

幾つになっても好奇心を大切に！ 人生100年時代を楽しく！

町地域包括支援センターの池本祐子さん。長年、川根本町の介護事業に携わり、高齢者に寄り添って支援を続けてきました。「皆さんの生きる姿からたくさんのことを教えてもらった」と話す池本さんに話を聞きました。

皆さんからいただいた言葉が
仕事の糧になっています

平成3年に保健師としてこの町に来て、32年になりました。これまでに多くの高齢者の皆さんと関わり、たくさんのお話を聞きました。苦労続きの人生だったという92歳の女性、でもその顔はいつも穏やかな笑顔でした。苦労されたのにも関わらず、苦悶を吐き出さず「娘のまま年をとって人間にはなれないでね」と笑って答えてくれました。また、91歳の男性に川根本町の高齢化率がすごく高いと話したら「そりゃそうだよ。俺が貢献してるんだ」と得意気に笑いました。「ここに住んでることを何にも悲観することないって。不便なこともあるけどそれ以上に良いこともある」と話して話したその言葉が今でも忘れられることができません。

「老いること」はみんな同じ
だったから笑って一緒に

ように腰の曲がったお婆さんの姿を思い浮かべると心が温かくなります。高齢になると悪い所に目が行きがちになりますが、老いを笑って受け入れるという心の持ち方ひとつで、認知症などが遠ざかっていくのを日々の仕事の中で実感しています。どうしたら老いを笑って受け入れられるのか。さまざまな要素があります。65歳以降も仕事やボランティア活動に取り組んだり、趣味に時間を使ったり、さらに75歳を過ぎてそれらが出来なくなってしまうと、好奇心にふたをせず、自分なりにできる役割を見つけたら、地域の行事やサロンなどに参加したりして、社会参加を続けていくことは大変大きな要素です。老いることに自分だけで悩んでいると深刻になってしまいがちですが「あんたもそう？私もだよ」と話せる仲間がいたら深刻化しません。たとえ90歳を過ぎて出掛けることを諦めないでほしい。あきらめた瞬間から体が脳は退化していきます。

いつでも皆さんからのご相談を待っています。

また、高齢化率の高い川根本町です。から「高齢者が高齢者を支える」こともありだと思えます。地域包括支援センターでは、65歳以上のボランティアが手伝いをする必要とする高齢者の方を助ける取り組みを支援しています。

80歳を過ぎてボランティアには定年がありません。人の役に立ち、喜んでもらえることは最高の介護予防です。人生100年時代といいますが、今日もやることあって、明日も行く所があって、毎日楽しく過ごしていたら「知らん間に100歳になっちゃった」というような人がこの町にもっともっと増えるといいなと思っています。



地域包括支援センター
池本 祐子 さん



自分らしく、楽しく、笑顔で



身近なジャントに気がつく

今の時代、必要な情報は身の回りにあふれています。健康への意識さえあれば、どう過ごせば良いかの選択肢はたくさんあります。大切なことは、その中から自分に合うものを選び、続けること。それが皆さんにとっての生きがいになり、セカンドライフを健康的に過ごす原動力になります。

満足できるものを探す

社会とのつながりに満足できるかは人によってまちまちで、男女差もあります。女性の多くは「会話」自体を楽しみ、共感できるのに対し、男性は「大義」や「目的」がないとなかなか行動に移せません。

退職後の過ごし方が健康寿命に関係するといえ、趣味がないからといって焦る必要はないですし、周りの情報に振り回される必要もありません。健康は心身のバランスが取れてこそ得られるものです。自分が心地よいと思えること、納得してできることを、見つけることが大切です。

できるだけ早いうちから、たくさん選択肢に目を向け、自分に合うものを見つけ出す感受性を鍛えておくことが大切です。