

### 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(無料で相談できます)

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

●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 ほか

●保健・介護等(保健師等) 月～金曜 9:00～17:00  
健康管理・家庭介護・介護用品・介護の仕方 ほか

※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

## LIFEみやぎ

エイジングマガジン

2015年3月20日発行

春号

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(223)1171 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

本誌は春号、夏号、秋号および冬号を年4回、3月、6月、9月と12月に各10万部発行し、県内の中高齢の皆さまにご覧いただいています。また、それを補完するため、2011年12月発行の冬号から本協議会ホームページに掲載していますので <http://www.miyagi-sfk.net/> (※トップページの「広報」) で紙面をご覧ください。

本誌はお手紙や絵手紙、短歌、俳句、川柳などに多くの皆さまからご投稿いただきながら編集、発行しています。より充実した紙面内容にすべく、スタッフ一同努めてまいり所存ですが、今後ともより多くの皆さまからのご投稿をお待ちしています。初めてご投稿される方、大歓迎です。お一人さま何通でも結構で、メールでの投稿も可能です。

投稿先は〒980-0011仙台市青葉区上杉1-2-3

宮城県自治会館内

宮城県社会福祉協議会いきがい健康課

「いきいきライフみやぎ」係

Eメール [g055@miyagi-sfk.net](mailto:g055@miyagi-sfk.net)

(S.S)

## 介護・くらしの相談

# Q&A

### 回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

# 「わがまま」でない

## 老後の暮らしを

**Q** 最近、家族から「わがままになった」と言われています。自分ではそうでもないと思っっているのですが。本当に穏やかな老後を過ごしたいと思っています。相談の事例などから、気を付けた方がよいことについて教えてください。

**A** **高齢の自動車運転は注意が必要です**

そうですね。高齢の方ご自身では、わがままだと思っていないことが、家族との行き違いになっている大きな原因なのかも知れません。それは、まず「わがまま」の一つ目ですが、「自動車の運転を続ける」とかたくなに主張する方が結構いらっしゃいます。相談の事例でも、たびたび聞かれます。自分は大丈夫と思っけていても、年とともに反応は鈍っていきます。それに伴い、高

齢者の交通事故は増加しています。

事故に遭った場合は本人も、そして家族にも責任が及ぶことにもなりま

**デイサービスを甘く見てはいけません**

次に、「デイサービスは老人の幼稚園。あんな所には絶対行きたくない」と言う方がいます。しかしながら、何のためにデイサービスに行くのでしょうか。介護度がさらに悪化してからでは遅いのです。健康に戻ることは本当に大変です。認知症のケースで、高齢者が徘徊(はいかい)時に事故を起こし、多額の損害賠償を家族が求められる事例もありますが、本人が一番大変ですが、

家族も心配でいっぱいです。デイサービスなどを積極的に活用し、予防そして悪化を防ぐことが必要です。

とした遺言やエンディングノートを書いてみるのも一つの方法でしょう。サクセスフルエイジング(幸福な老い)、ライフエンディングステージ(人生の最終章に向けての準備をする期間とその行動を豊かにしていきたいものです)。

家族や周りの人に対し、大きな声を出したり、小さいなことで怒ったりなど、気が付かないうちに増えていることも多く見られます。家族も、そんな方への対応に戸惑い、困っています。本人も、理解してもらえないストレスなどもあるのです。うが、ゆったりとした気持ちで家族と接してみましよう。

**お金の管理も大事です**

お金のことで問題が起きます。日常の金銭管理、相続など、老後のお金は本当に大事です。お金の問題に固執し、家族を悪人扱いしてしまうこともあります。家族として

家族への感謝の気持ちを持ち、穏やかな老後を送りましょう。ご家族も高齢の方を信頼、尊敬し、支えていきましょう。

穏やかな老後を送りたいと思っるのは、皆さん同じだと思っいます。そのためには家族の協力をいただくことが不可欠です。和やかな気持ちで、ちよつと「わがまま」は忘れてみましょう。