

老後に備える

連載 第3回

老後をイキイキ過ごす

リタイア後の生活をイメージしましょう

みなさんは老後をどのように過ごしていこうとお考えでしょうか。一日の大半を勤務に費やしていた日々から、すべての時間を自分で管理できる日々が待っています。収入こそ少なくなることが多いけれど、これまで忙しくなかなかできなかった趣味に打ち込んだり、地域活動に参加するなど、新しく始めたいことがある。思い浮かぶ方も多いと思います。一方で、「毎日が日曜日」のような生活に、どう過ごしていけばいいかわからないまま一日を送ってしまう不安

老後とはいつから始まるのでしょうか。仕事から引退したとき？ それとも年金を受給するときからでしょうか？ 老後に対するイメージは人それぞれですが、いずれ誰にもやってくる老後の生活。それが遠い未来の人も、近い将来の人も、身近なテーマとして考えてみませんか。今回は、イキイキとした生活を送るために、必要なことについて考えてみましょう。



な方もいらつしやるかもしれません。老後をどのように充実させるかをあらかじめイメージしておくことはとても大切です。暮らしのリズムを上手に切り替えるために、まず自分なりの「生

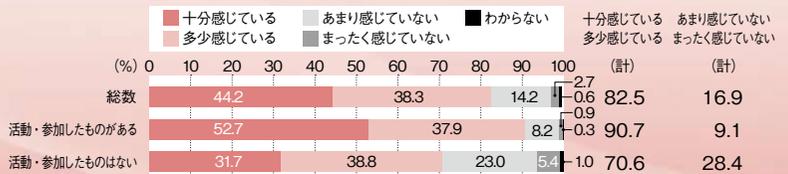
活時間割」を考えてみましょう。日々の生活にメリハリをつけるための目標を掲げることも良いかもしれません。体力作りをかねて、朝のラジオ体操や散歩などを始めるのはいかがでしょうか。地域活動に加わる新しい友人作りを始める

会社勤めの時はなかなか地域活動に参加できなかった人は、積極的に地域活動などに参加することをお勧めします。加齢による体力の衰えや疾病など、自分の身体のことを身近な人々に相談できるなど、喜びや悩みを共有できる環境作りがとても大切です。

平成21年度の「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(内閣府)によると、地域活動などに参加した経験のある人のほうが、参加経験のない人より生きがいを感じる割合が大幅に高いという結果が出ています。

市区町村の役所・役場からの広報誌には、さまざまな教室やパソコンの講習会などの情報が掲載されていますし、町内会や集合住宅などでもさまざまな活動が展開されていますので、興味を持ったものに参加してみましょう。いきなりサークル活動などに参加するの

■どの程度生きがいを感じているか (自主的な活動への参加の有無別)



平成21年12月「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」内閣府

が億劫な方は、地元の社会福祉協議会などが募集しているボランティアに参加してみてもよいでしょう。会社勤めなどで培ったノウハウやネットワークを活かして、こうした活動に参加していくことは、新たな自分を発見するチャンスでもあります。

地域での仲間づくりで大切なのは、会社での役職や肩書きにとらわれないことです。従来の上下関係とは違う人間関係のスタートなので、地域活動やボランティア活動に参加しようという意向は年々高まっています。社会に参加し、自分が役に立っているという意識が、張りのある毎日を送るエネルギーになるといえるでしょう。