

## 【介護から自分を知る②】

★

現在は高齢者世帯が増えていますし、これからも減ることのない時代です。いかに高齢者世帯の一員として生活をしていくかが大きな鍵になっています。

健康で趣味を持ち毎日を楽しめるように感謝の気持ちで生活ができれば良いと思いますし、二人の会話が継続できるものであれば問題はありますが、現実には収入・支出のバランスを考えることも必要となっています。

年金生活者にとっては、行動の範囲も一定の制限がありますが、自分の生活スタイルをいかに形成し、心身とも健康な状態を継続するかにかかってくる。

二人の内どちらが病気になっても生活のパターンが大きく変化しますし、そのことで心身とも健康な状態を継続することは、困難になってきます。また、金銭的にも変化が伴ってきます。

特に介護の必要な状態になった場合は、深刻な問題がいろいろと発生することが多いので、健康な時にいろんなケースを考え、判らなければ専門家等に質問することも大切な時代になってきています。

そのことを考えれば日頃から心身の健康状態をチェックし、的確な判断に基づき行動することが求められていますし、二人の生活において何が適正な過ごし方か考えることも必要です。

年齢とともに二人の健康状態を継続することは、難しい課題だとは思いますが、それをいかに乗り越えていくのかを真剣に捉えていく必要があります。また、子ども、親戚、友達、地域などの関係をいかに考えていくかも鍵になっています。

現在の状況は、法律、制度などを理解することが難しいので、その内容を知っているのと、知らないのでは、現実になったときに大きくことなることも予想されますし、ここの動揺を大きくしてしまうこともあります。また、健康な時に将来計画を考える場合にも必要となっていますので、社会の動きに注意することも大切です。

近隣、知っている高齢者世帯などの生活を見ることが、一番勉強になると思いますし、そこに現実があります。いろんなパターンの生活があり、外からは見えないことも多くありますが、参考になることはあります。悲観して生活するより、計画的に生活をする方が毎日の生きがいに繋がりますので、いかに感謝の気持ちと生きる喜びを持つかです。

※ 次回も高齢者世帯の介護について考えてみたいと思います。