

笹川保健財団 地域啓発活動助成

2021年09月13日

公益財団法人 笹川保健財団
会長 喜多悦子 殿

2020年度地域啓発活動助成
活動報告書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

記

活動課題

「高齢者が望む生き方を探る」

活動団体名：一般社団法人ミモザ・代表理事

活動者（助成申請者）名：長澤祐子

コロナの影響で出かけることも少なくなり、家にこもりがちな高齢者が増えている状況の中でこそ、計画していた集まりを中止にせず、少人数でも感染対策を講じながら、感染対策の勉強会もやりながらの「高齢者が望む生き方は・・・」を探っていった

方法は 簡単なアンケート方式にした

項目は 3 項目で筆記式とした

- 1, どんな生き方、過ごし方を望みますか
- 2, 生活をしていくうえで大切にしている事、努力されていることはなんですか
- 3, 介護保険、在宅支援診療、訪問看護の事を知っていますか

集まりは月に 1 回

計 13 回

参加人数は計 48 名

平均年齢 82 歳

男女比 男性 1:女性 9

介護保険の事は知っている人が 100% 実際認定を受けている方は 3 割

利用されている方は 10%未満

ほぼ全員が出来れば介護保険のお世話になりたくない

自立して生きていきたい

他人や家族に迷惑をかけたくない

散歩をしたり自分で体を動かし寝こまないように努力をしている

食事に気をつけている

早寝早起きなど生活のリズムを崩さないようにしている

人の役に立てるようなことをしていきたい

と言う回答が多くありました

病院で治療をしなければいけないような場合は入院も仕方ないが、参加されたかた全員が出来れば入院したくない

最期まで家に居たいという希望

この活動を通し顔見知りになり電話交換をする方もおられました

訪問看護の事を初めて知った方もおられ、改めて訪問看護の活動の説明が出来、気軽によれる場所であること

何かあれば頼れる場所であることの啓発にもなり、少人数での集まりであった為ゆっくりと話を聞いたこと、ゆっくりとお茶を楽しみつつ本音が出て大笑いになったことも、しっかりと顔の見える会になりました。

<考察>

地域の特性もあるのだと思いますが、インテリジェンスの高い高齢の方の参加が多く、皆さん感染症対策も万全での参加でした

参加人数は予定より少ない月もありましたが、その時は広い会場でソーシャルディスタンスを保ちながら身体を動かす月もあり毎月何かしら学びのある会になりました

皆さん共通して、なるべく迷惑をかけたくない、介護保険のお世話にならない様、自分自身で健康に気をつけた生活をされていました

この会を通し顔の見える知人が増えたこと、声を掛け合える知人になれたことが大きな収穫だったようです最初は緊張して入ってこられた方も皆さん帰りには、又お会いしましょう〜とこやかに背筋を伸ばし変えられる姿が印象的でした。

高齢者の望む生き方のキーワードは自立・健康でありました。

コロナの時期だからこそ細々と続けた会でしたが太い、次につながる付き合いの始まりになりました。