

巻頭言

エンジョイポリオの会 森山 幸恵

エンジョイポリオの会が全国ポリオ会連絡会の事務局を担当し、今年6月末で丸2年となり任期を終了します。この2年間で「ポストポリオなんてこわくない」を出版し、アンケートを作成しました。実は私が一番力を入れ楽しみにしていた全国ポリオ会連絡会交流会は、新型コロナウイルス感染拡大のため2年続けて延期になってしまっていて、まだ実現していません。残念の極みです。今年こそはぜひ実現しようという意気込みで取り組んでいるのですが、新たなオミクロン株による感染者急増で先が見通せなくなりました。この会報に申込書を挟み込んでいます。新型コロナウイルス感染拡大の状況を見ながらの判断ということになりますが、諦めず実施する方向で準備を進めていますので、ぜひ参加して下さい。福岡でお待ちしています。

アンケートが完成しました。「ポストポリオ」に年齢的なことも加わって、年々体が動きにくくなり、できないことが増えてきています。皆さんにお送りした「ポストポリオなんてこわくない」の中に、とても参考になった記事がたくさんあったと思います。この2年新型コロナウイルス感染拡大の影響でステイホームとなり閉じこもり生活が続く、動く機会が減って、ますます筋力低下が進んだ人もいるのではないのでしょうか？そういう体の状態や、それをカバーするための手段などについて、今の自分自身のことをアンケートでお知らせ下さい。アンケートの結果はまとめて分析し、皆さんに報告します。今の自分の体や生活等の状況、今後の不安に対して、「自分だけではなかった」という安心感や仲間意識を持つことができるのではないかと思います。

ケアマネジャーをしています。コロナ禍の中、本人や家族が感染を心配し、デイサービスを休んだり買物に行かず不活発な生活をしている高齢者の方もいました。家ではソファーに座ってTVを見ていると言いながら実は居眠りをするばかりの生活。動くのはトイレへの移動のみ。接するのは家族だけで会話も限定され、どんどん心身機能が低下し、家族の介護負担が増えてしまいました。今まで自分でできていた立ち座りや歩行、入浴等の日常生活動作があつという間にできなくなっ

てしまいました。家では“体を動かそうモード”にはなりません。やっぱり外に出ることは大事です。出不精になっていませんか？しっかり感染予防対策をして近所の散歩でも買物にも出かけましょう。そして心身の機能を維持して、10月の全国ポリオ会連絡会交流会に参加して下さいね。

