

高齢化してもできること

だんだん通って来られなくなるけど

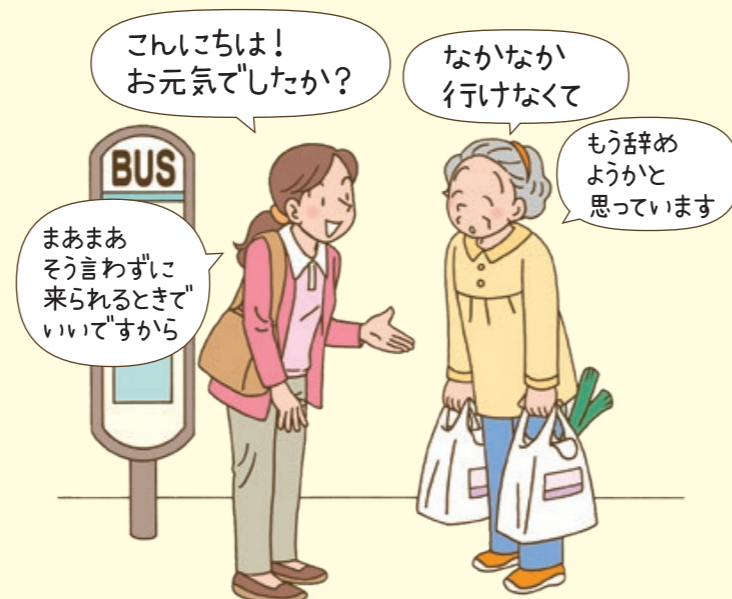
高齢になると、坂を上るのも大変といった身体的な虚弱化や、認知症になったなどの理由から通うことが大変になり、通いの場と疎遠になりがちです。また、本人の高齢化だけでなく、妻や夫の介護が必要になるなど、本人を取り巻く環境が原因で通えなくなる人も少なくありません。

成功事例から学ぼう

「いつでも戻って来られる場にした」

通いの場に来られなくなってしまった人に対して、道で会ったときに「いつでも来られるときでいいよ」と声かけをしたり、「今日出したお菓子を持ってきたの。あなたも会費払っているんだから」と自宅に届けたりしていました。

すると、その人が半年ぶりに通いの場に来てくれて、「すぐ帰るけどね」といいながらもみんなとお話して、お昼まで食べて帰っていきました。



魔法の声かけ



- ★いつでも来られるときでいいよ
- ★〇〇さんが場にいると楽しいんですね
- ★また〇〇さんの得意の△△(できること)聞きたいですね

POINT

その人の負担にならない程度の声かけなどでほどよい距離感での関わりを維持しておくことで、疎遠になってしまった人も戻りやすい場にすることができます。大切なのは、友人未満、知り合い以上の仲間づくりです!

できていたことができなくなるけど

身体機能の低下とともに、理解力、記憶力、言語力、判断能力など認知機能も低下しがちに。イスや机を並べるのも大変になるだけでなく、お金の管理や進行管理など運営がつらくなってきます。できないが増えることで消極的になりやすく、参加へのモチベーションも低下してしまいます。

成功事例から学ぼう

「できないことは外部の力を活用した」

保健師さんに相談したら、「**できることだけ自分たちでやって、できないことは外部の力を使ってやるのも自主的な活動ですよ**」って、**できないことをどこかに協力してもらえないか一緒に考えてくれました。**

今は自治会にお願いして、最初と最後の10分だけ来てもらい、設営や会計を手伝ってもらって楽に続けています。



魔法の声かけ



- ★自分たちでできないことは、賢いカバーの方法を一緒に考えましょう!
- ★〇〇さんが入れるお茶は本当においしいですね
- ★(できることに対して)〇〇ができるなんてすごいですよ

POINT

まずは場のリーダー・メンバーができることとできないことを把握し共有しましょう。できることを声に出して褒めることで本人や周りのモチベーションが上がります。体操ができない人が多くなったら、お茶会主体や、体操とお茶会の2グループに分けて、場のかたちを変えるのも効果的です。できないことは助っ人を見つける知恵で解決。大切なのは、できる方向に目を向けること。