

【介護から自分を知る⑬】

東海社会福祉科学研究所
大北 秀雄

10 健康と介護

(1) 健康

健康なときには次のことが感じられると思います。

- ・介護の現状を考えると、いかに健康な状態で生活することが大切なのが理解できるとも思います。
- ・自分の力で生活ができることの幸せを感じることで、今日、明日、未来の楽しいことが予測できる力を自分の中で強く感じることができるものと思います。
- ・自分で生活ができること
 - 自由に行動すること
 - ものごとを考えること
 - ひととの会話ができること
 - 食事が自由にできること
 - 入浴が自由にできることなど多くのことができることの喜びをここから感じられるものと思います。
- ・痛みの少ない生活の中、自然と多くのことを行い、考えていると思います。
- ・金銭的な悩みがあるかも知れませんが、そのことは制度が助けてくれると思います。
- ・精神的な悩みがあるかも知れませんが、専門家等に相談することで少しでも和らげることができるかも知れません。
- ・自分で会話できることの喜びを強く感じることができるものと思います。
- ・日常の生活に対する感謝の気持ちが自然と湧いてくるものと思います。

健康な状態がどこまで続くのかの不安があるとは思いますが、自分なりに考えた生活を追及することで前に進むものです。また、ストレスの少ない生活も併せて追求することが特に必要です。毎日毎日を自然体で生きることが必要ですが、生きていることに対する感謝の気持ちを大切にしないとトラブルの原因を作ることにも繋がりますので特に注意することです。

平均寿命は80歳代ですし、高齢者の人口比率も20%を超えている現在において、高齢者同士がいかにかうまく生活をするかが鍵となります。

兄弟の少ない世代、親戚との関係が薄れた世代、地域での関係が少なかった世代、職場人間が求められた世代、趣味の少ない世代、いつも競争の中で生活をさされた世代、物の無い時代・物が溢れた時代・不景気な時代などを経験された世代が60歳代に突入しました。

この世代は現在介護者を多く抱えているか、最近まで介護してきた経験者が多くいます。また、心身とも健康とは言えないものの、生活の為に毎日を厳しく生きている人も多くいます。

健康の大切さを十分解かっている世代ですが、自分のことを今まで特に気かけずに生活してきた世代でもあります。戦前、戦中、戦後を理解できる世代であったが、忙しく時代を駆け抜けてしまった世代です。この世代がもう一度今日、明日、未来の生活を考えて行動していただきたい。