

## 老後の暮らし～デイサービスの活用

男性で言うと定年後、女性で言うと子育てが終了したのち、忙しい生活から開放されるのんびりとした生活を送ろうと考えている方は多いでしょう。家でゴロゴロTV観賞・・・それは至福の時間でしょう。しかし、その至福の時間の裏には体力・筋力の低下、特に足腰の老化が待ち構えています。

また同時に、たくさんの人との関わりが減少するため、話す機会や外出する機会も減少してしまいます。そこで心配されるのが認知症です。

そんな時にデイサービスの活用を考えてみて下さい。定期的に外出するきっかけになります。そこでは新しい出会いもありますし、同世代だからこそその共通の話題が共有でき、楽しい時間を過ごすこともできます。現在はたくさんのデイサービスがありますのでご自身に合った内容のデイサービスを選ぶことができます。その際に、リハビリ専門のデイサービスも見学してみてください。指導員のもと、状態に合った運動をすることで、現在の体力を維持することはもちろん、以前の状態に回復することもあります。そして、いつまでも元気に楽しく暮らしていきましょう。

介護職