

# 横断歩道を渡ろうとしている 高齢者がいたら・・・?!

大きな荷物を持った高齢者が、横断歩道を渡ろうとしています。

あなたなら、どんな手助けをしますか？

✎



このような例の場合、荷物を持ってあげるという人も多いのではないのでしょうか？そうした、高齢者を手助けし優しくする心はとても大切なものです。

しかし介護現場では、高齢者だからといって何でも手助けするということはありません。

そこには、介護職ならではの少し違った“優しさ”の視点があります。

「優しさ」って何だろう？



## 介護の専門家ならではの“優しさ”とは？

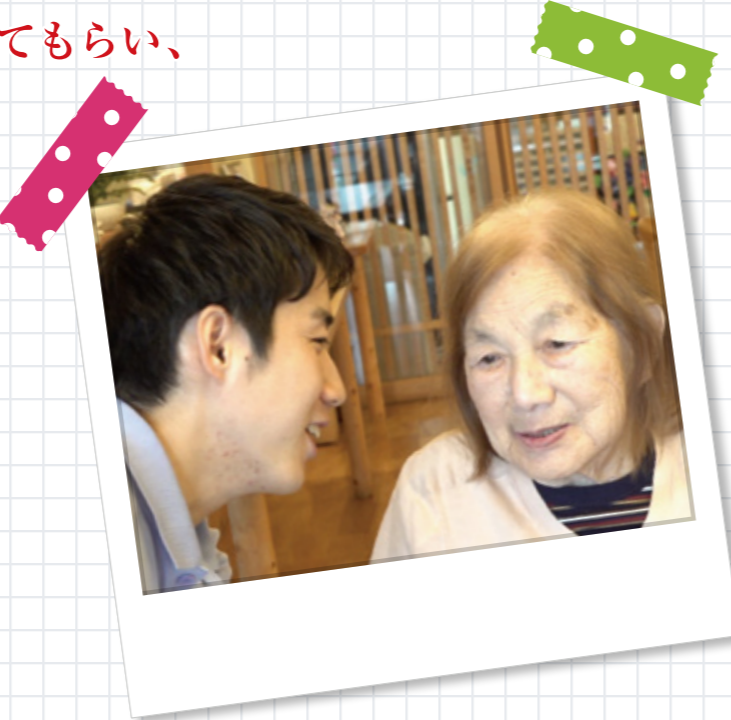
～ 高齢者の「自立支援」と「尊厳の保持」のために ～

### 自立支援

できる部分は高齢者自身にしてもらい、  
できない部分を支援する

介護職員は、高齢者がゆっくりでも“自ら歩きたい”という意思があれば、身体の状態に合わせ、背中をそっと支えたり、手を差し伸べたり、歩く速度を見守りながら、その人なりの“歩く”を最大限に引き出すような「自立支援」を行います。

なぜなら、高齢者の生活において、介護する人がそばにいる時間より、一人での時間の方が長いからです。



### 尊厳の保持

“自分で決めることができる状態”を維持する

人間は、本来、自分らしく生きるために様々なことを“自分で決める”ことができます。これを介護の現場では“自己決定の尊重”と言います。この“自分自身に関することは自分で決定する”という当たり前前の権利を行使し、自分らしく生きることを「尊厳の保持」と言います。

介護が必要になると、尊厳が損なわれやすい状況に度々陥ります。例えば、歩く意思があり、歩くこともできるけれど、転ぶ可能性がある高齢者を、周囲は危険が大きいと判断して車椅子に乗せてしまうことがあります。そうすると、歩くことが難しくなってしまうのです。これは、図らずも人としての尊厳が損なわれている状態と言えるでしょう。

個人の尊厳を保持するためには、高齢者一人ひとりがどうしたいのかという個人の意向を理解する必要があります。



### 「自立支援」と「尊厳の保持」を実現するために ～ 発揮する高い専門性 ～

介護職とは、高齢者がより健やかに生きることを実現するために、とても高い専門性が問われる仕事です。言い換えると、“高齢者が、その人らしく暮らし、生きられるように支える”こと。そのためには、高齢者本人はもちろん、家族や周りの人とコミュニケーションをとり、高齢者一人ひとりが元々どう生きてきたのか、その人が本当に好むことはどんなことなのか等を知ることが重要です。

そして、これから先、高齢者がどう生きていきたいのかという意思を引き出し、「自立支援」を通して、個人の「尊厳の保持」に努めます。

### ☑ QOL (Quality of Life : 生活の質) を意識して高齢者と接する

介護の現場でよく使われる概念に「QOL」という言葉があります。QOLは、利用者の生活を支援するためにとっても大切な考え方です。

人は、毎日の生活の中で“したいこと”ができると幸せを感じます。また、人間は一人では生きていけません。社会や他者との関わりの中で共に生き、社会的な存在であるということが、QOLの向上には欠かせません。

高齢者になると、今までできたことが徐々にできなくなり、生活にストレスが溜まることも増え、その人らしさや社会的関係に悪影響を与えることもあります。

介護職員は、QOL向上のために、高齢者のできること・できないことを把握するだけでなく、“したいこと”をしてもらい、社会的な存在であることを念頭に置きながら、高齢者が充実した生活を送ることを大切にしています。