

## 広報ただみ診療所

転ぶと人生損します

朝日診療所 医師 **もり 森** **ふゆ と 冬人**



新聞の連載を見ていただいた町民の皆様、ありがとうございます。もっと読みたいとお声も頂きますが、結構大変でしたのでもう遠慮しておきます。少しでも宣伝になって、只見町や診療所に興味を持つ医師・看護師・学生さんが増えたら良いと思って書きました。さて、今年も雪が多いです。滑って転んでケガをする方も多いため、今回は転倒予防のお話です。

高齢者が転倒すると10回に1回は大けがをされると言われています。頭の出血や、大腿骨・骨盤の骨折を起こして要介護状態になってしまう方もいます。私としても、転倒して痛い思いをする患者さんは一人でも少ないことを願っています。なんでも予防が重要です。新型コロナのような感染症でもマスク・手洗い・換気・予防接種が大切です。転倒でも予防が大切です。

転倒しないために大事な事がいくつかあります。1つは自宅を良い環境にする事です。床に散らかった物、電化製品のコードに引っかかって転ぶ人がいます。私も床に脱ぎ捨てた服に引っかかり転んだことがありました。整理整頓、床をキレイに掃除するときと良いと思います。足腰が悪い人の場合は、お風呂場・トイレ・長く過ごす部屋に手すりを付けるのも良いです。もし相談があれば介護保険の担当者などへ連絡しましょう。

その他、眼が見えにくい方には白内障の手術もオススメです。白内障がひどい人は手術をすると眼がよく見えるようになり、転ぶことが減るそうです。

最後に運動です。もちろん大雪・吹雪のときは無理に散歩しないで自宅・室内にいきましょう。室内でも体を動かすことはできます。ラジオ体操のような簡単なものでよいです。

新型コロナが再び流行すると出かけられない時期が長くなるかもしれません。部屋を整理整頓して、元気に体を動かして、転んで骨折しないように注意して春を待ちましょう。

## 地域おこし協力隊として Vol.86

只見町教育振興協力隊 **おち 越智 めぐみ**



雪の深い季節となってきました。冬といえば教育業界にとっても高校入試や大学入試を控えた大切な時期となってきます。受験生の皆さんは、今までに感じたことのない大きな不安を抱えながらも、必死に追い込みにかかっているのではないのでしょうか。特に今年、只見高校の定員が削減されたことから、生徒の皆さん以上に入試に対して懸念されている保護者の方もいらっしゃるのではないかと思います。つつい他のお子様と比べて不安になったり、見守ることしかできないもどかしさを感じてしまいますよね。

私は現在、只見高校生に向けた心志塾の講師をしていますが、以前、広島県や兵庫県の塾で中学生たちに受験指導をしてきました。そこでこの場をお借りして、中学生の保護者の皆様の気持ちを軽くするお手伝いをできればと思います。

まず、日中は学校に行っていることから、家庭学習の時間は夜に偏りやすく、生活リズムが崩れやすくなっています。お子様と一緒に話をしながら家庭学習の時間配分を見直し、食事や就寝・起床時間などを調整しましょう。

また、「家であまり勉強している様子を見ない」、「あまりはかどっていないようだ」、「あまり手が動いているように感じられない」、「部屋に引きこもって、勉強しているかどうか分からない」などの状態になっているという話もよく聞きます。その場合、お子様が「家でどう勉強したらいいか分からない」という状況になっている可能性があります。勉強をしたい、しないといけないのは分かっているのに、「分からない問題が多い、どう勉強したらいいのか分からない」という気持ちだけが焦っている状態ですね。親御さんもお子様も、双方が非常に苦しく、辛い状態です。この場合に必要なのは、叱咤激励をするよりもまず傾聴。「いまどんな状態か」「どんな気持ちか」「どんなことに行き詰っているのか」をじっくりと聞いてあげてください。その上で何が必要なかを冷静に話し合ってみましょう。

「学校の先生のアドバイスを仰ぐ」、「オンライン家庭教師を頼む」、「勉強の得意な知人にサポートを頼む」など、どんな手助けが必要なのかが見えてくるのではないかと思います。

最後に、この時期に「自分には何もしてやれない」と思い悩む保護者の方を多く目にしてきました。しかし、子どもたちは大人が思っている以上に大人から多くのものを受け取っていると自覚しています。どんなにお父さん・お母さんのあたたかいご飯がおいしいか、ちょっとした一言が嬉しかったかを表情豊かに話してくれます。普段通りで構いませんので、どうか温かく見守ってあげてください。そして受験当日の朝、今までの思い出や応援の気持ちを込めた手紙などがあると、お子様は身近で見守ってくれている心強さを肌で感じ、何よりも一番のお守りになります。

受験生の皆さんと保護者の皆様がこの厳しい冬を乗り越え、期待と希望に満ちた明るい春を迎えられることを心よりお祈りし、応援しております。