

今、高齢者施設（サ高住）で暮らしています

7組 山本 哲照

昨年（2021年）3月13日付けの本サイトに「人生の転機を迎えたこの1年」と題した拙文をアップロードして頂きました。その時点で自分が「介護付き有料老人ホーム」に入居していること、そうなるまでに実妹が死亡したこと、夜中に救急車を呼んだが熱があったので搬送を拒否されたことなど、前年（2020年）に我が身に降りかかったそれまでの生活を一変させるようないろいろなことを同期の諸兄姉に聞いて頂きたいと思い、3回くらいに分けてお話する積りでございました。

ところがあの駄文が掲載されてからわずか一か月余の後に私はあの施設「ココファンレジデンス小田原」を退所する羽目になってしまったのです。そこでどうしてそんなことになってしまったのか？ということも含めて今回は改めてマンションでの気楽な独り暮らしに終止符を打つことになった経緯（いきさつ）からお話することにします。但し、私が今まで折に触れお話してきたことと少なからず重複する部分も出てきますが、「まだらボケの年寄りの繰り言」と思ってお寛恕のほど、お願いしておきます。

第一章

1. ずっと一人で暮らしてきた

私は自分自身の消極性と不甲斐なさから配偶者に巡り合うこと叶わず、老母と二人で暮らしてきました。その母も2000年5月に亡くなりました。享年93歳、私は59歳でした。その時は小田原市久野の分譲マンション「小田原サニータウン」に住んでいましたが、このマンションは1981年6月以前の古い耐震基準で建てられたものだったので地震に対する不安があり、2007年2月に小田原市城山の「共立城山マンション」（分譲）に転居しました。



母と暮らした小田原サニータウンと一人で暮らした共立城山マンション

マンションは変わっても所属するスポーツジムに週3日以上は通って有酸素運動や筋力トレーニングに取り組む生活は続けました。2002年9月から小田原市鴨宮の「ダイドー・スポーツ・クラブ」、2010年4月から小田原市栄町の「フォービー」で週3日ないし4日トレーニングをしていました。ダイドーでもフォービーでも初期はスタジオでの「エアロビクス・エクササイズ」通称「エアロ」（日本語で言うと「有酸素運動」ですが）を週に3回くらいはレッスンに出ていました。その上体幹（インナーマッスル）を鍛えることを目的に「マットピラティス」も週に1回受講していました。

ちょっと脱線しますが、この頃（2005年前後）ダイドーでエアロとピラティスのインストラクター（IR）をしておられたH先生とK先生とは個人的にも大変親しくしていただきました。二人ともこの頃は30代前半で美人でした。二人とも秦野市在住でお互いに仲良くしていました。私はこの二人に名前を覚えてもらえて電話番号もメールアドレスも交換して、個人的なやりとりもしていました。私は2014年8月にダイドーを退会したのですが、今でもこの二人の美人IRとはスマホの無料通信アプリ「LINE」で連絡を取り合っていてそれぞれの誕生日にはお祝いのメッセージを送ったりしています。

特にピラティスのレッスンを担当されていたK先生は美人の誉れ高く男性会員の人気の的でした。そのK先生がどういう訳か私の名前を覚えてくださって「山本さん」と呼びかけてくれるのを「やっかむ」男性会員が多数いました。

私は2012年9月にガラケーからスマホに切り替えましたが、K先生は私よりスマホへの切り替えは先行していたので操作方法などを聞いていました。そのとき「山本さん、スマホにはLINEというアプリがあってとても便利なよ」と教えてくれ、お互いに友達登録をしてときどきトークを楽しんでいました。私が現在（2022年4月）数十名の友人・知人とLINEで交流できているのはK先生のおかげと言っても過言ではありません。

