

**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12月13日発行 冬号

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 ●●●

今号では9月9～12日に開催された「ねんりんピック秋田2017」に参加した本県選手の活躍を特集しました。開催地の秋田県では大会直前に豪雨による被害がでましたが、本県をはじめ全国から集まった仲間と、共に頑張ろうとそれぞれの競技の中で伝え、互いの絆を強めてきたと伺いました。本県選手は多くの種目で健闘し、女子マラソン優勝をはじめ数種目で上位入賞を果たしました。選手の皆さま、お疲れさまでした。来年は富山県で開催されます。ご愛読の皆さまの温かいご声援をお願いします。

前号で「健康寿命」を延ばすためには、積極的に体を動かす、歩く、外出することが効果的であることを載せましたが、ご愛読の皆さまにも早速始めた方がおられると思います。一方、今秋は週末に雨の日が多かったり、台風の影響を受けたりと天気に恵まれないため、十分にできなかった方もおられると思いますが、私も山登りが予定通りいきませんでした。ご愛読の皆さまから健康づくりなどの投稿をお待ちしております。(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

困ったときは  
どこに相談すればいい？

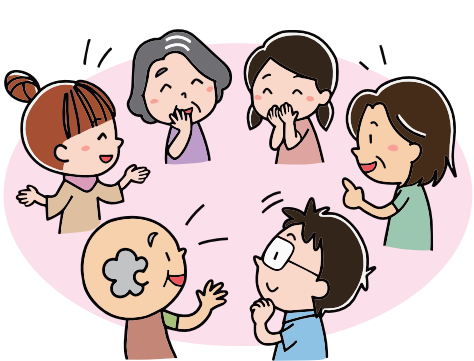
Q

ひとり暮らしの高齢者です。子どもたちは都会に出てしまい、近くに頼れる親族はいません。近所の人とはあいさつ程度、親しい友人もいないため、何かあったときが不安です。先日、体調を崩し、今後の生活が心配になりました。このようなときの相談先を教えてください。

A

近くに頼れる人がいないのは、とても不安ですね。近年は気楽なひとり暮らしを選ぶ高齢の方も増えていきますので、このような心配は身近なことになっていきますね。

や、ひとりではできない日常生活に必要な作業が必要なとき、同居の家族以外に頼れる人がいるか」という問いがありました。どの国も「別居の家族・親族に頼る」と回答した人は60%前後でした。日本が他の国と比較して特に低い回答だったのは「友人」で、他の3カ国は40%台の方が友人に頼れると答えたのに対し、日本は約18%にとどまっ



ていました。「頼れる人はいない」と回答した人も日本は16%で、他国に比べ高い傾向にありました。この結果から日本は困ったときに家族・親族に頼る傾向があり、他に頼れる人がいない高齢者も多

手がないため、ひとりで対処しようとする状況も想像されます。身近に頼れる人や相談相手を見つけておくことは、身を守る上でも大切なことかもしれません。

困っているのか分からなければ、助けたくても手を貸すことはできません。困っている側も自分から誰かに助けを発信することが大切です。ひとりで解決できない問題を抱えたら、まずは身近な信頼できる相手、地域の区長さんや民生委員、かかりつけ医も頼りになる存在かもしれません。

多くの方は東日本大震災のとき、老若男女問わず、互いに助け合った経験があるのではないのでしょうか。おそろく誰かの役に立ちたいと思っている方は意外に少なくないかもしれません。ただ、そういう思いはあったとしても、困っている方がどこにいるのか、どういうことで

また、各市町村に設置されている地域包括支援センターなどに相談してみよう。同センターでは主任ケアマネジャーや社会福祉士、保健師らが中心となり、さまざまな相談や悩み事を受け付けています。介護予防や健康づくりなども支援しています。

介護に関すること以外に医療や生活、認知症高齢者に関することはもちろん、その家族、近隣に暮らす高齢者に対する相談も受け付けています。ひとりで悩まず、自ら情報発信や情報収集をしてみませんか。