介護の現場から

「人は変えられないから自分を変える」

植木恵美枝さん

●要介護１の73歳のご主人を介護されていますが？

要介護になった原因は、平成16年5月に脳梗塞になったことです。健康診断に行く日だったので、食事を摂らず血圧の薬も飲まず出掛けたんです。健診から帰ってきて仕事に行こうとして急に倒れました。それまで元気で仕事をしていたのでびっくりしました。仕事のことや区長職などでストレスもあったのかもしれません。

●退院後の自宅での生活に不安はなかったですか？

リハビリが終わって、家での生活を考えた時不安はありました。でも退院に向けて病院のソーシャルワーカーさんがいろいろアドバイスしてくれ、介護保険やデイサービスの手続きもスムーズにいき、大きな不安はなくなりました。

●現在の状況は？

左片麻痺で左手は拘縮、左下肢は装具をつけ杖を使用しています。自分でトイレに行けるくらいで、あとは介助が必要です。食事は幸い右手が利くので専用のテーブルにセットすれば箸を使ってこぼしたりはしますが食べられます。デイサービスが2回、デイケアが2回、週4回利用しています。

●ディサービス利用にご主人の反応は？

倒れたのが67歳で、現役で仕事もしていたので、「そんなところに…」というプライドや抵抗もあったようです。出掛けてみたら、同じような状態の人がいて話もでき、そのうち友達も増え楽しくなってきたみたいですね。最初は週1回の利用でしたが、家での入浴介助が大変で、とくに冬は寒いので週4回にしてもらいました。家で入浴しないので介護の負担が減りました。

●介護するようになって7年たつとのことですが、気づいたことや秘訣などは？

うちは息子夫婦と孫2人と私たちの6人暮らしです。嫁も働いているので、家事をしたり孫をみたり、夫の世話で忙しいのですが、私が病気になるとみんなに迷惑をかけてしまうので、健康に気をつけています。畑での野菜作りがストレス解消です。

夫も当初よりは穏やかになりましたが、喧嘩になりそうな時もあります。夫婦の関係だけでなく親子、嫁姑など家族の在り方も時代の流れで変わってきています。でも「人は変えられないから自分を変える」その気持ちでやってきました。

家の中で誰と口喧嘩しても「おはよう、おやすみ」の挨拶はかならずする、それが家庭円満の秘訣になっているのかもしれません。

矢板の元気印

扇町に住んでいる相楽亨（さがらとおる）さんは、日本に二人しかいないサッカーのプロの国際副審です。

取材の日も、直前にドバイから帰ってきたばかりなのに、週末の日曜、次の水曜日も試合という具合にスケジュールは一杯です。

●どんな経歴ですか？

壬生中・宇都宮北高・東洋大学を経て当時の矢板信用組合（現那須信組）に就職。29歳で辞めて審判に専念しプロを目指す事に。同じ時期に結婚しましたが、妻は「好きな事を頑張って！」と応援してくれています。

Ｊ１の審判部が認めてくれて、国際審判の名簿をＦＩＦＡ（国際サッカー連盟）に提出、晴れて国際審判になれたのがちょうど30歳のときでした。

初めての国際試合はカタールでのＵ―20（20歳以下）の試合でした。32歳でプロ契約し今日に至っています。

●プロの国際審判を目指したのは？

宇都宮北高サッカー部在籍中、新人戦でたまたま審判をやったときに、恩師の十河正博（そがわまさひろ）先生に「筋がいいからやれば伸びるぞ！」と言われ、背中を押されたように思います。先生は国際主審の資格を持っていましたが、ちょうどＪリーグができたばかりの頃、グリーンスタジアムでＪ１の試合の主審をやっているのを見て強烈な印象を受けました。

今年のワールドカップで副審を…

相楽亨さん（扇町）

プロ審判の世界も厳しく、翌年に契約されない事もあるし、ケガをすればおしまい。でも、ワールドカップなどの審判として海外に出るのは、一般企業に勤めていては難しく、「世界のサッカーを見てみたい、高いレベルの国際試合を体験したい」そんな気持ちからプロの審判を目指しました。

●矢板に住んで感じる事は？

矢板には土壌がすでにあるので、関係機関がサッカーをテーマに集まってもっと情報や意見を交換する場が必要だと思います。さらに、地域の病院などとも連携して、健康、医療、福祉という大きなテーマでリンクしていく、そんな関係作りができないものでしょうか？

また、ヴェルフェたかはら那須の選手が、意識して地域の人と交流を深めて、顔を見せていくことが必要だと思います。試合に勝つ事も大事ですが、地域の人が我々のチームだと思ってくれることはもっと大事だと思います。

●将来的には？

仕事の合間に勉強して二年前に中小企業診断士の資格を取りましたが、取ってみて、会社のマネジメントとスポーツ団体のマネジメントは基本的に同じだと思いました。今のところ、プロの国際副審という仕事をできるところまでやってみて、そのあと、もしできるなら、ワールドカップに行った経験と中小企業診断士という資格を生かして、スポーツ団体のサポートなどをしてみたいと思います。

編集後記

高原山と青空とサッカーボール…。気持ちのいい陽気の中、運動公園で生のサッカー観戦を楽しみました。リーグ２位で頑張っている「ヴェルフェたかはら那須」のホームゲーム。ぜひ皆さんも楽しんでください。次回は５月３０日午後１時から。