

*凛(りん)として自分のために！
*輪(りん)として仲間のために！ *鈴(りん)として社会のために！

「第8回 with You 東北～あなたとブレストケアを考える会」

●12/1(日)12:30～ 仙台国際センターにて ※参加費:1,000円

【テーマ】かがやけ 患者力！～こころひらいて響かせよう わたしの声～

- 乳がん患者さんとそのご家族、乳がんに関わる医療従事者、ボランティアが一堂に会し、同じ目線で向かい合い、共に考え、理想的なケアを実現させる会です。
- 今年度は当患者会も含め、県内の患者会会員の方々のご協力もいただき、スタッフの一員として企画や準備、また、「ピアサポーター」としてグループワークでのサブファシリテーターのお役目などを担当させていただく予定です。
- 患者会情報・何でも質問コーナー・イスヨガ体験・講演やコンサートなど、新しい試みの内容が盛りだくさんになっています。
- 実行委員として手を挙げて下さっている県内各病院の乳腺外科医や看護師さん含め医療スタッフの方々やピア（※同じ病気の体験者）が会場の皆様のご来場をお待ちしております。

*お独りで悩まず、患者様もご家族・パートナーの方も一緒に参加して同じ思いを話してみませんか？
*今年は事前申し込み不要・グループワークなどは当日受付になります。（HPでご確認ください）

※今後のりんりんイベント情報※

★11/9(土) 第14回りんりん研修会
大崎市図書館 1階多目的ホール・13:00～16:00
【テーマ】つなげよう ピンクリボンの輪
“セルフアウェアネス・・・自分の胸に関心を持とう”

- ピンクリボン講演「乳がん治療の考え方」
講師：吉田龍一氏（大崎市民病院 乳腺外科科長）
- 講演と情報「乳がん看護認定看護師ってどんな人？」
講師：岩井美里氏（乳がん看護認定看護師）

★12/14(土) りんりん勉強会 & Xmas 会
大崎市民病院 9階会議室・10:00～12:00

- 第1部：「臨床心理士と考えるところをゆったりするヒント」
講師：渡邊裕美氏（大崎市民病院臨床心理士）
- 第2部・・・Xmas会
※参加された皆様と一緒におしゃべり会 & プレゼント交換会をします。500円程度の品物（手作り品も可）をご持参ください。（どなたでも気軽にご参加できます。）

～りんりん会報に寄せて No.40～

老後の楽しみ

大崎市民病院 乳腺外科科長 吉田 龍一

老後の資金として年金以外に2000万円必要だとか。でも、年金だけで生活できるはずと思っていた人なんていたのでしょうか。野党の方々だけではないのでしょうか。そもそも年金は若い世代が負担して給付するものなので、若い世代がいなくなる限り破綻することはないはずですが。ただし、若い人の人口は減り続け高齢者が増え続けるのであれば、給付額は徐々に減っていくのは間違いありません。2000万どころかもっと必要になるでしょう。歳とったら遠くの温泉に行ってゆっくりしようなどと思っていたけど、とてもじゃありませんがそんな余裕はありませんね。生活に窮々としながら余生を過ごすなんて身も蓋もない話ですが、じゃあ、老後の楽しみって何でしょう。

50歳以上の男女に対し、老後にやりたいことを調べたあるアンケート調査を見ると、1位旅行、2位テレビ・ドラマ、3位グルメ、4位映画、5位読書、6位健康、7位音楽・楽器、8位子供、孫、9位スポーツ、10位ファッションだそうです。よく見ると、若いときにしたかったけど忙しくてできなかったことが占めていますね。ひとつずつ見ていきましょう。

1位の旅行ですが、確かに老後じゃなくても行ってみたいところがありますね、時間と金さえあれば。でも、旅行は体力も必要です。歳をとったら行きたくても行けないかも知れません。2位テレビ・ドラマは面白い連続ドラマや見逃したテレビ番組などを見たいのだそうです。時間と集中力がないと大変です。私なんか30分で飽きてしまいそう。3位のグルメ。大食いタレントのギャル曽根のように食べられたらいいのにと何度思ったことか。食べ過ぎは太りすぎ、メタボにつながるため今はセーブしていますが、歳とって先が見えたら毎日腹一杯食べたいと思っても、その頃は今の半分も食べられないでしょうね。4位映画。映画館に行く足腰の強さを維持することが必要ですが、今はインターネットやDVDでも見られるようになりました。高齢になるとトイレも近くなるので家で見た方がいいかも知れません。5位読書。たくさん読みたいですが、最近でも老眼のせい集中力が落ち、記憶力も落ちて登場人物が覚えられなくなってきました。高齢になったら、毎日同じところを読み返しているかも知れません。6位健康、規則正しい生活と適度な運動をすることだそうです。これが楽しみなのかわかりませんが、若い頃ならいざ知らず、今さらやってもねえという感じは否めません。80歳になったから酒やめようって、なんか意味ありますか？7位音楽・楽器。私は音楽を聴くのは好きですが楽器は弾けません。ピアノやギターを弾ける人が羨ましいと思います。これは高齢になってもできる事ですし年齢問わず仲間と楽しめるのはいいですね。8位子供、孫。老後の数年は遠くに住んでる孫がかわいくて会いに来るたびにお小遣いをあげたりするでしょう。しかし、すぐに孫も大きくなって忙しくなり、なかなかじじばばに会いに来ることもなくなるでしょう。むしろ、お小遣いをくれるなら行こうと思ってるかも知れません。なけなしの年金が孫にせびられなくなっていきます。9位スポーツ。観戦ではなくする方ですね。そのためには体力が必要です。歳とってでもできるスポーツは何でしょう。ウォーキング、ゴルフ、ヨガなどだそうです。ウォーキングやヨガは別として、ゴルフ、卓球、水泳など高齢者でもできそうですが、昔取った杵柄がないと厳しいかも知れません。実はラジオ体操というのはかなり効果的な運動で、誰もが知ってますし簡単ですのでお勧めです。10位ファッション。老いてもなおファッションを楽しみたい、いいですね。高齢者の服装も最近はカラフルです。昔はもっと痩せていたのにと現実を突きつけられるだけかも知れませんが。

こうしてみると、老後の楽しみを成就するためには、病気をしない健康な身体、そこそこおカネを持っていて、昔からの趣味、特技があるということが重要なポイントのようです。おカネに関してはいざ知らず、健康に関しては歳とってから健康になることはできません。若いうちから健康に気をつけていないと健康を維持できないということです。スポーツや楽器の演奏なども、若いうちから培っておかないとなかなかできませんね。

かく言う私も、ここ数年めっきり体力は落ち、老眼鏡は離せず、何かに長時間没頭することができなくなってきました。小説などは読まずに朗読を聴いたりしてますます横着になってきました。

このように、気がついたら老化が始まっていて、新しいことをやりたくてもやれなくなってきました。老後になったらいろいろやり始めるのではなく、今のうちから、元気なうちからいろんなことに挑戦しなければ、老後の楽しみもないのではないのでしょうか。皆さんも老後のために何か夢中になれることを見つけませんか。

りんりん情報は、大崎市民病院 HP・りんりんの会ブログ・ツイッターなどで随時更新しています。

連絡窓口:大崎市民病院 地域医療連携室 がんサロン ☎ 0229-23-3311