

70岁以后，我身体变得越来越差，有高血压呀，白内障，变形性关节炎等。因膝关节疼，总要去医院进行关节药物注射，还曾跌倒过好几次。其中最厉害的一次叫了救护车，在医院住了一个月，被诊断为第12胸椎骨折。之后因膝盖疼腿不吃力，经常跌倒，腰椎多处骨折。因此，平常的买东西和做家务变得很困难。

在市役所的担当和支援相談员的关心和帮助下，我接受了介护认定，被认定为“要介护2级”。我的房间被安装了扶手，浴室还给放置了洗澡用的很舒服的椅子。还借给我步行车，像散步买东西都很方便。还



わたしは70歳を過ぎてから体がどんどん悪くなつてしまいました。高血圧に白内障に変形性関節炎などになりました。膝関節が痛いので、しょっちゅう病院に注射に行きます。また膝の痛みでうっかり何回も転びました。一番ひどかった時は救急車を呼び、1カ月入院。診断は第12胸椎の骨折でした。その後膝の痛みで足に力が入らず、よく転倒し、腰椎も何度か骨折しました。そのため、普段の買い物も家事も大変でした。

市役所の担当者や支援相談員の配慮と助力で、私は介護認定を受けることになりました。その結果、「要介護2」になりました。部屋には手すりが付きました。お風呂には座りやすい椅子も入りました。歩行器

给我安装了可动床（电动护理床），用遥控器可升高降低式的。腰痛时，床头能升高所以起床特别方便。



现在我每周三次去市里的康复机构，回回都是车接车送。上午，大家轮流进室内游泳池活动，有专门的老师指导，先做准备活动，在水中一边走一边把腿抬上放下，接着用脚尖走再用脚后跟走。老师还让大家在水中跳舞蹈。但是即便是在水中，因关节疼，蹲下和跳跃我还是做不了，每当这时，我手扶着栏杆轻轻地做些动作。



中午，大家在明亮而宽敞的食堂吃饭。下午，还有各种活动小组，像合唱、折纸、填色图、群读、麻将、象棋、围棋、卡拉OK等。我4年前刚去时什么都不懂，只好参加合唱组。最初大家唱歌我就听着，渐渐和大家一起跟老师学，现在我学会了很多首日本歌。知道了原来在中国时我唱过的“昂”（在中国名为星），“北国之春”，“我只在乎你”，还有“花”等很多歌，其实都是日本的歌。我特别喜欢“故乡”这首歌。

4年间，在康复训练中，腰和膝关节病情渐渐稳定了。因水中有浮力，做各种运动比在地面活动容易。在康复训练时，和大家见面互相问候，说些简单日语与大家交流，渐渐我还能说些简单的日语了。一个人生活很无聊，一周参加三次康复训练觉得生活很充实。

※可惜的是，因为新型冠状病毒蔓延，从今春起她不再去参加康复训练了。

も借りられました。散歩や買い物の時とても便利です。可動ベッドも備えてもらいました。リモコンでベッドを上下できます。腰が痛い時、ベッドの頭側を上げられるので、起きるのにとても便利です。

私は今、市のリハビリ施設に週3回通っています。毎回車の送り迎えがあります。午前中は皆で順番に室内プールに入ります。専門の先生の指導で、プールに入るとまず準備運動をして、そのあと水の中を歩きながら足を上げたり下げたりします。続いて爪先で歩いたり踵で歩いたりします。水中ダンスも教わりました。けれど水の中でも、しゃがむこととジャンプの動作は関節が痛くてできません。そんな時私は手すりにつかまってそっと動くようにします。

昼は広く明るい食堂で食事をします。午後は、コーラス、折り紙、塗り絵、群読、麻雀、将棋、囲碁、カラオケなど色々な趣味の班があります。4年前に初めて行った頃は何も分かりませんでした。最終的にコーラス班に入りました。最初は皆の歌を聞いているだけでしたが、だんだん皆と一緒に先生に習って、今では日本の歌をたくさん歌えるようになりました。実は中国で歌った「昂」「北国の春」「時の流れに身をまかせ」「花」などのたくさんの歌は、元は日本の歌でした。私が一番好きな歌は「故郷」です。

4年間リハビリをして病状は安定してきました。水中は浮力があるので、地面より運動しやすいです。リハビリの時に皆に会って挨拶をしたり、軽く会話をしたりして簡単な日本語ができるようになりました。一人暮らしはつまらないです。週3回リハビリに通って、充実しています。（N.Hさん）

※新型コロナウィルス感染を危惧して、残念ながらこの春からリハビリ施設には行っていないそうです。