



幸 齡 社 会

人生これから！ シニア情報館



シニアライフアドバイザー

松本すみ子

外食や旅行などをする際に、「1人では寂しい」といったイメージは、今では昔話になりつつあります。街に出れば、1人でも焼き肉を楽しめる店があるほど。レジャーでは、1人旅に加えて「1人キャンプ」なども人気が高まっています。幅広い世代で1人暮らしが増えた今、私も「おひとりさま」

1人を楽しむ

という言葉には、寂しさよりも「自由」という印象を受けるようになりました。中には、高齢でも介護保険の多彩なサービスを利用することで、自宅での1人暮らしをなるべく長い期間、満喫する人も。独居だからこそできる、楽しい過ごし方があるようです。とはいえ、1人暮らしだと、孤立や孤独死にならないかと、不安に思う高齢者も少なくありません。介護保険で、ヘルパーや看護師などによる訪問サービスの利用して、それらの不安が和らいだと語る人もいます。

最近では息子や娘が、巣立った

孤独力とサービス利用も

後に親の近く、いわゆる「スーパの冷めない距離」に住む「近居」が増えています。孫の世話などを頼まれる場合もあります。1人暮らしの不安解消にはかなり有効でしょう。

シニア世代にとって、いつまでも独居を楽しむために「健康管理」が欠かせないのは、言う



までもありません。

その上で「独居＝寂しい」といった思い込みにとらわれず、1人でも気ままに日常を楽しむ「孤独力」を身につける必要があります。

一方で、日頃から地域でも人と交流し、声を掛けたり、相談したりすることができる友人を作っておくことも大切。いつの時代も「人持ち力」は、

わが身を助けてくれます。ただし、一朝一夕に強まるには限らないのが、人との絆。時には、1人暮らしを支えてくれる各サービスをj利用するのも含めて、柔軟な発想で独居生活をj楽しみ続けたいですね。