

19

老後生活に役立つ制度を知りたい



Q 老後の暮らしに役立つ制度やサービスについて知らないので教えてほしい。
[年代問わず多数]



Q 困ったときにどんな制度が使えるかを知らない人が、気軽に相談できる窓口があるといい。そうすれば、自分から情報を取りにいく習慣も身につけられそうです。[60代]

A 他のページで紹介している公的な制度や民間のサービス以外にも、老後の暮らしに役立つ制度・サービスをいくつか紹介します。詳しく知りたい場合は、お気軽に市区町村の福祉課等の窓口や地域包括支援センターへ相談してみてください。



家事等の負担を軽減したい —軽度生活援助事業—

民間の家事代行サービスだけでなく、市区町村が実施している場合には軽度生活援助事業の利用も検討してみてください(内容や名称は市区町村ごとに異なります)。主にひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が対象で、掃除・ごみ出し・洗濯・調理・買い物などの支援を、ボランティアやシルバー人材センターの援助員が低額で行います。

定期的に食事を届けてほしい —宅配食サービス—

民間では高齢者向けに限らず多くの事業者があり(一部の生協を含む)、高齢者向けのメニュー等を提供するところもあります。市区町村によっては低額で利用するための補助や事業者の紹介・仲介を行っているため、窓口で確認してみましょう。見守りを兼ねたサービスを実施している市区町村や事業者もあります。



地域でつながりを作りたい ―老人クラブ・高齢者サロン等―

老人クラブ※¹に入会したり、高齢者サロン※²にでかけてみたり、その他の高齢者向けのサークルやイベントに参加してみたりすると、地域のつながりを作るきっかけになります。市区町村のウェブサイトや広報誌等でも紹介しています。老人クラブでは、趣味・文化・芸能に関する活動や、体操・ウォーキングなどの健康づくり、ボランティア活動等を行っています。高齢者サロンは地域の気軽に立ち寄れる場として開かれており、高齢者向けのテーマでイベントを行うこともあります。

※¹ 高齢者の自主的な組織で、「老人福祉法」にもとづいて国や市区町村の支援を受けて運営されています。

※² 地域住民が主体となり、社会福祉協議会等の支援を受けて運営されています。

独居の万が一に備えたい ―見守りサービス・緊急通報サービス―

市区町村では、主にひとり暮らしの高齢者の方に対し、見守りサービス・安否確認サービスや、緊急通報サービス（急病・転倒や事故・災害等の緊急時にボタンを押して通報するサービス）の紹介なども行っています。これらの費用を補助している市区町村もあります。多種多様な民間のサービスから、ニーズに合うものを選んで利用するという選択肢もあります。

地域包括支援センターとは

全市区町村に設置された機関です。地域の高齢者の総合的な相談に、専門家等のチームで対応しています。全国に5,000カ所以上あり、お近くのセンターは厚生労働省のウェブページ「介護事業所・生活関連情報検索」から探せます。名称は市区町村によって異なることがあります（「あんしんすこやかセンター」等）。

介護事業所・
生活関連情報検索



≡ 元気なうちから生協の宅配の利用を習慣に ≡

元気なうちから生協の宅配に慣れておくと、身体機能が低下した際に、買い物や食事準備の負担を大きく軽減できます。生協によっては、宅配食や宅配時の見守り、軽度生活援助に近い活動、老人クラブ・高齢者サロンに近い取り組みも行っています。