

ここからは「買い物」「電車」「バス・タクシー」の三つの場面別にポイントを解説しますの、参考にしてください。



買い物

スーパーなどに買い物に行くと、高齢者は次のようなことで困っています。

- ・手指消毒スプレーがどこにあるのか気付きにくい。

- ・商品を手に取ることが控えられる。賞味期限や成分説明の文字が見えづらい。

- ・レジの方がマスク着用、さらにアクリルやビニールシート越しの場所もあり、声が聞き取りづらい。

- ・支払時に、トレーでのやりとりを求められ、今までと違い戸惑う。

- ・クレジットカード決済は、自分でカードを読み取り機に挿入する必要があり、使い方が分からない。また、差



見る・聞くをサポート

し込み口が見えづらく、分からない。

- ・購入商品の袋詰めの手伝いがない。

ウイルス対策のため、人的なサポートが受けづらくなっています。例で見たような、見えづらい物、聞き取りづらい言葉などについて、家族の方が意識してフォローしてあげると、安心して買い物が楽しめます。

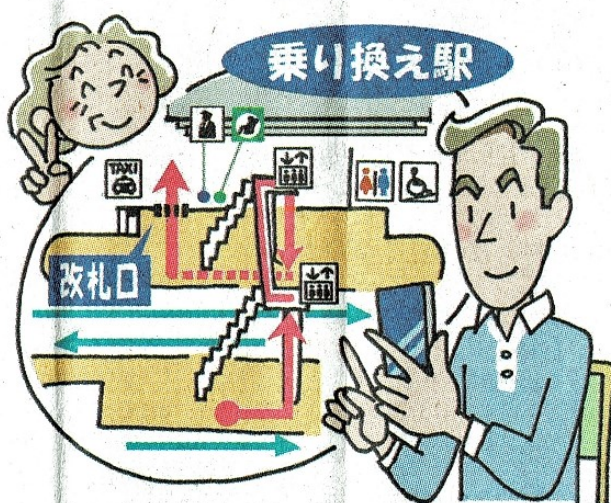


電車

使い慣れていない駅は、事前に構内の乗り換えルートを調べておくことをオススメします。駅によっては、大回りしないと乗り換えできません。可能であればスムーズに移動できる駅や、なるべく人の少ない駅を選びましょう。

エスカレーターは、実は事故が起こりやすい場所です。乗るときは、タイミングを見て、足元に注意してください。エレベーターの方が安全です。

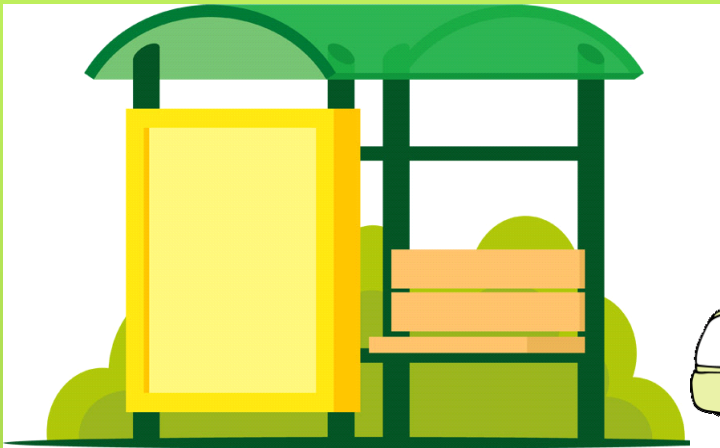
足腰が弱まると、立ち上がるのが一苦勞で、座りたくない人もいます。こういった背景を、家族が知っておくのも大切です。



乗りの
乗り換え場所は事前に確認

立ち上がるのが難儀な方は、手すりのあるところに案内します。

手すりが無いときは、「立てる？」と声を掛け様子を聞いたり、手伝ったりしましょう。手伝う際は、腕を強く引っ張ると筋を痛める危険性があります。家族の方は腕を差し出し、手すりのように支えに使ってもらい、補助するとよいですね。



バス・タクシー

バスに乗るときに注意してほしいのは、焦^{あせ}らないこと。乗り遅^{おく}れそうな場合でも、「一本遅^{おく}らせよう」という余^よ裕^{ゆう}を持ちたいものです。急^{いそ}かされるような心理状態では、転倒^{てんとう}などの事故が起こりやすくなります。周りの人が「焦^{あせ}らなくても大丈夫よ」と声掛^{こえか}けをするようにしましょう。

長く健康でいてもらうには、できることは自分でやってもらうことが大事です。ステップの高いバスでも、無理^{むり}の無い範^{はん}圍^いで、ご自身で乗れるなら、周りの人が見守^{みもも}ってあげてください。少し時間がかかっても、家族が「ゆっくりでいいよ」「無理^{むり}しないで



余^よ裕^{ゆう}持^もち、決^きして焦^{あせ}らず

ね」と伝えるだけでも、安心してもらえます。

タクシーは、先に降^おりられ^{すわ}る場所に家族の方が座^{すわ}りましょう。降りる場所により、足元^{だんさ}に段差^{だんさ}があったり、斜^なめになっていたり不安定なことがあります。高齢者をサポートできるよう、先に車から出て、足元とともに、車の前後^{こうしや}にも注意して、降車を手伝^{てん}ってあげると安全です。