

コロナ狂騒曲 II

用意周到 !! 楽しむことはあきらめない

米田 晴美

執筆アシスト 米田 裕治 (文中はゆう君)



コロナでも変わらぬ日常

わが家の朝はおおむね早い。目覚ましは不要で、たん吸引か、生理現象で覚醒したらもう眠れません。早朝のテレビは危ない誘惑がいっぱい。同級生のゆう君はほぼ同じ価値観ときているから、制止する者が家の中に存在しない。さすがに便利グッズは手を出さなくなったけど、健康関連は危険度が高く、最も誘惑に負けてしまうのが音楽 CD〇〇全集で、日によって異なるジャンルの音楽を懇切丁寧に紹介するものだからいちいち反応して、今までに買ったものも多く、買ったら安心するタイプで、買ったことすら忘れて、危うく同じものをオーダーしそうになる。

5時になるとニュースモード全開。朝のニュース番組は各局力を入れている関係上、非常に特徴的で、チャンネルをはしごするのも楽しい。時事ネタとエンタメ情報はここで仕入れる。

6時になると、私はもちろんベッド上で、ゆう君はぼちぼち戦闘モード。自分の身だしなみを整えるのと、二人分の食事の準備。人工呼吸器を装着して、長女家族と



孫の合格祈願

の同居を卒業して、私の介護に全面的に関わりだして以来 10 年間ずーっとこのパターン。土曜も日曜も私には無関係。

朝食はゆっくり まったり パン食中心

さて朝食はゆっくり、まったりパン食中心で、最近の定番は塩バターパンをミルクで軟らかくしたものと、マッシュポテト、ノンカフェインのミルクティー。7時には完食。ニュースに続いてBSでNHKの朝ドラ2連チャン。他のドラマはあまり見ないのですが、朝ドラのゆっくりとした展開と丁寧な演出が分かりやすいので、ほぼ必ず二人共はまる。

朝のヘルパーさんの登場は8:30。残り45分。再びゆう君は戦闘モード。食器の片付けやら、ヘルパーさんが来るからといって、部屋の掃除してしまうあるあるパターンです。ヘルパーさんに引き継いだらゆう君は出勤。

ゆう君が出かけたら、ヘルパーさんやセラピストさんの邪魔になってはと、もっぱらYouTubeで好みのBGMを延々と流しています。歌が入るとついつい歌いたくなってしまうので、ピアノとかオルゴールのBGMを中心に、同じ世代のヘルパーさんとは音楽談義も、そしてジェネレーションギャップも感じたりで日常が流れていきます。

水・土はお出かけ ライブエンタメはほぼ復活

お出かけは水曜日と土曜日。現在、二人とも古希を迎えて、ゆう君も年金生活者ですから週に4日の勤務。土曜日は元気な頃からライブエンターテイメントが多く、5年前から休日になった水曜日が映画というパターン。

まだまだコロナの第六波の最中ではありますが、昨年暮れから、ライブエンタメはほぼ復活。現在は観客をコロナから守るためのノウハウが確立したことで、ほぼ入場制限を設けてはいません。そのノウハウとは入場時の検温(37.5度以下)、手指のアルコール消毒。それに加えてライブエンタメは濃厚接触者を特定するアプリ(大阪ではCOCOAの登録)、出演者へのプレゼントの禁止、ライブ中の「ブラボー」の禁止。拍手だけでも十分盛り上がり、久しぶりの公演とあって、演者の方々もとてもうれしそう。長いものでは2年延期になったことを思えばしみじみ良かったなあと思います。ホールのスタッフさんにも、喜びがあって緊張の中にも歓迎ムード満点です。

われわれの好みはジャンルを超えて、孫も巻き込んで

戦後の影響が色濃く残る年代生まれの共通点ですが、幼少期から一気に訪れた、欧米のカルチャーを、国を超えてジャンルを超えてほぼ偏見なしに受け入れて、加えて親の影響もあり、何にでも興味津々で、何にでも食いついてしまうわれわれです。

年末からの3か月を振り返ると、吉田正記念オーケストラ公演（懐メロ系）、足立衛ビックバンドジャズライブ（スタンダード）、アロージャズオーケストラ VS 東京キューバンボーイズ（ラテン）、佐渡裕のショスタコーヴィチコンサート（クラシック）、阪大ミュージカル劇団みーあキャットの「アラジン」、米朝一門の落語会、野村萬斎の狂言、阪大の看護学生のマンドリンコンサート。トランペットを吹く孫も同じ会場に来ていた侍プラス（日本の各トップ金管楽器奏者によるアンサンブル）。どれも楽しくて、感動いっぱい。何よりもライブエンタメは演者と観客との一体感がたまらない。阪神間ならどこでも行ってしまいます。

映画には立地が恵まれていて、徒歩15分、車で5分。映画も実はコロナで新作公開を延期してきた事情もあって、年末から話題の映画が一挙に公開となって私は大忙しとなりました。ミュージカルが3本「ディア・エヴァン・ハンセン」「シラノ」「ウエスト・サイド物語」、音楽系「ビートルズ・ルーフトップ・コンサート」、松本潤（嵐）の「9.9.9」。ハッピーエンドが好きなのですが、なかなか最近はそうならない複雑な終わり方が少々不満。

