

こんにちは！理学療法士の岡川です。今月のテーマは「自律支援」についてです。私の大切にしていることをお伝えしたいと思います。

自律支援とは？

自律支援とは、自立（＝自分で行う）とは意味が異なり、「自分で決める」ことを大切にしたい支援です。できることは自分で行う（自立）ももちろん大切ですが、加齢とともに出来なくなることが増えてくるのは自然の流れでもあります。介助が必要な高齢者であっても、他者からの支援を受けることを自分で決定し、何か自分のやりたいことを実行しようとしていけば自律しているといえます。自分らしく、人生の最後を送っていくために、とても大切な考え方だと思います。

自律した暮らしを

若いころは比較的自分で決めて、自分で行動することが多いかと思いますが、高齢になると、その機会が少なくなることが多いように思います。また、自分で決める機会を支援する側が奪ってしまっているケースもあるのではないかと思います。他人にこれした方がいい、これはしない方がいい、と決められる人生ではどんどん「自分らしさ」を失っていきます。自分は何が好きなのか、どんなことをしたいのか、ということ、
「もう年だから」と言わずに、ぜひ一度考えてみてください。そして、自律した暮らしを送ってほしいと願っています。



個別訓練では「自立」も「自律」も大切に

個別訓練ではできないことを一人でできるようにする（＝自立）ことを目標にしていることが多いですが、介護の現場ではそれが妥当でない場合も多くみられます。

私がデイサービスで働き始めて悩んだところでもあります。ケガをして入院している方は、ケガの回復とともに自立に向かっていく方が多いですが、デイサービスの利用者さんは、加齢という自然の流れの中にいます。個別訓練だけでなく、その人と関わる全ての人が「自律支援」という考え方を大切にしていくことで、自分らしい生活を送れる方が増えたらいいなと思います。

どうしたら、その人らしい生活を支援していけるのか。本人、家族、サポートするみんなまで考えていきたいです。

