

こんにちは！リハビリ部、事務職の竹野です。2015年4月に脳出血を起こし、半身不随と失語症になりまして、日扇会の通所リハビリに通い懸命に訓練していました。医療に関しては素人ですが、いろいろと発言していきたいと思いますので、宜しくお願いいたします。



りようしゃさま

利用者様インタビュー

〇様（男性）です。いろいろとお話を伺いましたので、どうぞお楽しみください。



日扇会第一病院へはいつから通うようになったんですか？

3年前の5月5日に脳出血が起こったんです。降圧剤を服用していましたが、今は1/4に減薬出来ています。1年間、安定しているんだけどそれからは下がらないな。運動量があるんじゃないかって思っているんだけどね。



運動量を増やすとどうなるんですか？

いろんな所の筋肉が動いて、結果的に血糖値とかそういうものを消耗してくれるんです。血圧は塩分もちろん関係してくるんだけど、実際には糖分が原因。だから高血圧の人って

糖尿の人が多いいんです。筋肉をつけると筋肉が糖分を消耗してくれるから糖尿が治るの。それで体重も減るわけよ、肌もきれいになってね。竹野さんは、もともと血圧高かったの？



高かったんです。母親も異常に高くて、遺伝じゃないかと思っています。それで、僕も降圧剤を減薬したいんですが、どうすればいいのですか？

一番は運動。最初は15分歩くのが大変でした。今は40分~50分位歩いています。1日歩くのは8000歩。運動をやって、リハビリに来てと1週間に3日は筋肉を使ってあげないと減薬は出来ないよね。でもやれば違ってくると思うよ。



何カ月病院に入院してたんですか？



減薬は
改善している
バロメーター

ちょうど1カ月。5月5日から入院して退院したのが5月30日だったかな？



結構軽い方だったんですね。

そうなんです。病院もすぐに入れました。僕の隣に入院してた人なんて自分で脳梗塞だと思ってタクシーで来たなんてのもいるしね。



お仕事は何をなさっているんですか？

サプリメントを作っています。実際、作ったのはスポンのサプリメントかな。僕の名刺には様々な資格が書いてあるんですが、それは50歳過ぎてから取ったものなんです。何か新しいことにチャレンジして、死ぬ時に後悔しないこと。何でも勉強なんです。



いや〜、50歳過ぎて取ったなんて、凄いですねえ〜。いろんな事をお話して下さって、全部紹介出来ないのが腹立たしい限りです。僕もプラプラしてないで真面目に勉強しよ！

ふきのとう



ふきのとうは嫌いでした…。雪の中から顔を出すフキノトウは早春の味覚です。沢に近い斜面や、川に近い道端など、少し湿った場所でよく見られます。30代の頃はなんでこんなのが美味しいんだろって不思議に思っていました。50代になって心地よい芳香とほろ苦い風味がうまくなって、年を取ったのかなって思います。天ぷらや踏みそがいいですね。苦いものを食べると新陳代謝を活発にする働きがあり体にいいと言われていきます。ということで今やふきのとうは大好きです！