впервые туда пришла, я ничего не понимала, но в конце концов пошла в хоровую группу. Поначалу я только слушала, как все поют, но понемногу стала вместе со всеми учиться у руководителя и теперь могу спеть много японских песен. Самая моя любимая — «Родные места».

После четырёх лет реабилитации состояние у меня стабилизировалось. Вода поддерживает тело, и заниматься физкультурой в ней легче, чем на земле. Когда я встречаюсь со всеми на реабилитации, мы здороваемся, немного разговариваем, поэтому я научилась простому японскому языку. Одной жить скучно. А когда три раза в неделю ходишь на реабилитацию, интересно.

(Г-жа NH)

* Автор говорит, что с начала эпидемии нового коронавируса она из предосторожности на реабилитацию не ходит.

と動くようにします。

日は広く明るい食堂で食事をしま

す。午後は、コーラス、折り紙、塗り絵、

群読、麻雀、将棋、囲碁、カラオケなど

いろいろな趣味の班があります。4年前に初

めて行った頃は何も分かりませんでした

が、最終的にコーラス班に入りました。

最初は皆の歌を聞いているだけでした

が、だんだん皆と一緒に先生に習って、

今では日本の歌

をたくさん歌える

ようになりまし

た。私が一番好

きな歌は「故郷」

です。

4年間リハビリをして病状は安定し

てきました。水中は浮力があるので、地

面より運動しやすいです。リハビリの時に

皆に会って挨拶をしたり、軽く会話をし

たりして、簡単な日本語ができるようにな

りました。一人暮らしはつまらないです。

週3回リハビリに通って、充実してい

ます。

(N. H さん)



※ 新型コロナウイルスが流行り出してからは、大事をとってリハビリ施設には行っていないそうです。