

【高齢者の現状16】

東海社会福祉科学研究所

大北 秀雄

3 高齢者が生きる

(1) 今日と明日

人は生きているその瞬間を有意義に楽しく過ごすことが大切であると言われていいます。また、その時間があるから明日があり、その日を迎えることに感謝の気持ちを持つことが生きていくための道理であると言われていいます。

時間を大切に使うことが一日一日を充実した生活にするための条件であるとも言われていますが、その時間の過ごし方の中身がとても重要になってきます。

日常生活を自然に過ごすためには、自分の健康状況を把握し、心身の状態を的確に捉え、活動範囲の内容等を理解し、生きがいのある生活ができるように心がけることが特に必要です。

病気になることは、日常生活を自然に過ごすことが不可能になりやすい状態をつくってしまいますので、その影響範囲を的確に理解し、判断し、どう向かって行くかの選択になります。その上で生活パターンの変更が必要な場合が生じることになります。若い時にはたいした病気にはならないが高齢者にとっては命とりなる場合がありますし、後を引きずることもありますので注意が必要です。特に気をつけなければならないのは骨折だと思しますので、普段からの生活において少し気をつけることが必要であると感じますので、普段からの健康に対する知識と情報を大切にしてください。

自分の健康と日常生活における行動・活動範囲とその内容と継続性を把握し、その中で無理がないのか、手抜きが多いのかなどを具体的に整理し、考え直すことが存在するのかを検討してください。生きることに重要なのは、一定のルールを決めて楽しく生活を送ることだと思いますので、生活のチェックをし、現実に活かせる内容であること、行動が伴うことなどを見つめ、現実の生活に活かし、自分の想像した生活を送るように、柔軟に計画し、生活に余裕を持って毎日を過ごすことができるように考えてみてはどうか、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ですので、自分にあつた生活を考え、そこに何かを見つけて生活し、楽しさを追求し、人間としての誇りを感じながら生活してみてもいいと思います。何かを生活から感じる事が出来るものと思います。