

現在、日本では65歳以上の**高齢者の独居(一人暮らし)世帯が年々増えています**。昭和55(1980)年には男性約19万人、女性約69万人でしたが、平成22年度に厚生労働省が発表した統計結果では、**男性約139万人、女性約341万人となっています**。

※安中市では人口約6万人のうち、65歳以上の**独居者はおよそ2,000人強**となっています。

### 【独居生活での問題点】

**体力の低下**で日常生活に支障をきたしてしまう、**生きがいの低下**(誰とも会話をしない、近所づきあいをしない)、介護が必要になったときに**支援してくれる同居者がいない**などがあります。高齢での独居生活は本人だけでなく、その家族も不安を感じ心配になります。また、**お金を扱うことにも不安が出てきます**。突然高額なものを買ってしまったたり、どこに片づけたのかわからなくなったりする症状や、**経済的、健康面、犯罪に巻き込まれても周囲に助けを求めにくい傾向があるため、相談相手を身近に持つことが重要**です。

**地域の民生委員の方や地域包括支援センターに相談して、いつでも公的サポートを受けられる準備をしておくのもよいでしょう**。金銭管理についても、地域包括センターや社会福祉協議会などで相談を受けてもらえます。また、今後、**介護が必要になった時のために、ケアマネージャーやヘルパーなどを探しておくのも必要**です。信頼関係をつくっておくと今後のサービスにつなげやすくなります。

すぐに介護サービスを受けるような状態ではなくても、これから受けられるサービスの種類を確認しておいたり、現状と今後について相談しておくことが大切で、本人も家族も安心して頼めるようになるでしょう。

### ☆成年後見制度をご存じですか？

認知症や知的障害などにより判断能力が不十分な方が不利益を被ってしまったり、人としての尊厳が損なわれたりしないように、支援する人を選ぶことで、その方を法律的に支援する制度です。

**高齢者のための介護保険以外の主なサービス(安中市)** ※安中市介護保険べり板に詳細があります。

- 生きがい対応型デイサービス (さわやかびんしゃんクラブ)
- おむつサービス
- はり、きゅう、マッサージ施術料助成
- 介護用車両購入費等補助
- 福祉車両の貸出
- 保養施設利用助成 (国民宿舎裏妙義利用者補助)
- その他の在宅高齢者福祉 (※安中市ホームページに詳細があります)
  - ・生活支援型訪問家事援助事業 (ホームヘルプサービス)
  - ・生活管理指導短期宿泊事業 (ショートステイ)
  - ・ベッド、車椅子の貸出
  - ・1人暮らし高齢者保養
  - ・在宅介護慰労金
  - ・高齢者スポーツ広場の整備 (補助金交付と原材料の支給)
- 配食サービス
- タクシー料金補助
- 日常生活用具給付
- 高齢者在宅改造費補助
- 老人福祉センター (いきいき長寿センター)
- 救急情報カードの配布



以上のようなサービスを利用し、元気なうちから介護予防に取り組みましょう！  
分からないことがございましたら当クリニックスタッフにご相談下さい。