



noteb k
たすケアノート

高齢者は持ち物が多い？年齢とともに物の量はどうか

実家の両親の部屋には物があふれかえっています。長年使っていない物でも押し入れに入れ込んだりしていて、「捨てようよ」と声掛けしても拒否されてしまいます。どの高齢者の部屋も、多くの物であふれているのでしょうか？人のライフステージごとで物の量はどのように変化していくのでしょうか。

高齢者の居宅は物が多い！

現代社会では、簡単に物を手に入れることができます。そのため、家の中には多くの物が入り込みやすくなってしまいます。

これまでに何千という高齢者の居宅にお邪魔しましたが、結論的には「どの高齢者の居宅も、物が多すぎる！」ということがいえます。

高齢者は決まって言います。

「いつか使うかも・・・」

「もったいない」

物を大切にする気持ちは大切なことです。

しかし、全く使わないものをいつまでも居宅にとどめておくとう一方的に室内に物が入り込んでしまうこととなります。

その結果、居宅内が物部屋化してしまうこととなります。

ライフステージに伴う物の量の変化は？

生まれた時に必要な物は「おむつ」や「ミルク」、ベビーカーや衣類など。多く見積もっても 30 kg 程度の量です。

その後、小学生になれば「学習机」や「教材」「洋服」など徐々に物が増えてい

きます。

中学や高校、さらに大学に進学しても物は増えるのですが、それでもワゴン車1台あれば簡単に引越しができる物量です。

段ボールに換算しても、20箱程度で重量にして200kg。

女性が一般的に25歳頃で結婚期を迎え結婚をすれば、ここで大きく家庭内の物量が変わります。

洋箆筒、食器棚、食卓セット、家電製品など、配偶者との生活が始まります。ここでの物量は2t分ほどに膨れあがります。

30歳前後で第1子誕生となれば、子供の物が増えて3t分。

35歳前後で第2子が誕生すれば、3.5t分。

さらに子供の成長と共に家の中にはどんどん物が入り込み、50歳半ばを迎えると最も物量が多くなり「4t」となります。

子供が結婚をして家を出ても、子供は実家に自分の物を残して出ていくというのが一般的なため、家の中の物は減りません。

しかし、配偶者の死別で若干の遺品整理が行なわれたときには少しだけ物量は減ります。

それでも整理できるのはわずか500kg程度、まだ3.5t分残っています。

いよいよ旅立ちの時を迎えても、最終的には平均で3t分の物を遺されているのが現状のようです。

これらの物を片付けるのは、遺された家族となります。

1日30kgを片付けても100日間整理作業が必要となります。

遺族に苦勞をかけさせないためにも、元気な時の片付けはしっかりしなければいけないようです。

身の回りの物は、せめて1.5tに！

おひとり様生活をされていた方が遺される物の量は「3t」分が平均値。

この大量の物が問題となってくる場面として代表的なのが、「居宅介護」を受けなければならないといった時です。

物があふれて介護ベッドを置くスペースがない、という相談を受けることがあります。

また、ベッドを搬入する際に玄関や廊下部分に物が積み上がっていれば、搬入することもできません。

いつ何どき介護生活を受けることになるかは、なかなか予測できないものです。その時がいつ訪れてもいいように、元気なうちに居室内はすっきりさせておくことが大切です。

高齢でなかなか片付けや整理ができない方も多いかとおもいますが、家族が声を掛け合って、手助けしながらゆっくりとでも整理は続けて欲しいと思います。

理想的な物量は、「1.5t」！

2tトラックのコンテナ車1台に、自分の荷物が全て入れば大丈夫な物量です。

本当に自分にとって必要な物、それを見極めての整理を、元気なうちに行いましょう。