



シリーズ193

**高めよう！
人権意識**

心のかけ橋

問 人権推進課
(☎928-1006)

**生き生きと
暮らし続けるために**

高齢者への理解を深めよう

一般的に高齢者と呼ばれるのは65歳以上の人ですが、一言で「高齢者」といってもその状況はさまざまです。高齢になっても、元気で働き続けている人や趣味や家庭のことなどに力を注ぎ、日々忙しくしている人もいます。

一方で、身体が利かなくなり、認知症や寝たきりになって介護が必要となる人もいます。

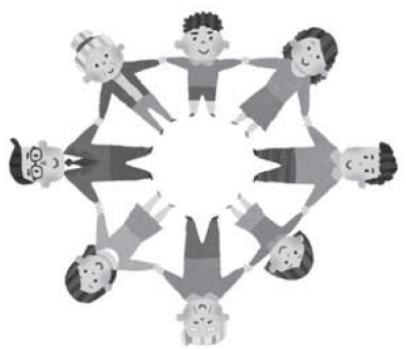
また、子どもや孫などの家族と同居している人もいれば、夫婦二人で生活する人や一人で生活している人も少なくありません。

つながり支え合い

高齢になると外出の機会が減り、体力的にも外出が面倒になってしまふことがあります。そうなるとうつや認知症などの病気を発症する恐れも高まります。

地域内の行事などを通じて高齢者を見守り、みんなで支え合う活動などは社会とのつながりを生み、高齢者の生きがいや健康にもつながります。

あまり外出せずに社会と接しない生活を送っていると、人と話すことも少なくなり、気分的に落ち込み、うつや認知症などの病気を発症する恐れも高まります。



高齢者をはじめ、誰もが家庭や社会の中で安心して生活するためには、相手を尊重し理解しようとする気持ちが大切です。

また、みんなが楽しく過ごすためには地域の見守りや声かけなどの支え合いも必要です。

みんなで考え実践しよう

いくつになっても誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、本人の努力も必要ですが、家族や近隣の人々など周囲の協力も欠くことはできません。

みんなが力を合わせて安心して暮らせる社会を築いていきましょう。高齢者のことについて気になるところがあれば、まずは気軽に相談してください。



「人権は 人の命を 守るもの」

問 高齢者支援課 (☎928・1065)、
権利擁護支援センター (☎928・1353)