患者の気持ち

2017.2.6

けん板断裂

一昨年1月末の朝です。「今日もがんばるぞ!」と布団を押し入れに押し込んだとたん、バキッという音が左肩でしました。鋭い痛みが走り、急いで病院へ行くと、お医者さんに「けん板断裂です」と言われました。肩の筋肉が切れたとのことで、手術を勧められました。筋肉(けん)と骨を縫合する手術で入院が約1週間、その後一カ月装具を着用し、3カ月リハビリに通うとのことでした。

しかし、私はちゅうちょしました。12月はクリスマスやお正月の準備など家族のイベントがあり、手術したら全部できなくなります。リハビリで治す人もいるというので様子を見ることにしました。ところが、1月2日、今度は左足がガクッとき歩けなくなりました。実は2年前に半月板を損傷していて、それが悪化したのです。お正月の準備にお餅や大根など重い物を持ったのが悪かったようです。同時に左肩も痛くなり、夜も眠れないくらいになりました。歩けないし、左手も使えない、まるでだるまさんのような状態となり不安が襲ってきました。

整形外科に行くと理学療法士の方が言いました。「家のドアが壊れたらドアを直すでしょう。雨漏りがしたら屋根を直すでしょう。人間の体も同じですよ。お医者さんは大工と同じです」。その言葉で我に返り現実を見つめ手術しました。1年間リハビリをしてようやく普通の暮らしができるようになりました。家族のだんらんも大切ですが、自分の健康を最優先に考えるべきだったと思う今日このごろです。

千葉県船橋市 長 正子 主婦・62歳

くらしナビ ライフスタイル

家事初心者でも日々習得

旅立ちの季節が迫っている。大学や専門学校への進学で家を出る子どもが自分で身の回りのことをできるか、心配している親も多いのでは。春までに1人暮らしのノウハウをどう伝えるか。離れて住み始めた子どもの生活に、親がどこまで口を出すか。「遠距離家族」第3部は、独り立ちする子どもと、見守る親のための知恵を紹介する。 【遠距離家族取材班】

はなれていても 遠距離家族のいま 独り立ち編

親子で知っておきたい1人暮らしの知恵

洗濯
洗濯機の基本的な使い方と、洗剤、柔軟剤、漂白剤の使い方を押さえればOK

掃除
水回りを忘れがち。使っていなくても汚れるので、手近なところにスポンジを置き、気付いた時にこすろう

ゴミ出し
近所とトラブルになりやすいので要注意。1人暮らしを始めたらすぐ、自治体の冊子などでルールの確認を

防犯、防災
近所や同じマンションに顔見知りがいると心強い。無理に仲良くなる必要はないが、すれ違う時に会釈くらいは

料理
ご飯とみそ汁を自分でつくろう
【みそ汁のだしの取り方】
・1ℓ(1食200㎖なら5食分)の水に、下処理なしのいりこ20㌘と5㌢角の昆布を入れ、とろ火で40～60分煮る。翌日以降に使うだしは、製氷皿などで冷凍しておく

沸かさないよう、火加減に注意を

※石井さん、河野さんの話を基に作成

「さぁ身サラダの作り方はどうするん?」

大分市の県立高校3年、安東隆太郎さん(17)は昨年12月、指定校推薦で早稲田大に合格した。それ以来、4月から始まる1人暮らしに向けて母親の彩子さん(48)から料理を教わり、少しずつレパートリーを増やしている。掃除や洗濯の経験もほぼなく、「最初はうまく家事できないかも」と漏らす。

一方、彩子さんの心配材料は、都会暮らしでの事件・事故。物件探しの時は防犯や耐震を考慮し、オートロックや鉄筋コンクリート造りの建物を条件にした。「電車に乗る時は財布入りのリュックサックを背負っていると危ないから前に持ちなさい」と、気がつく度に注意している。

光熱費や携帯電話の通話料などを離れた親が支払っている例もあると聞くが、経済観念をつけさせるためにも本人に仕送りから明わけするつもりだ。「きちんとやりくりできるか」など心配し始めると切りがないが、彩子さんは「日々の生活で少しずつ慣れていってほしい」と期待する。

＊

4月までの約2カ月で家事のスキルをどう教えるか。親子料理教室「こどもキッチン」を主宰する大阪府茨木市の石井由紀子さん(47)は「簡単いや部活などで、家族で夕食を食べる機会が少ない子ども多い。まずは『我が家の定番の料理』を家族で囲む機会を意識的につくってほしい」と助言する。その際、「一緒に作ってみる?」と誘い、「家の味」を伝えると料理に興味を持つきっかけになる。

