

～ どう過ごす？楽しいプラチナライフその2 ～

わくわくプラチナライフ・・・その9

以前に、幸福なプラチナライフには、やってみたい！という興味があって、住環境、地域力などの生活のしやすさ、経済的な裏打ち、家族関係、そしてなによりも健康が大切とお伝えしました。「なかなかそんなには上手く行かない」とご意見を頂きました。どなたもこれらの条件を100%満足させた条件で高齢期を暮らすことは出来ません。

私たち介護支援専門員（ケアマネージャー）は、お客様の望む暮らしへ向けて、解決すべき生活の課題を取りまとめて、望む暮らしに近づけるように、一緒に取り組む**ケアプランを立て、介護保険を活用**することが仕事です。幸いにも介護保険を受けないで済んでいる皆さんの自立・自律。活動的で、楽しみのある暮らしの計画を立てて望む暮

らしへ向かうのは自分の責任。「**高齢期の暮らし方自分たちの自己責任**」ということでしょうか。一病息災といいますが、一つ二つ病気があったほうがかえって健康に心がけて結果的に元気に長生きできることも多いのです。信頼できるホームドクターにめぐり合えることが幸せですね。地域の検診や保健師さん方の呼びかけに積極的に参加して自分の健康に興味を持ち、取り組みを続けることは健康の第一歩です。

介護保険制度でも、今年度から介護予防活動に力を入れていきますので、各市町村で高齢者の健康づくり活動が盛んになります。どんどん参加しましょう。友達も出来るかもしれません。自宅でも毎日ストレッチや筋力トレーニングを気軽に行之ましょう。散歩や買い物、イベントに出かけましょう。

サークル活動・ボランティア活動・地域の集まり。とにかく参加と活動が暮らしを活性化することは確かです。が、無理をすることはありません。自分のペースを大切にしながら、仕事ではないのですから、楽しめるだけ、適当に。

日中元気に活動して、夜良く眠る。自律神経は、はつらつと活動を支える交感神経とほっとしての副交感神経のバランスが大切。メリハリのある生活をしたいですね。

周囲の先輩方には学べるものが一杯です。ハワイアンバンドやカラオケボランティアの会を作つて。福祉施設などで公演をしてもらえる皆さん。漬物や保存食品を手作りして、皆さんに分けてくださる方。家庭菜園から本格的な農作物をレストランに卸すことになったという方。手話ボランティア。外国から移り住んだ方を支援する方。書道や合気道の子供たちに教えてくださる方。退職後の第二の仕事（役割）を探しての再スタート。昔若いころに読んだ夏目漱石全集をまた、年を重ねた今の自分で読んだみたいといわれる方、介護保険施設に入所しながら、ラジオでフランス語を学び続ける方。

あっぱれ、素敵なプラチナライフ。皆様の周りにもそんな先輩方がますます多くなっています。団塊の世代がプラチナデビューの昨今、皆様からの発信を楽しみにしております。

今回は「安らかに健康な旅立ちに向けて」です。ぜひ読んで下さいね。

