

高齢化の今だから一緒に考えたい

親のこと、自分のこと

私たちが普段何気なく行う日常の動作が、高齢者にとっては大変なことも多いもの。だからといって、一緒に暮らす家族が先回りしてやっつけてあげていませんか。

「介護が一番難しいのは、見守る介護。だと言われています。例えば、靴を履かせてあげることは簡単ですが、ギリギリのところまで高齢者自身にまかせせてみる。自分で行動を起し、体を動かすことが、脳のトレーニングにもつながります。」と話したのは、作業療法士の濱田桂太郎さん。

動くということ。朝起きて今日は何をしようか、と考えることも、次の行動につながります。毎日の料理やちょっとした小物作りなども、まずは自分のために作り、そして人のために作り喜ばれることで、心が動きコミュニケーションも広がります。同時に手先を動かすことも大切、と濱田さん。声を掛け合いながら一緒に料理を作ったり、草むしりをしたり、と今できることを優先してやってみて。リハビリは施設に限らず、日常生活の中で、家族と一緒に行動することが病気の予防にもつながります。介護す

る家族も過介護にならないよう、高齢者の「自分のことは自分でできる」という姿勢を尊重してあげるといい。「明日何を食べるか」というような声掛けも、高齢者が物を考えるきっかけになります。

「介護する家族の方には『時間』という障害があると思います。一人で抱え込まないで、介護保険のデイサービスやショートステイを上手に利用して、自分の時間も大切にしてください。」これからは、介護する側も、される側も、頑張りたくない介護を目指したいですね。



▲ユニティ リバシップあい国分
作業療法士 濱田桂太郎さん

高齢者自身のできる力を引き出す「見守る介護」

取材協力
鹿児島県作業療法士会
(☎099・261・6161)