

私ごとですが…

片桐 牧子

昨年4月に上板橋南口駅前再開発に伴い、住み慣れた家🏠から引っ越しを余儀なくされました。

疲れはもちろんですが、引っ越し後1週間で高熱に見舞われそのまま入院🏥となりました。全身が痛くて寝返りもできない、動けない！手足の指だけが辛うじて動きましたが、約1か月は寝たきり状態で「もうこのまま動けないのか…(° - ° ;)」と気持ちがすっかり落ち込みました。弱気になると病状も回復どころか、声も出なくなるし全身悪くなり一方でした。((+_+))

病院🏥で古希を迎え、先生や看護師さんらの励ましのもと「このままではいけない！」と気持ちを切り替えて、リハビリを開始することにしたのが5月！筋肉が無くなり立ち上がるのもやっとでしたが、その後1か月半を専門の先生方から指導を受け、退院後は自宅🏠で毎日リハビリです…。夏には何とか一人で買い物🛒に行ったり、日常生活が戻って来ました。秋には脳活にもなるフラメンコ💃も再開することができました。

あれから一年！まだまだ先行き不透明な部分は多いですが、明るく(*'▽')前向きに過ごすことが回復の力と信じています。歳を重ねると何でも「加齢」が原因のように言われがちですが、朝ドラの曲のように「心ブギウギ心ワクワクドキドキ〜♪」と明るく加齢を受け止め、旅行にも行きたい…孫とも遊びたい…元気に楽しいことを考えて、体力を付けつつ毎日を過ごして行こうと思います。

会員の皆様も自分を労わり、自身の頑張りを褒めて(これがポイントです♥)元気に歳を重ねて参りましょう。