

地域包括支援センター だより



高齢期の決断……

人間は生まれ、成長し老いていくものです。高齢期になると生活習慣病（高血圧や糖尿病など）を発症し、体力の低下や下肢筋力低下などにより、生活スタイルが徐々に縮小していく傾向にあります。

生活習慣が縮小していく過程において、大きな課題の一つとなるのが、車の運転です。車は生活の助けとなり、行きたい所に、行きたい時に、自由に行くことができ、日常生活に欠くことのできないものです。そのため、通院、買い物、お出かけに欠かせない車の運転をあきらめることは、高齢期の方々から自由を奪うような状況となります。

しかし、車の運転は、思わぬ事故につながり、深い悲しみを招きかねません。

高齢期には、体力だけではなく、判断力、決断力などの認知機能の低下も起きてきます。「運転を止めようか？」の目安として、家族から「もう、車の運転を止めた方がいい」などの声が上がったり、出したり、自分で運転していて「ヒヤッ」としたり、

「ハッ」とする機会が増えたり、自損事故等の際が節目となるのではないのでしょうか。

高齢期は、個体差も大きく、同じ年齢、性別などで比較することが難しく、75歳で車の運転を止める方もおられるかもしれませんが、90歳過ぎても車の運転に支障がない方もおられます。

大切なことは、自分を守り、家族を守るために、自己決断できる時に「車の運転をあきらめる」ことかもしれませんね。



【お問い合わせ】 地域包括支援センター（役場 健康推進課内） TEL (62) 8222

100歳いつまでもお元気で 長野スズ子さん



100歳を迎えられた長野スズ子さん

3月18日で100歳を迎えられた長野スズ子さん（中松三）に、3月21日、長野敏也村長から寿詞と記念品が手渡されました。

長野さんは明治45年生まれ。「書道」や「手芸」が趣味で、造花製作では、一つの作品を半年かけて作り上げられるとのこと。展覧会にも出展されており、現在は菊の花を製作中です。



長野さんが手掛けられた「ボケ（木瓜）」