

那覇市役所新庁舎のバリアフリー

① 高齢者編



庁舎が広くなりました。1階ロビーの総合案内所で用件の場所を確認してください。また、車イスの利用、休憩コーナーをご活用ください。



カウンターのくぼみは杖掛けです。

1階から3階までが多くの方が来庁される場所。受付窓口は東側（グリーン）西側（オレンジ色）で色分け、用途ごとに番号で表示しています。また、トイレなどは床面や壁にピクトグラムといって、絵や記号などでわかりやすく表示されています。それでも迷ったときはお近くの職員にお声かけください。



大人も着替えができる多目的シート



一般用トイレにも跳ね上げ手すりがついています。

軽いタッチで開くトイレドア

那覇市ホームページにて「バリアフリー情報マップ」を掲載しております。ご高齢の方や車いすの方との外出には是非お役立てください。

<http://www.gis.city.naha.okinawa.jp/welmap/index.html>

「福まちだより」

那覇市健康福祉部福祉政策課

TEL 098-862-9002

FAX 098-862-0383

バリアフリーでみんなが笑顔のまちづくり

那覇市では、すべての市民が住み慣れた地域で、安心して暮らすことができるよう「福祉のまちづくり条例」のもと、『心のバリアフリー』に関連する取り組みを行っております。

今号の紙面

- ◇ 高齢者への理解について
- ◇ サービス介助セミナー
- ◇ 那覇市役所のバリアフリー



那覇市の平成 26 年度の推計総人口は 318,529 人、そのうち 65 歳以上人口は 62,154 人で 5 人に一人の割合になり、中でも 75 歳以上の後期高齢者数が大幅に増加していきます。高齢者への対応や配慮がますます重要な時代になりました。今回は高齢者とのコミュニケーションのポイントをお伝えします。

Let's コミュニケーション

シリーズ 3 『高齢者への理解』について



高齢者と一口にいっても、まだまだお元気な方から介護を必要とする方まで、心身の状態はさまざまです。ただ個人差は大きいものの、誰もが老化により視力や聴力、足腰の機能が低下したり、物忘れが多くなるなど心身の機能は低下していきます。周囲の人は特別の扱いでなく、さりげないコミュニケーションを心がけることが大切です。

😊 高齢者とのコミュニケーションのポイント*****

高齢者の特性を理解することで、具体的にどのように接したらよいのかわかるようになります。加齢による変化を正しく理解し、こちらからペースを合わせていくことが大切です。一般的な高齢者の特徴とその対応を以下に挙げます。

●動作や反応が鈍くなりペースが遅くなる ⇒ ペースを合わせましょう

自分のペースではなく高齢者のペースに合わせ、せかさないうで“待つ”ことが大切です。本人ができることは手を出さないうで見守りましょう。自立支援が高齢者とのコミュニケーションの基本です。

●不安感や疎外感を感じ閉じこもりがちになる ⇒ 聴き上手になりましょう

高齢者は、仕事からの引退、家族関係の変化、身近な人との死別など数々の喪失体験を重ねています。自分の価値観に固執し疎外感を感じたり、身体、経済、社会の変化により将来への不安を感じ閉じこもりがちになるのも特徴です。

高齢者の話をよく聴きましょう。聴き上手とは心を傾けて聴くこと。お年寄りだからと先入観をもたないで、目の前の人をよく観察し、よく聴き、ありのままを受け入れる気持ちが大切です。こうした会話の中から楽しみを引き出し、今できる楽しみを一緒に考えてみましょう。

●話が聴き取りにくい ⇒ 話は簡潔に、わかりやすい言葉で伝えましょう

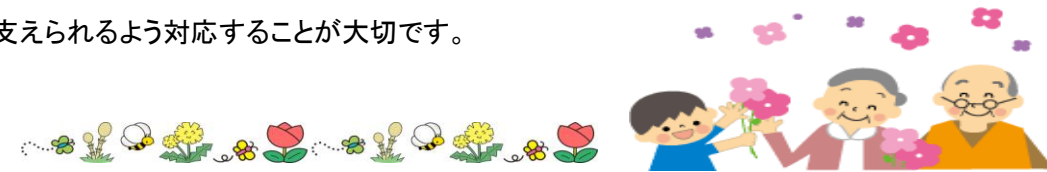
高齢者は聴力が低下して言葉が聴き取りにくくなったり、早い会話についていけなくなったりするため、話の伝え方に工夫が必要です。相手の能力に合わせ必要なことだけを短く、わかりやすく話しましょう。特に高音部は聴き取りにくくなるため、低めの声で、わかりやすい言葉を使ってゆっくり話し、周囲の騒音にも気を配ります。言葉だけでなく、言葉を補う表情、身振り、姿勢、まなざしなども大切にしましょう。

●自分の価値観に固執しがち ⇒ プライドを大切にしましょう

高齢者は長年培われた本人なりのプライドを持っています。言葉が間違っていたり、話題についていけなくても、否定したり怒ったりせずに、ありのままを受容し傾聴することが大切です。子ども扱いしない、人生の先輩として敬う姿勢は、コミュニケーションを円滑にすることにつながります。

●転倒しやすくなる ⇒ 安全に配慮しましょう

足腰の機能の低下などさまざまな要因で歩行時のバランスがとりにくい状態になっています。歩行など移動の際にはさりげなく見守り、日常生活の中で転倒のきっかけになりそうなものはあらかじめ除去しておくように配慮しましょう。転倒の主な危険因子には、内的因子として身体的疾患、薬物、加齢変化などが、外的因子として段差や履物、照明などの物的環境があります。身体状況をよく理解して生活環境を整え、移動の際などは寄り添うように立って、いつでも体を支えられるよう対応することが大切です。



😊 高齢者の心と体を理解し、温かい心を持って接することが大切

介助が必要な高齢者ほど心に不安や遠慮を抱えていますから、温かい心を持って接することが大切です。相手を思う心は言葉や表情、動作となって現れます。親しみを込めた表現や気さくな態度を好む高齢者もいれば、丁寧な言葉遣い、敬意をもった話し方、礼儀正しいあいさつなどを重視する高齢者もいます。相手に応じた臨機応変対応も必要です。介助することに誇りを持ちながら、楽しんで行う気持ちや笑顔が場の空気を明るくします。

(「構法研」制作より引用)

***** 高齢者疑似体験 *****



白内障アイマスク体験！
いつかは私もおじいちゃん、
おばあちゃんに。



目は見えづらい体は思うように動いてくれないし、どうしてもゆっくり、ゆっくり、ヨンナーヨンナーだね。

那覇市では小学生を対象に、障がいのある方や高齢者の疑似体験を通し、いろいろなことに気づくよう「心のバリアフリーセミナー」を行っています。