ほぼ料理経験のない子にレシピを教えるなら、「初めは基本のご飯の炊き方とみそ汁さえ押さえておけば大丈夫」と石井さん。米屋やインターネット販売で買える五分、七分づき米にするとミネラルを摂取できる。みそ汁は昆布といりこでだしを取る(図参照)。みそには腸の調子を整える作用があり、具材を変えるだけで飽きずに食べられる。「ご飯、みそ汁で栄養を取れれば、買ってきておかずでOK。体の調子が悪い時こそ、自炊して教えてほしい」と語る。

一方、生活情報サイト「オールアバウト」の一人暮らしガイド、河野真希さんは「親も長年一人暮らししていないので、勝手が分からない場合もある。子どもから『困っている』と相談されてからアドバイスして」。その上で、親も知っておきたい知恵を次のように整理する。

一人暮らしで最低限必要な家事は、料理▽片付け▽掃除▽洗濯(図参照)。中でも片付けは「実家暮らしでは誰かがやってくれるので、その概念すらないことがある」。1人暮らしの場合、部屋が汚いと感じるのは、掃除が行き届いていないからではなく「モノの出しっぱなし」が原因。どこに何を置くかを決め、出したら元に戻すのが基本動作だ。

家計管理は重要なスキルなので、家を出る前にしっかり話しておくといい。家賃や光熱費など毎月の固定費を把握し、それを収入から差し引いた額が「使えるお金」だと理解させる。子どもから仕送り追加のSOSがあっても、使い道に納得できなければ出さないように。「せっかくの自立のチャンスを無駄にしてしまうことになる」と河野さん。

防犯や防災は、地域の情報を集めることが第一歩だ。不審者情報などを配信する防犯メールサービスや自治体の防災アプリを親も登録しておくと、お互いの安心につながる。大災害の際に連絡を取り合えるように、ソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)や災害用伝言ダイヤル(171)などを一緒に試しておくのもお勧めという。

家計 やりくりでつく経済観念

自炊 炊飯、みそ汁作り押さえれば

防犯・防災 親子で地域情報配信に登録を

片付け 出したら戻すを習慣に

物件探し

優先・妥協点 まず整理

学生多い学校近く 便利で安全

生活の拠点となる物件選びのポイントは何か。同志社大、同志社女子大の学生を対象に住居のあっせん業務をしている同志社生活協同組合(京都市上京区)に聞いた。

「やっぱり大学に近い場所を勧めます」。今出川住まい斡旋カウンターの佐竹恵さん(53)はいう。「自転車で10分が目安。他の学生も多く住んでいるため安心でもある」。学生アルバイトで同志社大3年の森脇大貴さん(21)も「1、2年生は授業が生活の中心。学校の近くが便利です」と賛同。「大阪にアクセスの良い場所を望む人もいるが、就活などのタイミングで住み替えることもできる」と話す。また「友達のたまり場になると心配する親もいるが、学生の性格次第。距離はあまり関係ない」と経験を踏まえ語る。女子はセキュリティーも気になる。「低予算で抑えたい場合、女子学生が多く入居する物件や、家主さんが近くに住んでいる物件はお勧め」と佐竹さん。宅配物を預かってくれる家主もおり、宅配業者が部屋まで来る不安を解消できる。

設備面は家賃との相談。最近は風呂トイレ別、洗浄便座付きトイレを望む学生がほとんど。「洗浄便座しか使ったことがない」という人もいるとか。風呂トイレ一体型、洗浄便座なしと比べ家賃で大体1万円前後違ってくる。インターネット環境重視の人も多い。「何を優先し、何を妥協できるか整理してから選ぶと失敗しない」と森脇さんは強調する。

最近の人気は、朝・夕食付き、管理人常駐、家具家電設置の学生専用マンション。セキュリティーも万全で、親が希望することが多いという。ただ「家賃は手ごろに感じても、別に管理費や食費などがかかる。実際にいくら必要か確認を」と佐竹さん。

心配する親と自立したい子の間で意見が対立し、カウンターでけんかを始める親子もいるとか。佐竹さんは「お互いの思いをよく話し合って、気持ちよく送り出してあげて」と話す。

体験談やご意見、ご感想は毎日新聞学芸部へ 〒530－8251(住所不要) ファクスは06・6346・8204、メールはosaka.gakugei@mainichi.co.jp