

【高齢者の現状15】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

(10) 活動範囲と健康

日常生活において自分の健康状況を把握し、心身の状態を的確に捉え、いかに楽しく過ごすことに注意を持っているかでその人の活動範囲が決まり、若い世代とはことなつた生きがいのある生活ができるように心がけているかです。

高齢者になってから病気になることは、生活パターンが変更せざるを得ない出来事に繋がります。骨折は特に気をつけなければならない病名ですので、普段からの生活に気を使い注意することが特に必要ですが、あまり神経質になることはないです。普段からの健康に対する知識と情報の活用が大切です。

高齢者の骨折は特に完治するのに時間がかかりますし、中には基の状態に戻らないこともありますし、リハビリに時間が多くかかることも事実ですので、自分の体のチェックをどうするかを自分で決めて注意することが大切です。また、自分の健康年齢と活動範囲とその内容と継続性を考え具体化することが重要ですので一定のルールを決めて楽しく生活を送ることを想像してください。現実はなかなか自分の想像したように進まないことも事実ですが、その幅を柔軟に計画し生活に余裕ができるようにすることで変わってくると思いますので、その計画内容を検討してください。

自分自身のことですから、自分自身で責任を持って、自分自身で生きがいを感じながら生活することが人間らしい生き方に繋がります。金銭的な余裕がないから難しいといわず、現実を見、自分にあった生活を考え、そこに何かを見つけて生活することが必要ですし、現実です。その中において生きる大切さ、楽しさを追求することができる人間としての誇りを感じることができると思いますので、もう一度考えてみてはどうですか、何かを感じる事が出来るものと思います。

情報社会を利用し、自分にプラスになるような生きかたを考え、計画と実行が存在しますし、生きていることことに感謝をすれば何とか楽しく生活ができるものと思います。