

# 寅さん歩 その 28 番外編

平野 武宏

ある日突然に起きた出来事。皆様の参考になればと筆をとりました。  
寅次郎の散歩の形が変わりました。

2025年11月4日ドジャーズのワールドシリーズ2連覇の優勝パレードを見ていた朝の8時過ぎに、妻が「家の近くで人とぶつかって転んだ」と言って帰つてきました。病院に連れて行くと、転んだ時に手について、左手首「橈骨遠位端（とうこつえんいたん）骨折とのことで高齢者やスポーツ選手に多いそうです。すぐに入院、手術を行いました。手術は11月13日にも行い、骨折部をプレートで固定しました。11月19日退院で我が家に戻つてきました。11月25日通院で抜糸を行い、これからは定期の通院と毎日のリハビリ通院を行います。

入院中は病院との往復（バスで2停留所、歩くと約20分）や近くのスーパーへの買い物で歩き、以前の散歩（約3km）より多くの距離（約5km）を毎日歩いていました。

ごみ捨て以外は妻に家事を任せていた寅次郎、初めての単身生活に妻のありがたみを感じる共に何をどうしたら良いか戸惑いました。「家事の手順を書いた“家事ノート”を準備しておくこと。予行演習をして、出来るようにしておくこと」を痛感しました。皆様も参考にしてください。

寅次郎の場合；

1. 洗濯機の操作・干し方（浴室に干すので）、風呂掃除、部屋の掃除、買い替えた電話の留守電やFAXの消去の手順など
2. 月一度ですが、ダスキンの交換・フィルター交換、風呂・トイレのフィルター掃除など
3. 花の水やり（室内に小鉢20、ベランダに15鉢あり）
4. 妻のパソコンのメール（1日約100通）の消去。メールはスマホで行っているのでパソコンにはお買い得情報、市場情報、一度買った先からの再度のお勧め、詐欺メールが多数あり）
5. 食事については近くにいる娘が来てご飯を炊き、夕食のおかずを作り置き・それぞれ冷凍してくれ大助かりでしたが、“家事ノート”には炊飯器や食洗器の操作手順も必要です。食べるものは外食や購入で賄えます。

寅次郎、エンディングノート（妻や家族に言い残しておくことを書き残すノートで後述参照）は作成していましたが、家事の手順を書いたノートまでは考えていませんでした。新型コロナ蔓延の時、妻が新型コロナにかかったら困ると、すぐに必要となる洗濯機の操作は聞いて、一度やった記憶はありましたが、メモは見つからず、正しいやり方は忘れていました。

### 寅次郎に起こった変化

1. 寅次郎、2021 年前立腺がんのため前立腺全摘手術、2023 年その影響と思われる腹壁瘢痕ヘルニアで腹壁の修復手術、2024 年～2025 年鼻に出来たほくろを切除したら、鼻突部基底細胞がん（皮膚がん）で取り除いて皮膚移植手術と病院通いが続いていました。  
昨年は娘が足をケガ、そして今度は妻がケガと、なんでも我が家ばかり病院とご縁が続くのかと嘆いていました。多分、妻も同じ思いだったはずです。  
でももっと大変な病気の人や災害・事故にあっていいる人もいるのだと思い直しました。  
瀬戸内寂聴さんが東日本大震災で消防士の夫が津波で亡くなり、「ドン底だ」と嘆き悲しんでいた女性に「ドン底はこれ以上落ちない。これからは上がるだけ。夫の分まで生きなさい。死ぬときは夫が迎えに来るから」と言った言葉を思い出しました。  
嘆いてばかりではいられない気持ちになりました。
2. 録画したT V番組や好きなスポーツ番組ばかり見ていた生活も変化しました。B Sのサスペンスやミステリーの録画は止めました。こんな時は明るく元気になる番組が良いですね。最初から最後まで見ていた大相撲は翌朝のハイライトをN H K O N Eで、好きな駄伝は録画して廣告を飛ばして早送りで見るなど工夫して家事の時間をひねりだしています。
3. 自分の性格も再認識しました。せっかちなのは心配し過ぎのためと判明。特に非日常の事態では、どんと構えて悩み過ぎないんですね。

4. お互いの報告事項があり、妻や娘との会話が増えました。

15日間の単身生活は娘の助けをもらい乗り切りましたが、これからは自宅での不自由な左手の妻との生活、毎日のリハビリに通う生活を「二人三脚」ならぬ「二人三手」で乗り切っていきます。

早速、妻の指導を受けて“家事ノート”に家事の手順を書き留め、実行して確認しています。洗濯・風呂掃除・食洗器・花の水やりの手順は正しく出来るようになりました。

83歳の寅次郎、「ボケてはいられない！」との強い気持ちで“認知症”が来たら「まだ早い、もう少し後に来てくれ！」と帰ってもらいます。

#### 参考；寅次郎のエンディングノート

世の中のエンディングノートには他の項目もありますが、私の構成は次の通りです。パソコンに保存して毎年お正月に見直しています。家族にはこれがあることを知らせておかないと永久に見てもらえませんのでご注意を！

#### 1. ミニ自分史

(年ごとに出来事やトピックスを数行で)

#### 2. 相続財産目録 (年金や生命保険は証書の場所、へそくりがあれば隠し場所も。正規の遺言書ではありませんが、相続に当たってのコメントも。)

#### 3. 万一の場合の対応

- (1)介護、看病が必要になった場合の希望
- (2)病名や余命期間の告知を受けるかどうか
- (3)延命措置や尊厳死に対する考え方
- (4)臓器提供の意思があるかどうか
- (5)死亡を知らせる人の連絡先
- (6)HP掲載コラムの未提出原稿の処置
- (7)家族へのメッセージ

#### 4. 葬儀や墓地についての考え方

葬儀のやり方、内容、会葬御礼の原稿案、形見分け、墓地などの希望  
(会葬御礼は父が残していたのをみて参考にしました)

平野 寅次郎 拝