

5. 高齢者編

(2) お手伝いのポイント

本人の希望・要望を確認

全ての高齢者の方が手助けを必要としているわけではありません。相手がどんなことに困っていてどんなことを手伝って欲しいのか、手助けを必要としている人の希望や要望の内容をしっかりと確認することが大切です。

わかりやすく丁寧に

年をとると、視力や聴力の低下により、物が見えにくくなったり音が聞こえにくくなったりします。話しかけるときのや何かを説明する際は、文字をわかりやすく大きく書いたり、丁寧にはっきりとした声で話したりするようにしましょう。

一方的な押しつけをしない

相手の自主的な意思や行動を尊重し、必要なところだけを手伝うようにしましょう。こちらが良かれと思ってやっていることが、相手にとっては押しつけのように感じる場合もあります。

相手が何を必要としているのかを確認し、押しつけにならないように努めましょう。

階段の上り下り

年をとると筋力が低下し、長い階段を歩くことや、大きな段差の上り下りがつらくなります。また、身体のバランス能力が低下するので、転んだりつまづきやすくなり、大きなけがにつながる可能性があります。階段の上り下りの際は声をかけて荷物を持ったり、斜め前や後ろから見守ったりと、安心して上り下りができるようにすることが大切です。

気遣うところ

年をとるとすばやく行動することが難しくなります。人ごみなど混雑している場所や、大きな駅などでの乗り換え、エスカレーターの乗り降り、買い物の会計のときなど、お年寄りを急かさないう気をつけましょう。