

お年寄りのことを、話し合ってみよう！

だれでもかならず年をとります。何十年かあとには、
あなたもおじいちゃん、おばあちゃんになっていると思います。

年をとることには、なんとなく
悪いイメージもありますが、
ほんとうにそうでしょうか？



みんなで
話し合っ
て
みよう！

<話し合いのテーマ>

大好きなお年寄り、尊敬（そんけい）できるお年寄りはいいますか？
身近な人でも、歴史上の人物でもかまいません。
その人の、どんなところが良いと思うのか、
話し合ってください。

老化って、どういうこと？

例えば同じ70才でも、すごく元気な人もいれば、そうでない人もいます。それはなぜなのでしょう。

人間は成長する速さが1人1人違うように、老化のスピードも1人1人違います。



<老化によっておきること> 例えば…

- 筋肉がおとろえたり、骨がもろくなる。 → 歩くのが難しくなったり、骨折しやすくなる。
- 血管や内臓（ないぞう）などの働きが悪くなる。 → 命にかかわるような病気になりやすくなる。
- 脳の機能がおとろえる。 → 判断が遅くなったり、認知症（にんちしょう）になったりする。
- 目や耳の機能がおとろえる。 → 外出や会話がむずかしくなる。

老化が進むと、食べたり着がえたり、今までできていたことができなくなる。
1人で生活することがむずかしくなった人を支えるのが「介護」なんだ。

質問1

介護が必要なお年寄りに、
あなたが、今できることはありますか？

質問2

自分がお年寄りになって介護が必要になった時、
だれに、どんな介護をして欲しい？



身近にお年寄りがいる人は、子供のころの夢や、
どんな仕事をしていたか、年をとってよかったこと、
困ったことなどをインタビューしてみよう！



宿題

お父さんやお母さんと話し合ってみよう。

長生きする人が増えたこともあり、
日本にはお年寄りがたくさん生活しています。
「介護」はとても身近なことなのです。

もし、お父さんやお母さんに介護が必要になったら、
だれが、どんな介護をすればいいのか、
話し合ってみましょう。

考えるヒント

日本には、介護を必要な人のための施設もあります。
また、介護を仕事にしている専門家もいます。
そういうことも知っておくと、考える時、役に立つかもしれません。

