

# 考えて みませんか？ 老後のこと



安心して豊かな老後を送りたい。これは誰もが願うことです。

しかし、若い方はもちろんのこと、四十歳代、五十歳代を迎えた方にも、自分の老後について、「そんな先のことは実感がわかない」という人が多いのではないのでしょうか。

今月は、地域でのさまざまな活動を通じた「老後の暮らし」について、紹介します。

すでに着々と備えている方も、「まだまだ」と思っている方も、一緒に考えてみませんか。



**多くの高齢者が住み慣れた環境で暮らし続けることを望む**



老後を考える時、最近の話題としてまず思い浮かぶのが介護のことでないでしょうか。確かに、介護は切実で大きな問題ですが、市内の六十五歳以上の方で、介護保険の要介

護認定を受けている方の割合は13.6%（平成十四年四月現在）。多くの高齢者は介護保険サービスを受けずに暮らしています。高齢者とひと口にいても、身体

的、社会的状況などは多様であり、最近では、生き方も人それぞれです。地域の活動に積極的に参加している方、何らかの支援を受けながら自宅で生活している方などさまざまですが、みんなに共通している願いは、慣れ親しんだ地域の中で安心して暮らしていきたいということ。この願いを実現するために、自分に合った自分らしい老後の暮らしを見つけることは、とても重要です。

高齢者の生活状況や介護予防に関する意識などを把握するため、市では、平成十三年十月に、市内在住の六十五歳以上の方八千五百人に対し、「高齢者意識等調査」を実施しました。その結果、次のようなことが分かりました。

○在宅で生活している高齢者に、今後の暮らし方を聞いたところ、三人に二人が「今後とも自宅で暮らしたい」と答えています。

○八割以上の方が、健康のために気を付けていることがあり、その中で特に気を付けているのが食事のこと。また七割の方が、運動不足にならないように体を動かしていると答えています。

○今後行ってみたい活動では、四人に一人以上の高齢者が「旅行」と答え、次に多かったのが「学習や教養を高めるための活動」、「ボランティア

活動」、「趣味活動」でした。このように、多くの高齢者が、住み慣れた地域や家庭で暮らしながら、生きがいを持って健康な生活を送ることを望んでいます。

## お持ちですか？敬老手帳

敬老手帳では、高齢者の健康や福祉サービス、介護保険制度などを紹介しているほか、手帳を窓口で提示すると料金が無料になる円山動物園やもいわ山ロープウェイ、高齢者料金になる体育施設など的高齢者優待施設が載っています。

**対象** 65歳以上の方。

**申込** 区役所の保健福祉サービス課に保険証など年齢を確認できるものを持参。

**詳細** 区役所（16号）の保健福祉サービス課

