

# やすらぎの村便り

## 明日は明日の風が吹く くなるようになるの気持ちで

今年も早いもので、もう少しで暖かい季節へ移ろうとしています。私達は仕事柄、高齢者の思いを伺う機会も多いのですが、ある記事で高齢者が抱えるお悩みランキングが載っていましたので、ご紹介します。

- ①健康
- ②認知症
- ③介護
- ④お金



- ⑤子どもや孫の将来
  - ⑥相続
  - ⑦孤立や孤独
  - ⑧社会の変化
  - ⑨詐欺や犯罪
  - ⑩家族との関係
- が上位だそうです。
- ご自身にもあてはまる事もあるれば、そうでない事もあると思います。各々がおかれている環境等が違うため、人それぞれ違うのが普通です。不安に思う事をあげればキリがないですし、考え次第では不安感の軽減につながると思います。その方法もいくつかをご紹介します。と思います。
- ①運動を習慣化する

- ②老後の住まいを考える
  - ③生活費を把握する
  - ④エンディングノートを作る
- これらは一助になります。更に
- ①自分の趣味興味を追求する
  - ②脳トレを行う
  - ③地域の活動、ボランティアへ参加する
  - ④ストレス軽減のため、ヨガ・瞑想・深呼吸をする
- なども生活の質の向上や不安を和らげるのに役立つそうです。無理のない範囲でたのしいと思える事から始めてみるのが良いかもしれません。
- 高齢になると自由な時間も増えてきます。これは新たな可能性を探求するチャンスだと捉え、充実した高齢者生活を送って頂きたいと思います。
- やすらぎの村 富田林  
 居宅介護支援事業所  
 介護支援専門員 阪本 玲子