



## 家の中の器材などの点検

今まで便利に使っていた電化製品や照明器具、台所や風呂場なども一度見直してみましょう。我が家では今年トイレを全面改修しました。自動で流れる水洗のセンサーの調子が悪くなり、一度修理をお願いしましたが10年過ぎたら部品がないとのことで新しくしました。

また玄関や階段の照明器具を取り換えるのが若い時のように簡単ではなくなり、これも高齢になっても取り換えやすい器具に全部取り換えました。

我が家のリフォームを10年以上前からお願いしている個人業者が、親身になって使いやすいようにアドバイスしてくれるので本当に助かっていますが、元気なうちに先を見越して自宅をリフォームすることは、今後在宅で介護を受けることになっても役立つと思います。

## いらないものを整理する

老前整理とか断捨離という言葉がありますが、いらないものを整理するのはなかなか難しいことです。衣類や着物、戸棚の食器、さらに本や書類、アルバムなど身の回りの片づけなければならぬものはたくさんあります。いるものといらないものを区分けするだけで大仕事ですが、高齢になったら思い切って捨てる勇気を持ちましょう。

最近、古着の買い取りをしたいので1枚でもいいから出してくれないかという電話がよく入ります。1年ほど前に一度も着ていない洋服やきれいなモノを15点ほどその業者に見てもらいました。丁寧に1点1点みて、最後に一言「全部で500円です」と査定されました。約30分間のお付き合いでしたが愕然としました。そんなことなら無料で持って行ってもらった方が良かったとも思いました。

モノが溢れている時代ですから、いらぬモノは欲しい人にもらってもらおうか、思い切って少しずつ捨てる工夫をしましょう。

## アルバムの整理



思い出の詰まったアルバムの整理はなかなか難しいものです。捨てることには抵抗がありますが、誰のために残すのかを考えると意外と答えは簡単です。紙焼きの写真は劣化しやすく、アルバムは保管場所もとります。本当に残したい家族の写真や節目に撮った記念写真を残して家族の思い出にしたらと思います。

最近はデジタル化してパソコン内やCDに残すという方法もあります。インターネットのグーグルフォトは無料で利用でき便利です。検索しやすくすぐに使えてより多くの量を保存できます。デジタル化で整理をする場合の注意は、元気な時に必ず誰かと一緒にやることをお勧めします。娘や息子と思い出を語りながら整理すると自分の人生を伝えることができます。



## 残された家族のために

日記や手紙などの個人情報で家族にも見られたくないものは安心のために処分しましょう。NHKテレビの「ファミリーヒストリー」などで祖父や親の手紙が初めて公開されることもあり、生きた証として貴重な記録になっていますが、親の人生について実は子供はほとんど知らないことが多いのです。

伝えたいことや貴重な資料などは後で分かるようにきちんと整理して保管しておきましょう。大切な家族を失い残された悲しみの中で、「家族の絆」として心の中に、いつまでも生き続ける思い出は大事にしたいものです。(Y)