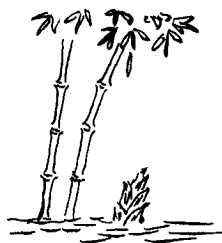


おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2005年5月号（No.153）



今回の特集は「世代間のズレ」です。
「え、ちよとちよと」と、
まいたくなることとてありま
すよね。それも年上の人、
年下の人に。考え、行動、
常識は、世代によってかな
り差がありますね。

年上の人への言いたいこと

編集部からのお役立ちメッセージ

★関心をもつこと

電車内などで高齢者に席を譲るかどうか？ いろいろ意見があります。「自分も病気やケガをしているんだから」というときもあるし、「自分は早くから並んで、やっと座ったのに…」という場合もあるでしょう。それはケースバイケースで個々の事情によると思います。世話をするかどうかより、無視せず関心をもつという態度が大事です。その人のようすを観察してから、譲るかどうかをきめてもいいんですね。高齢といっても、しっかりした方は多いのですから。荷物をヒザの上においたり、席をつめたりすることでもいいんです。

★隠れた病気があるかも…

「歳を取ると人の話を聞かない」とか、「ダレダレさんは最近、怒りっぽくなった」という苦情があります。歳を取ると、自覚症状もさることながら、「他覚症状」も大事です。本人が気がつかなくても、他人からは、顔色、態度、性格など微妙な変化が見えるものです。何かの病気が原因となっていることがあるかもしれません。

★希望のメニューを聞いてあげる

塩分控えめ、脂肪分や糖分控えめ、カロリーやダイエットの注意、オーガニック志向など…。ある年齢になると、いろいろ食生活への配慮も多いんです。いちいち、健康状態を聞くのも失礼ですが、やはり年輩の方との会食などは注意したいもの。できるだけバラエティに富み、全体的に薄味のものがいいですね。

