

みんなの知らない 「かれい」のはなし



みなさんは「かれい」を知っていますか？

これは、みなさんに知ってほしい「かれい」のはなし。

さあ、「かれい」っていったい何でしょう？



—「かれい」…それは、としを取ること（加齢）です。—

かれい 加齢は、年齢が加わるとかきます。1さいずつ年齢が増していく、加えられていく。

としを取れば、みなさんは大人になっていきますね。

できることも増えていますね。

では、大人はどうでしょう？

大人がとしを取ると加齢による老化で、できることが減ってしまいます。

なぜ、減ってしまうのでしょうか？

それは、加齢によって体のいろいろなところが変化するからなんです。

お年寄りになると変わる体のはたらき

頭

- ・忘れっぽくなる
- ・新しいことを覚えられない
- ・同じことを言う
- ・同じことをくりかえす



目

- ・ものが見えにくくなる

耳

- ・聞きとりにくくなる

□

- ・味がわかりにくい
- ・固いものが食べにくい
- ・むせやすい

足

- ・歩く速さがゆっくりになる
- ・つまずきやすい
- ・転びやすい

お年寄りにはこう接しよう！

みなさんが当たり前にできることも時間がかかることがある、それがお年寄り。そんなお年寄りへの接し方は、どのようなものが望ましいでしょう？

Q: 話しかけるときは？

A: 小さい声は聞きとりにくい人もいます。
いつもよりゆっくり、はっきりとお話ししましょう！

Q: 一緒に歩くときは？

A: まずは、歩く速さを合わせましょう。
そして、「ここに段差があるから足元に気をつけてね」や「後ろから車が来ているよ」などと声をかけると良いでしょう！

Q: 同じことを言ってきたら？

A: 「さっきも聞いた！」などと言わずに、何度もていねいに聞きましょう！

そして、何より一番大切なのは、みんなの元気なあいさつです☆

元気なあいさつは、みんなの心だけでなく、お年寄りも元気にしてくれます！
今日からさっそくはじめてみては？？

陸前高田市は、「ノーマライゼーション」という言葉のいらないまちづくりを目指して取り組んでいます。

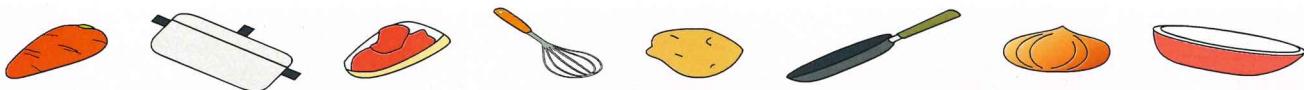
- ・年を重ねて物忘れが多くなっても、障がいを持つことになったとしても安心して暮らせる社会。
- ・男女が共に協力し合う社会。
- ・困っている人がいたら助けることが当たり前で、「バリアフリー」という言葉すら意識する必要のない社会。

そんな社会を実現させる、それが私たちの目指すまちづくりです。

そのためにも、みんなの★チカラ★が必要です。

みんなのやさしい気持ちが、陸前高田市のまちづくりにつながるのです。

なぜ加齢のはなし？



そう思った人もいるでしょう。

今の日本は、お年寄りが増える一方で、支える若い人たちの人口がどんどん減ってきています。

加えて、一人暮らしのお年寄りが増えてきています。

これは、陸前高田市でも起こっていることです。

かいご

そこで、今注目されているのが「介護」です。

自立が難しくなったお年寄りを支援し、充実した生活を送れるよう応援することが介護。

家族だけで支えてきたお年寄りを、社会全体で支える仕組みができます。

お年寄りを支える「介護」のしごとをしている人もたくさんいるんですよ！

例えばこんなところ



米崎町



高田町



小友町

通学路でみたことがないかな？

授業で行ったことがあるかもしれないですね。

みなさんは、加齢やお年寄りのこと、介護のことが少し理解できたでしょうか？

加齢による老化はだれにでも起こります。だからこそ、「いつも見かけるおじいちゃん元気かな？」とお年寄りに目を向けて、「自分だったらどんな風にしたいか？」想像しながら過ごしてみてください。きっと、みなさんのやさしい気持ちが、このまちをよりよくしていってくれることでしょう。

