



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Voluntaria japonesa comparte su experiencia con adultos mayores

28 SEPT 2011 Sociedad



La M.Sc. Hisae Takeyama, vive en Costa Rica desde el 2010 y permanecerá en el país como voluntaria durante 2 años. Actualmente, es profesora de varios cursos en el PIAM (foto Jorge Carvajal Aguirre).

En Japón, se desarrollan diferentes servicios de cuidado y atención al adulto mayor, los cuales destacan por **mantener en movimiento y en contacto social a las personas de la tercera edad** para asegurarles una calidad de vida. Esta información la compartió la M.Sc. Hisae Takeyama, en la conferencia *Hogares para personas adultas mayores: La experiencia de Japón*.

Takeyama, es profesora de origami y cultura japonesa del Programa Integral de la Persona Adulta Mayor ([PIAM](#)) y llegó a Costa Rica en el año 2010 como voluntaria de la Agencia de Cooperación Internacional de Japón ([JICA](#), por sus siglas en inglés). Esta trabajadora social se desempeña en su país de origen como gestora de cuidado en un centro especializado para la atención de la tercera edad.

**“Es muy importante salir a la calle, conocer personas, sonreír con la gente. Interactuar con las personas nos ayuda a vivir más”,** afirmó Takeyama, quien explicó que en Japón, se desarrollan diversos servicios de cuidado para los adultos mayores. Uno de ellos es el servicio domiciliario diurno, el cual consiste en un centro especializado que recibe adultos mayores durante seis horas en el día.

“Muchas veces para los familiares es difícil comprender los padecimientos de salud de los adultos mayores y esto genera conflictos”, dijo la voluntaria. En este tipo de centro, **trabajan especialistas en conjunto con la familia** para ayudar a los adultos mayores con distintos padecimientos físicos como parálisis corporales, así como enfermedades mentales como el Alzheimer. Se cuenta con un equipo interdisciplinario conformado por doctores, enfermeras y especialistas en rehabilitación que visitan las casas de los adultos mayores, valoran su salud y los ayudan según sus necesidades.

El centro tiene una infraestructura adecuada para que los adultos mayores no tengan accidentes. Una vez que ingresan al lugar, reciben atención médica como monitoreo de presión sanguínea y rehabilitación física de manera individualizada y grupal, mientras socializan con otras personas en condiciones similares.



La presentación de la M.Sc. Hisae Takeyama, causó asombro y curiosidad entre el público por conocer los servicios de atención para adultos mayores que se ofrecen en Japón (foto Jorge Carvajal Aguirre).

**Una avanzada edad no es excusa para mover el cuerpo,** según Tekeyema. En el centro se realizan ejercicios con cintas elásticas, además de que los asistentes pueden utilizar

bicicletas estacionarias. La voluntaria comentó que el ejercicio es una buena motivación para que los adultos mayores salgan de sus casas y no se aislen del mundo.

“Es bonito tener la capacidad de movilizarnos por nuestros propios medios. Hay personas que pierden la movilidad y si eran muy activas, dejan de salir de su casa. **Una persona no gana nada estando encerrada en su casa.** Esto más bien provoca que el adulto mayor se enferme”.

Para mantener activos a los adultos mayores, promueve el desarrollo de pasatiempos, además de que se brindan cursos de manualidades, artesanías, caligrafía con pinceles y elaboración de arreglos florales. También durante el día, se hacen ejercicios matemáticos sencillos para mantener la agilidad mental y la concentración.

**Como parte de la socialización, todos los asistentes comen a la misma hora para compartir.** La alimentación es personalizada según la dieta que requiera el adulto mayor, por ejemplo, hay menús especiales para diabéticos e hipertensos.

Otra facilidad que se ofrece es un servicio de transporte para movilizar a los adultos mayores de su casa al centro especializado y viceversa. Si una persona está en cama, los profesionales lo ayudan a bañarse y vestirse.

La M.Sc. Hisae Takeyama, finalizó su presentación con la muestra de un video que mostraba la vida diaria en los centros de servicio domiciliario diurno de Japón, el cual causó asombro y curiosidad entre el público. Esta exposición se realizó en el marco del 25 aniversario del PIAM, el cual es un programa educativo de la Universidad de Costa Rica dirigido a todas las personas pensionadas o mayores de 50 años que desean incorporarse al ámbito educativo en la universidad.

[Anna Georgina Velásquez Vásquez](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

[anna.velasquez@ucr.ac.cr](mailto:anna.velasquez@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [piam](#), [adultos mayores](#), [japon](#), [m](#), [sc](#), [hisae takeyama](#), [voluntaria agencia de cooperacion internacional](#).