「ウエスト・サイド物語」

トニーがゆう君で私がマリア 50年前がよみがえりました

うれしかったのは、私が中学校の2年で「真夏の冒険」で武道館行を執行したビートルズの最後のライブとされる映像が突然期間限定で上映されたこと。映画館には普段お見かけしない80歳前後の方々がポップコーン片手に暗がり慣れない座席探しに右往左往も、ほほ笑ましかった。もう一本はスピルバーグ監督がリメイクして話題となった「ウエスト・サイド物語」。今年から大学生の孫も一緒だったけれど、トニーがゆう君で私がマリア。50年前がよみがえりました。

阪大繋がりには、講義を通じて知り合って、自宅に遊びに来てくれた生徒さんが出演されるとあって、好きもありますが、どこであろうが応援団長のつもりで必ず行くのです。そして私たちも元気をたくさんいただきます。

必ず消音ボタンをつかうこと

バッテリーのアラームにも心づもりを

他の機種は知りませんが、私の使っている呼吸器はトリロジー、吸引器はミニック DCII で、いずれも静音設計ですから、どんな環境でも使用は可能です。

トリロジーはパネルの光を遮る黒いタオル等があると便利です。吸引器利用時は必ず消音ボタンを使うこと。ゆう君が常に車椅子席の横に座っているので即座に対応できる体制です（隣に席が取れない場合は行きません）。ふいに来るのがバッテリー残量が少なくなったときに鳴るアラーム。あらかじめ何時くらいに鳴るか心づもりをしておくこと、びっくりしなくて済みます。

一回だけですが、落語会で消音ボタンを押さずに鳴らしてしまって、舞台から師匠に「なんでっか？ 大丈夫でっか？」といじられて、爆笑ネタにされてしまいました。



節分はこれ！

初めて行く会場はあらかじめ駐車場の有無、車椅子席の有無や動線の確認など入念にされ、ご自身の状況をチケット購入時にお伝えすることも大切です。

何でもインターネットで予約できる時代ですが、車椅子の場合は、別の予約サイトだったり、会場でしか買えないケースや当日しか買えないケースがありますので早い目の確認をお勧めいたします。でも皆さん快く助けてくれます。

外出お手伝いも

私の車は、ときには同じ患者さんのお役に立つのに活躍します。映画にお連れしたり、墓参りにお連れしたり、お出かけのためのアドバイスをするために出向いたりしています。1月に最新の福祉車両がショールームに登場したら患者である奥様と一緒に見に行きたいと言われていたご主人からの依頼で、ゆう君は興味津々でお連れしたのです。実際にご本人が乗車されたことで実感が得られたようで何よりでした。こういう場合の決定権は本人だなあと実感したのです。

簡単に乗り換えられない車選びは慎重に

私がこの病気になってから、車は4台目です。いずれも中古車を時間をかけてネットで探して、いざとなったらどこであろうが現物を確認しに行く決めていました。なぜ中古車かというと体の状態が変わっていくからに他なりません。最初は普通の乗用車だったのが、助手席回転タイプになり、電動スロープ式になり、現在は手動のスロープ式です。今はネットで選び放題と言っていいくらいたくさん車の種が掲載されていますが、18年前に助手席回転タイプを買うときには、「福祉車両ですが大丈夫ですか？」とディーラーに言われて、何の念押ししかと思ったものです。

さて今回のフルモデルチェンジ車はどんなにすごく変わったのかと期待して行きました。ゆう君の目には100%満足できるものではなかったようで、要するに乗車位置や、乗車姿勢、何人が同乗されるのかでいかにアレンジできるかは知恵しかないと思ったそうです。

事実私も、去年の3月に10年乗った電動のスロープ式のノアから、ちょっとイケメンの同じくスロープ式のセレナに乗り換えたのですが、えらい勘違いで、ノアは2列め固定で助手席の後ろに乗るタイプ、ところがセレナは運転席側に乗るタイプ。同じ2列めでも助手席側なら背もたれを前に倒して足が伸ばせたのに、運転席の側では前に倒すことが出来ない問題発覚！一瞬頭を抱えたのですが、常日頃から荷物などを固定する布製の、細いのに強靱な結束バンドを活用していたので、3列目の座席を固定する金具にバンドで車椅子を固定したら、なんとストレッチャーでも乗せられそうなスペースが前に取れて結果オーライとなりました。今は快適にお出かけしています。

お出かけには、身体のケアも

意欲を高めるにはコンディション調整も大切です。長くかかりましたが、お出かけ日は特別な体制を作り上げています。水曜日は出発前と到着後に PT さんに入っただいてます。土曜日出は朝一番の訪問入浴でバッチリ。金曜日にはネイルも完了して、訪問入浴の女性スタッフと毎回ワイワイキャーキャーとおしゃべりが完成。

帰る時間帯には PT さんやマッサージの方に入っただき、疲れが残らないように心がけています。

たくさん失敗もしてきましたが、だんだん失敗しなくなり、成功体験の積み重ねが今の私のお出かけの自信に繋がっています。

それぞれのご事情はありますが、焦らずに大胆に、用意周到に準備をされ、安全、衛生にも配慮して外出を楽しんでみませんか。



お出かけにネイルは必須