

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受け付け 月～金曜 9:00～17:00

専門相談 ※法律・医療相談は予約制(無料で相談できません)

●法律(弁護士) 第1・2(偶数月のみ)・3金曜 13:30～15:30
財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 他

●医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30
認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他

●保健・介護等(保健師等)
月～金曜 9:00～17:00
健康管理・保健衛生・家庭介護・福祉サービス 他
※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

いきいき **LIFE** エイジングマガジン **みやぎ**

2017年6月20日発行 夏号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
TEL022-223-1171 FAX022-223-1151

企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは
TEL022(225)8477 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

●●● 編集後記 ●●●

今号から「いきいきライフみやぎ」を担当することになりました。情報誌の編集・発行の仕事は初めてですが、多方面から企画編集し「気になる情報誌」にしたいと思っています。引き続き、ご愛読をお願い申し上げます。

皆さんからお寄せいただいた短歌・俳句・川柳を掲載していますが、作品を拜見しますと、詠まれた情景が浮かんで来て、皆さんの実力に感嘆させられたところです。初めての方大歓迎ですので、皆さんからの投稿をお待ちしています。また、地域での活動や家族に関することなど何でも結構なので「お便り」もお待ちしています。

大型連休は出掛けられたり、お孫さんの相手をされたり、のんびりされたりして自分の時間を過ごされたことと思います。私は青空の下、富士山を望みながら胸いっぱい空気を吸ってきました。これからの編集の仕事に力を注ぎたいと思っていますので、よろしくお願い申し上げます。(E・T)

健康・暮らし相談

Q&A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

仲間づくりと心身の健康維持

Q 独り暮らしの男性高齢者です。仕事が趣味のような人生だったので、家にいるようになってから生きがいや楽しみがありません。地域の人との関係も築いてこなかったため、どのようにきっかけをつくらうのでしょうか。地域の中での仲間づくりは、どうしたらよいでしょうか。

A 周りの人と関係が薄いまま生活していくのは、とても心細いですね。相談を受けていると、独り暮らしの方でこのような悩みを抱えている方は少なくありません。閉じこもりがちの生活は心細いだけでなく、体の面も心配ですね。閉じこもりが長くなれば刺激が少なくなり、機能低下を招いて要介護やうつ状態になるなど、負の連鎖を招いてしまうこともあります。

また急に病気になった時、周囲に助けを求める人がいなければ命に関わることもなにかねないもので、とても不安ですね。そういったことを思つて仲間づくりはできれば早いうちから行いたいものです。

まずは情報を集めてみましょう。地域住民が集えるサロンをはじめ、ダンスやカラオケ愛好会、料理教室、太極拳、絵手紙のサークルなど、行政機関や社会福祉協議会

市民センターなどが窓口になり受け付けています。県内の活動ですが、宮城いきいき学園卒業生は体操、歩こう会、パークゴルフなど健康維持や介護予防を意識した活動をされています。身体を動かしながら仲間と交流することは精神面に程よい潤いを与え、心身両面に良い効果をもたらされているようです。

それに加え、社会貢献活動は仲間づくりにお勧めです。福祉施設への訪問、健康づくりやスポーツ大会準備運営支援など、地域の皆さんに喜ばれる活動も行っています。

こうした活動で築いた仲間との絆や社会貢献の経験は、その後の継続したお付き合いや生きがいにもつながっているようです。ぜひ、相談者さんに合ったものを探してみたいですね。



てはいかがでしょうか。しかしながら、参加しなくても何らかの事情でできない方もいらっしゃると思います。ご自身の病気、家族の介護、経済的理由など事情はさまざまかと思えます。そのような方々には周囲からの声掛けなど個別支援も大切ですね。特に震災で地縁を断たれ、バラバラになった方々は新たな地でかなりのエネルギーを費やされていることと思います。

震災後クローズアップされている孤立やうつ病、自律神経の乱れによる高血圧、アルコール依存など、お互い気に掛けてこちらからも声掛けし、仲間づくりをすることで少しでも予防できるかもしれません。

近くの方々にちょっと目を向けてみませんか。声掛けを待っている方がいらつしやるかもしれません。地域の一人一人の心と身体の健康を、仲間づくりすることですべて守っていききたいですね。