おっと、脱線した方が本線になりそうなのでこの辺で元に戻します。K先生やH先生との交流は今でも続いていますから、今後もお話することがあると思います。

2. コロナが私の生活環境を変えてしまった

こうして2014年9月からはフォービーに週3、4日通い、1対1のパーソナル・トレーニングも行ったりして専ら筋力を維持することを意識した生活

をしてきました。特に2017年5月から12月まで専門知識と資格を持ったトレーナーのパーソナル・トレーニングを受けた結果、受ける前は60キロだった体重が53キロ台に、ウエストサイズも11センチ縮んで、快適な生活を楽しんでいました。ところが2020年初頭から始まった「コロナ禍」が私の生活を大きく変えてしまいました。「三密を避け、不要不急の外出を控える」という「お上のお達し」を忠実に守り、ジム通いは自粛、たまに近くの丘陵地帯をウォーキングする以外は家に蟄居するという生活を続けました。



無人の辻村植物公園



林道を歩く

ところが5月のある晴れた日。少し遠出をしようと思い立ち久野から城山にかけての丘陵地帯を10キロ1万5千歩ほど歩きました。10数年前はごく普通に歩いたところであり、歩数も普通でしたが80歳目前の身にはきつかったようで、翌日の夜中に腰が痛くて動けなくなってしまいました。午前2時頃トイレに行って用を足した後廊下の途中で前にも後にも行くことができず、こんなこともあるかもしれないと思って持っていた固定電話の子機で119番に通報しました。救急車はすぐ来てくれました。(余談ですが今の救急車は夜中には目的地直前にはサイレンは鳴らさないそうで、この時も家のドアホンが鳴るまで来たことに気付きませんでした)色々症状を聞かれてストレッチャーに乗せられる直前に検温したところ熱は37度3分でした。途端に救急隊員の態度が変わり、「コロナの関係で夜中の救急病院は発熱患者を絶対に受け入れてくれない。今ここで何か所の病院に電話しても時間の無駄です。明朝9時過ぎに他の病院が仕事を始めてからならどこか見つかるかもしれませんが。その時間になってまだ動けないようだったら改めて救急車を呼んでください。今日はこのまま自宅で待機してください」と言って無情にも私を見捨てて救急車は帰って行ってしまいました。この時は幸い翌朝には腰痛も軽減したので病院の世話にならずに済みました。夜中に身体が不調になるようなことはそれまでにも一再な

らずありました夜中に自分以外には誰もいない家のベッドで輾転反側、暗い天井を見上げながらこのまま誰にも看取られずにあの世に転居してしまうかもしれないと眠れぬ夜を過ごしたことも。そこにこの「救急車搬送拒否事件」が起こり、流石に「健全自立生活自負人間」の私も考えを変える時期なのかもしれないと思い始めたわけです。

3. 施設探しを始める

ただ、今までそんなことはまるで考えたこともない生活を送っていたので、どこからどう手をつければいいのか分りかね、こういう福祉事業に長年関わってきた親友のモッチちゃん（故・望月郁文君）に相談しました。彼は宗教法人曹洞宗・定林山宝安寺の住職であり、社会福祉法人宝安寺社会事業部の理事長でもありました。彼を通じて紹介された地域包括支援センターの女性Fさんと初めて会って私の「自立しているうちに老人ホームのような施設に入りたい」という希望を話したのは2020年8月中旬の事でした。Fさんは介護保険とは直接関係のない民間の賃貸マンションで見守り付きの施設である「サ高住（サービス付き高齢者向け住宅）」には詳しくないということで「小田原老人ホーム介護施設紹介センター」を紹介してくれました。以後はその職員であるKさんと一緒に施設探しを始めました。相談料は無料でいろいろな施設に車で案内して下さるので非常に助かりました。9月中にサ高住2件、介護付き有料老人ホーム1件を見て回りました。老人ホームは小田原市蓮正寺の「ココファンレジデンス小田原」です。近日中に空く予定の個室を見学しました。大抵の老人ホームは個室の面積が法定ギリギリの18平米ですが、ここは25.55平米と広く職員の対応も感じが良かったので乞われるままに仮申込を済ませました。数日後にその部屋の改装が終ったという連絡が入ったので10月2日にそれを確認するために訪れる約束をしました。（次の章に続く）



ココファンレジデンス小田原