

【高齢者の現状 1 1】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

(6) 変化の把握

「体調が悪くなり日常生活に支障が出てきましたが、どう生活をすればよいのでしょうか」という言葉をよく耳にします。

日常生活を考えてください。支障がでるまでの生活と、現在の状況ではどう変化があるのか、今までのように毎日を過ごすことは無理なことなのか、どこが変化すれば、今までのように何とか生活ができるのか、その内容を把握することから始まります。

身体の状態、精神の状態などは、歳を取れば取るほど変化の範囲が大きくなって行きますが、何かの要因で多くのことができなくなることも事実であり、そのことを理解することも大切です。毎日同じことが繰り返され、同じように毎日を生活していると思っているようですが、支障をきたす変化が発生することの状況を、ある程度予想することはできるものと思います。その状況をいかに理解し、予防するかにありますので、各自で注意することが必要ですし、その繰り返しも大切です。

一つの原因であってもそのものから多くのところに影響をあたえ、日常生活においての変化が大きくなることも少なくありません。一つ一つの出来事、発生、変化などをどう捉えるかにかかってきますので、日常生活においての「きづき」を大切にし、整理することの必要度合いを検討してください。

支障があるなら、その内容を確認、理解し、その対応を考えることとなります。心身のことであれば、第一に医師に関わりを持っていただくことから始まりますし、その他のことは専門家の意見等を大切にし、検討することとなります。

生活を続けるにあたって楽しい時間を持つことが生きる基本ですから、自分自身の理解を客観的にできるようにしてください。生きる義務、権利をどう生活にいかしていくのかも考えてみては。悲観的な考えばかりでは、前に向かった生活を行うことは困難になります。

多くの人が通ってきた道であり、これからも通る道ですから、自分を知り、どれぐらいの生活を期待するのかを明確に意識することが必要です。基本的に生活は個人が基本形であり、そこに家族、地域等が存在しますので、個人の力を理解する（自分のことを）ことから始まります。