

# 19 単身者です。どのように介護に備えたらいい？

**Q** 未婚で、子供もおりません。単身者はどのように介護に備えればいいのでしょうか。なにを準備しておけばいいか、などが気になります。  
[50代]



**A** おひとりで生活していると、介護が必要になったときにどうなるのか、不安ですね。さまざまなサービスや公的制度がありますので、調べてみたり、地域包括支援センターへ相談したり(→ **3**)、できることから準備をしていきましょう。



## 介護への備え、何ができる？

単身者でも受けられる介護サービスに違いはありません。身寄りのない方の場合、施設入居時などに「保証人がいない」ことが問題になるケースが多いので、成年後見制度や民間の身元保証サービスなどについて事前に調べておくといいでしょう。

成年後見人には親族以外の方も選任することができます。また、民間のサービスではトラブルの報告も。地域包括支援センターにも相談しながら検討を進めましょう。



## 地域とのつながり

地域とのつながりを持つことは、介護を予防する観点でとても大切です。地域のボランティアやスポーツ、趣味の集まりなど社会参加の割合が高いほど、転倒や認知症、うつ病のリスクが低い傾向があるというデータもあります。まずは、お住まいの自治体にどのような集まりやボランティア活動があるのか調べてみることから始めてみるのはいかがでしょうか(→ **8**)。

### ≡ 生協の利用で地域とつながる！ ≡

生協の宅配では、毎週同じ曜日の同じ時間帯に、担当者が地域を回り、商品をお届けしています。普段の買い物や食事を支えるだけでなく、組合員や地域の高齢者などの異変に気付いたら、事前に取り決めた連絡先に連絡・通報を行う「地域見守り」の活動をしている生協もあります。ぜひ、お近くの生協をチェックしてみてください。