

## 今、高齢者施設（サ高住）で暮らしています

7組 山本 哲照

### 終 章

#### 8. 退会したフィットネスジムに復帰

こうして分譲マンションを引き払ってからおよそ半年後に「**独り暮らしではあるが“いざ”という時に支援を受けられ、外出は自由な生活**」ができることになりました。市役所、日本年金機構、郵便局、銀行などへの住所変更届などを済ませてから2020年11月に退会したフィットネスジム「フォービー」を入居した2日後の23日に訪れ復帰の手続きをしました。ジムの職員、顔見知りの会員達から口々に「お帰り！」と声をかけられ、歓迎されましたが口の悪い男性会員からは「しばらく見ない間に**太ったな。何だその出っ張った醜い腹は!**」と遠慮なく指摘されました。言われて見ればその通りで、2021年4月ライブリーハウス中銀小田原に入居した頃の体重は**62キロ**前後、ウェストサイズはせっかく**76センチ**までなったのに**90センチ**くらいまで戻ってしまいました穿けなくなってしまったジーンズを衣装ケースの奥の方にしまい込み、ため息をつく日々でした。自分自身がそれを自覚しているせいでしょうか久しぶりの挨拶をする女性会員やトレーナーが皆**一様に私の下腹部**を見ているような気がしました。「よし。折角戻れたのだから何が何でも**体重53キロ。ウェスト76センチ**まで絞るぞ!」とこの時決意しました。復帰した当初は昼食後に自転車を出かけて13時15分前後にチェックインし、15時半頃にチェックアウトというトレーニングでしたが、これだとマシンを使った筋トレ、45分のトレッドミルでのウォーキング、30分のエアロバイクで終わりです。もっと運動量を増やし腹筋を絞る必要があると思い、月水金は11時半から昼食、12時半にはジムにチェックイン。ウォームアップのストレッチ5分、ダンベル運動20分、マシンで筋トレ45分、腹筋台で腹筋運動10分、トレッドミルでウォーキング60分、エアロバイク30分、クーリングダウンのストレッチ30分、チェックアウトは16時半以後という内容のトレーニングを続けました。さらに火木土日は1日1万歩のウォーキングを心がけました。詳細は省きますが体重の経過だけを記します。

2021年4月末は62キロでしたが2021年11月末57.4キロ、12月末56.2キロ、2022年1月末56.5キロ、2月末55.7キロ、3月末55.1キロ、4月末53.8キロ。5月末53.4キロ。

あと少しで復帰前の体重53キロというところまで減量出来ました。無様に出っ張っていた下腹部も見違えるように締まってきて、ジーンズも穿けるようになってきました。真っ先に下腹部を指摘してきた男性会員も今では「おっ！ずいぶんスッキリしてきたな。さすがやるときゃやるね！」と滅多に他人のことを誉めないシニカルな男が心から脱帽していました。



フォービーで撮影

## 9. ライブリーハウス中銀小田原での生活

小田高11期同期生の方の中には「老人ホーム」や「サ高住」での生活をそろそろ検討しようかとお考えの方もおられることでしょう。ご検討の際の一助となるかもしれないので、私のここでの生活をご紹介します。

ここは総戸数が20戸。単身者向け15室。二人用5室。全ての部屋に浴室・キッチン・トイレがあります。希望により介護用ベッドも賃貸で提供されます。1か月の経費は家賃、共益費、生活支援サービス費で最低額は108000円（68000+20000+20000）、最高額は193000円（1

53000+20000+20000)です。勿論この他に電気、ガス、水道代などは別途自己負担となります。部屋の面積は25㎡～48.18㎡です。**朝食400円、昼食650円、夕食650円**。希望するものを選べます。私は昼食だけをお願いしています。月水金はジムに通うため11時半から、土日火木は12時から1階の食堂で食事しています。朝食は「フルグラ」などのシリアル食品にプロテインやカルシウム、食物繊維を加えたものに牛乳をかけて食べ、夕食はチーズとヨーグルト、納豆で済ませています。

午前中はパソコンに向かいいろいろなデータをこねくり回してデータベースを作成したり、ネットサーフィンを楽しんだり、或いはテレビで映画やドラマを再生したりしています。昼食は施設で用意してくれたものを食堂で頂き、午後はよほどの悪天候でもない限り外出します。帰宅時刻はジム通いの月水金は17時過ぎ。火木土日は16時過ぎです。帰宅後は大体午前中と同じようなことをして過ごし、20時半から21時の間に就寝。起床時刻は午前4時。パソコンや録画した映画やドラマ等を再生したりして朝食は6時半頃です。

この生活は分譲マンションで一人暮らしをしていた頃からもずっと続けてきたもので、それが叶わなかった「介護付き有料老人ホーム」での生活が如何に私にとっては「ストレスのたまる生活」であったかということをお判りいただけるでしょうか？但し、誤解を招く恐れがあるので強調しておきますが、初めにお世話になった「ココファンレジデンス小田原」の事を貶（おと）しめるつもりは全くありません。こういう施設では出入り口をロックするのは当然のことで、事前によく調べて置かなかった私自身の責任です。

※ご参考までに

もし同期生諸兄弟の中でそろそろこういう施設について知りたいという方がおられたら、事前の調査はできるだけ念入りに済ませることをお勧めします。もう一つ付け加えると今はインターネットで大概の事はできる時代です。介護施設探しも例外ではなく、比較検討も申し込みさえもネットで済ませることは可能です。しかし、古いことわざで言えば「百聞は一見に如かず」で、実際に自分で足を運んでみるのが一番です。信頼できる紹介業者が同行すればより確実に選定することができます。私の場合は第3節で述べた「小田原老人ホーム介護施設紹介センター」のKさんにずいぶん助けて頂きました。今、お世話になっている「ライブラリーハウス中銀小田原」もKさんに紹介されたのは既にお話しました。Kさんとはその後もこの施設に見学希望者を連れてこられるのによくお会いしています。

## 11. 結び

以上10節に亘って私の生活の変化について述べてまいりましたがそろそろ終わりにしたいと思います。分譲マンションで一人暮らしをしていた頃、自炊と言ってもろくな食生活ではありませんでした。それでもジムで有酸素運動や筋力トレーニングなどを経験していくうちに、脂肪を増やさず筋肉量を増やすにはどういう食生活をすればいいのかなどは次第に学んでいきました。例えば食事で炭水化物や糖分などはなるべく取らず、白米には必ず雑穀を混ぜて炊いていました。朝6時半頃にシリアル食品に牛乳の朝食。午前10時半から11時頃までの間にご飯、みそ汁、生卵、青のり、焼き魚、煮魚、メンチかつなどのおかず、シラスおろし、青菜の煮びたし、などで食事。12時から16時頃までジムでトレーニング。夕方19時頃に納豆、ヨーグルト、チーズ一切れの夕食。起床は午前4時、就寝は午後8時半から9時。という生活でした。今は昼食が施設から提供されるものを食べていますが。朝食と夕食は以前と同じです。まとまりのない冗長な駄文をお読みくださり、ありがとうございました。



マンション生活の頃の昼食



血圧計。自分で毎日計測し、データをスマホ経由でパソコンに送って記録しています

(完)