

お老~い、したくはできたかい？

みんなで考える「老いじたく」(2)

■「老いじたく」の話、今回は当事者目線で「老後の不安」とは？ をみてみました。今回は「支える側」からの交通整理。人生のステージとは？

高齢期の困りごとを、皆さんの身近でささえている機関があります。「地域包括支援センター」です。ゴミ屋敷の解決から介護保険の相談まで、なんでも引き受ける。日々舞い込む相談に乗りながら、相談員たちは、どんなことに「老いじたく」の必要性を感じているのでしょうか？ また、老いじたくの目安と考える時期は？ 数カ所の支援センターにきいてみたら…。

人生のステージ

「老いじたくの必要性は感じる、でも何から手をつけていいかわからない」という方はいないでしょうか。目安になりそうな時期はいつごろ？ こたえは三点ありました。

■定年後：バリバリ働いていた時と生活が一転、時間がありすぎて、もて余す人も少なくないもよう。「夫が家でゴロゴロして、妻に嫌われる」とはよく耳にする話です。自分の時間にとまどうなんて、日本の長時間労働がひきおこした問題でもあるのでしょうか。

生きがいづくり、夫婦共通の趣味をもつ、友人との継続したかかわり、地域との関係づくりなどを、身体の老化を感じる五〇代から意識的に。

なお、「定年後」と表現しましたが、「定年後も働く人が多い時代」、「仕事が

なくなったら」というべきでしょうか」というコメントもついています。

■配偶者に介護が必要になったとき…パートナーが介護の必要な状態になると、生活スタイルが大きく変わります。どんな制度があり、どう活用するか？ を知っておくのはもちろん大事。またとくに男性の場合、家事ができるかどうかは大問題です。近ごろ注目されている「男の料理教室」は、ただの趣味ではない？!

■配偶者などとの死別：独身者に限らず、「おひとり様」の老後はあります。お別れの前後で、子どもさんとの同居や、施設入所の検討などが必要になる方も多いでしよう。



北海道・きずな健康友の会のおせちの配食 (記事とは関係ありません)

ほっと介護

92

ほかに「運転ができなくなったとき」もあがりました。公共交通機関が少なく買い物や通院など、自家用車なしで生活できない地域では重要です。

相談を通じて課題と気づくことは

高齢期の生活に必要なと感じるポイントもあげてもらいました。

共通していたのは「何でも相談できる、信頼できる人を見つけておく」といった、人とのつながりでした。親族でなくても、親身になってくれる友人や知人がいれば心強い、心の支えだけでなく実生活でも。万一の場合の連絡先を伝えておいたり、施設入所の保証人を友人にお願いするケースもあるそう。

「主治医を決めておく」「成年後見制度の活用」など、困った時の制度利用にかかわる準備のほか、「極端な偏食がある方は支援もたいへん。食べることの基本的な知識を」「モノを整理しておく／不要品の処分」「死後の事務をおこなう人を決めておく」など、生活面での課題が続きました。(編集部)

次回からは、段階ごとのアドバイス