

高知くらしの護身術

279

高齢者の一人暮らし

近所付き合い、防犯大切

(2013年3月19日掲載原稿)

現在、65歳以上のおよそ男性10人に1人、女性5人に1人が「一人暮らし」です。平均寿命の伸びにより、2030年には65歳以上の男女合わせて、3人に1人は一人暮らしと見込まれています。

特に、長年連れ添った伴侶を亡くす、子どもが巣立つ・遠く離れるなど、高齢期の「にわか一人暮らし」は要注意です。喪失感が、うつ病や認知症の引き金になることもあります。一人暮らしをねらった詐欺や悪質商法も横行しています。

トラブルを避けるためにも以下の心がけを忘れずにいましょう。

- ① 元気コール＝友人や家族と電話やメールで定期的に交流や安否確認を。
- ② 外出＝閉じこもらずに1日1回は外出を。
- ③ ご近所を大切に＝防犯、防災、救急・・・、近隣にお世話になることも多いもの。お付き合いはあいさつから。
- ④ 制度活用＝地域包括支援センターでは、高齢者の見守りなどを行っています。本人や家族からの相談がスタートになります。
- ⑤ 情報貯蓄＝地域活動に参加し、地域広報誌には目を通すようにしましょう。情報貯蓄は一人暮らしの貴重な財産です。
- ⑥ 防犯点検＝戸締り確認。玄関先や庭は明るく。宅配や郵便の受け取りは差出人を確認してから。

高齢者が電話勧誘などでトラブルにまきこまれるケースが多発しています。一度支払った金銭を取り戻すことは非常に困難なので、不審に思った時は、消費生活センターや地元の警察へ相談するようにしましょう。