

## 【介護から自分を知る⑤】

★

### 3 介護の現状③

実際の介護の現状は、かなり厳しい現実があります。高齢者家族にとって今の環境がベターなのか、それとも改善の余地があるのかによっても変わってきます。

二人が自分の事は自分で行なえる環境なのかどうかです。どちらかが何をすることも援助が必要な状況であるとすれば、援助する方が病気になって入院・リハビリが必要になると生活のリズム、生活水準が悪い方向に変化してしまいます。また、その逆でも同じことが言えますし、体力及び気力においてマイナス面がでてきますので注意が必要となってきます。

高齢者どうしがどこまで援助なしで生活を続けることができるか、シュミレーションを描き、計画的に実情にあった生活を想像できると良いと思いますが、現実には難しいとは思いますが、しかし、必要なことですので遅くとも65歳までには策定することが大切です。まだ策定してなければ早急に作ることをお進めします。

計画があつてこそ、現実近づけた修正が可能となります。また、現実には何かが発生したときには、落ち着いてものごとの対処を考えることが可能となりますし、無駄な時間、考え、金銭などを少なくすることができます。

今の時代は、予期しないことが何時起こるかも解かりません。昔から「備えあれば憂えなし」という言葉があります。そのためにも日常の会話を特に大切にする必要があります。

高齢者家族の日常会話の状態は、

本当に会話が充分されているか

本音で会話がされているのか

相手に分かる話し方をしているか

相手の話を理解する気持ちがあるのか

落ち着いて話し合いをしているのか

時間を充分とっているのか

金銭の内容も内容になっているのか

現在の疾病状況も話し合いになっているのか

今後の話を充分にされているのか

などがされているかどうかで大きく変わってきますので日常的に注意することが必要です。

相手の実態を知る方法としては、自分が相手になりきって1週間の生活を考えてみてください。新しい発見があると思います。

二人の夢があると思います。その夢に向かって生活を進めていると思います、その生活を長く続けるためにも自分たちのペースを守っていくことが大切ですが、現在の社会状況、環境の問題並びに子ども、親戚等のことで計画通りに進めない現実がありますが、それを避けて生活することは不可能です。

二人の生活ですから、楽しい時間を長く続けるように生きていかなければなりません。一人の時間並びに二人の時間をマイペースで大切に過ごしていくことが今の時代、特に大切です。