

今日は、私にとって、記念すべき日になったと思いましたが、これからの高齢化社会を生きる上で、ご参考になるかも知れないとの思いもあり、経過を報告してみようと思います。

一昨年、肺の膿胸取り除き手術に続き、昨年末に大腸下部のS状結腸ガンの内視鏡による除去手術をしたのですが、その後、そのままでも完治の可能性が80%あるものの、腸中のリンパ管へのガンの移転の可能性が残っていることが分かり、追加の外科手術で大腸を10cmほど取れば、完治の可能性が95%になるという見立てに従い、1週間の予定で入院手術が成功したのですが、肺炎を併発し、結果20日間の入院をして、昨日退院するということがありました。

この、3度の手術入院を通じて、自分としては、身体に痛みその他苦痛を感じることなく、この出来事を、前向きに捉えることができ、入院生活を楽しむことができ、今回も又、新しい発見があり、84歳・85歳で、身体の大掃除ができ、知らないうちに、動かさないために身体が、色々な面で固くなっていたことが分かり、それに対して、リハビリの基礎を学ぶことができたので、これから、4・5年掛けて、幼児が小学生になるような過程をとることができれば、やわらかい体になって、もう一度の人生を楽しむのではないかと、昨年発起した120歳計画に、実現の可能性が高まってきたのを実感しているところです。

昨年、自分の120歳からのカウントダウンの暦を毎日つけることにしており、暮らしを楽しもうという試みですから、エンジョイ・ライフの略語でジョイラと呼び、今日は、120歳から12649日前に当たりまして、自分としては「もう一度の人生を楽しむ初日」として、これからの日々を、過ごしていこうと思った次第です。

今回の一つの収穫は、嚥下運動リハビリの指導を受けたことで、その時、一つの動作をゆっくり10回繰り返すことを学びました。＜1度でなく3回やって＞を思い込んでいたのが、＜最低3回、できれば無理なく10回＞というやり方を学んだので、他のリハビリにも適用して、じっくり、体づくりに精を出してみようと思っているところです。

口を大きく開ける事や、人に迷惑かけない範囲で大声を出すなどすると、老人声から若者の声になることも夢ではないと思っている次第です。

今日午後から、高齢者乗り放題バスを使って、お気に入りの森林公園散歩に行き、人気のない所で、大声を出したり、スマホで、ラジオ体操をやって帰って来ました。

富士山は、見えなかったけれど、代わりに、曇った雲の向こうに太陽が見えて、象徴的な日を写真に撮ることができました。また、昨年12月から4か月間の通行止めで、改修工事中のゆり園の観覧用木製階段が、しばらく欠けていたのが、今日は、完成しているのを見ました。ゆり園は、4月から、又、見られる予定ですが、新しいべつの階段もでき始めており、楽しみです。白梅もきれいでした。

今日撮った写真を下に添付してみます。

以上

