

## 一般の部

《最優秀賞》

### 介護を通して気づいた豊かな老後

西山本町 西村 佳 恵

二年前までは、元気に一人暮らしをして様々な活動をしていた母が今、私の横の介護ベッドで気持ちよさそうに寝ています。最近、こうやって母の寝顔を見ていて『豊かな老後』について考えることがよくあります。

まずは、何といつても「健康第一」です。自分が高齢になっても動けるように健康を維持していくためでもあり、介護をするには体力が必要で、介護を継続するには私が健康でなければなりません。ですから、母がデイサービスに行く日は、家事は後回し

にして週に一回は一時間のウォーキング、もう一回は一キロメートル泳ぐことにしています。介護を始めた時には、家事を優先させていましたが、もうそれはやめました。自分のことを大事にするのも大切。そうでないで長期に渡る介護はできないし、私が倒れたら介護されている母も豊かな老後が送れない、ということを持って学びました。

次に人のお付き合いを大切にしていくことの重要性を学びました。母はデイサービスに出かける以外は、ほとんど外出しなくなりました。でも、病気になっても、母はたくさんの人との会話を楽しんでいきます。毎日のように、友達やご近所さん、親戚、孫が入れ替わり立ち替わり誰かが訪ねて来てくれます。介護を始めた時は、まあ何と忙しい家と思いましたが、母はこうやって大勢の人に支えられながら生きているんだなあ、そして、これまで母がお付き合いを大切にしてきたからこそ、病気になっても皆

が会いに来てくれるのだと悟りました。お野菜やおかずをいただいたり、一緒にコーヒーを飲んだりして私も楽しませてもらっています。

もう一つ感じたことは、高齢者は子どもと接触することで元気をもらうんだと実感しました。母も小学生の孫が来た時は、いつもより頭がはつきりしたり、食欲が出たりするようです。独居老人の多い今の社会、子どもと時間を過ごす高齢者は限られていると思います。高齢者の困りごとの一つに買い物が増げられます。歩行可能な高齢者でもたくさん荷物を持つことは困難ですし、買い物に行けない高齢者もたくさんいらっしゃいます。そこで、地元の学校でボランティアをしたい生徒を募り、希望される方は生徒にお買物を手伝ってもらえるシステムを構築できるのではと思いました。システムを構築するには、学校の先生やケアマネージャー、お家の方などの協力が必要だと思えますが、子どももお年寄り

に寄り添うことを学べ、お年寄りも元気をもらえる上に困りごとを軽減できる手段の一つではないかと思えます。

私は、まだ五十代ですが、この作文応募をきっかけに、老後を豊かに暮らしていけるように、学び続け考え続けていきます。