人生の後半を安心して迎える知恵

シニア安心ナビ

終活を学ぶ・備える・つなぐ情報誌

2026 10 VOL.5

今から考える、これからの安心

おひとり様の老後、誰に頼ればいい？



一人暮らしでも、夫婦でも、家族がいても…
「もしものとき」に備えて、今から考えておきましょう。

こんなケースも おひとり様です

「おひとり様」と聞くと、子どもや配偶者がいない人を思い浮かべがちですが、次のようなケースも考えられます。


子供がいない


子供が遠方に住んでいる


子供に頼ることができない


夫婦ともに高齢で手続き困難


配偶者が施設入居中


配偶者が認知症などで判断や手続きが困難


兄弟、親戚も高齢で頼れない

こんなとき、誰に頼ればいい？

一人で抱え込まず、信頼できる人や専門家に相談することが大切です。では、こんな場面で、誰に頼ればよいのでしょうか？

1 入院・手術の時



身元保証や緊急連絡先はどうする？

2 介護や施設入居時



施設探しや入居手続きはどうする？

3 認知症等で判断能力低下時



お金の管理や重要な契約は誰がする？

4 自宅売却・整理する時



不動産売却や家財整理を誰に任せる？

5 亡くなった後



葬儀、遺品整理、役所等の手続きを誰がする？



子どもがいても遠方だったり、配偶者が高齢で手続きが難しかったり、施設に入っていたりすると、すぐに対応できないことがあります。大切なのは**「家族がいるか」**ではなく、**「いざというときに手続きをしてくれる人がいるか」**です。

元気なうちに、**「誰に、何を頼むのか」**を決めておく。

おひとり様だけでなく、これからの高齢者世帯に必要な終活です。

1人で悩まず、まずは シニアテラス シニアライフパートナーに相談を！
あなたの「これから」を一緒に考えます。



運動不足を解消して、元気な毎日!



無理なく続けられる「貯筋」ライフ

~いつまでも自分の脚で、シニアライフを楽しむために~

年齢とともに、筋力や体力は少しずつ低下します。でも、毎日のちょっとした運動でも、筋肉をつけることはできます。頑張りすぎない、毎日少しずつ。今日からできる『貯金』を始めてみませんか？

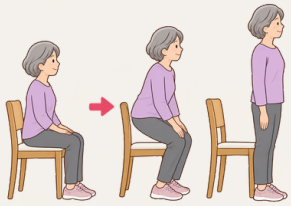
まずは **1日3分** から♪

簡単エクササイズ

この3つで
全身をバランスよく鍛えましょう!

1 椅子スクワット

太もも・お尻を鍛える



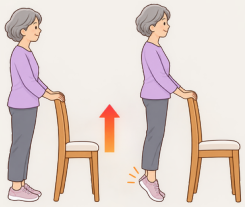
①椅子に座る
②ゆっくり立つ
③ゆっくり座る

5~10回

ポイント
「座る・立つ」を意識して、反動を使わずゆっくり行う。

2 かかと上げ

ふくらはぎ・足首を鍛える



①椅子やテーブルをつかむ
②かかとをゆっくり上げ下げ

10回

ポイント
お腹に力を入れて、まっすぐ真上に上がるイメージで。

3 片脚立ち

バランス力を鍛える



①椅子や壁を支えにする
②片脚を少し浮かせて立つ。

左右 10~30秒

ポイント
ふらつく場合は、必ず支えを使って行いましょう。

日常生活の中でできるちょこっと運動

「運動する時間」がなくても大丈夫！
生活の中でもできることがあります


階段を使う


家事の中でかかと上げ


少し遠いお店を選び歩く

ながら運動で
「ちりつも貯筋」

目指そう!
「自分の脚で歩ける」未来



いつまでも健康で
旅行や趣味を
楽しむために、
今日から無理なく
1日3分からの**未来の自分への貯筋生活**

運動するときの注意

持病がある方は、始める前に主治医への相談をおすすめします。
痛みや強い息切れ、めまい、動悸を感じた場合には中止しましょう。

毎日のちょこっと
習慣が元気な
シニアライフに
つながります



シニアテラスコネクト登録で、
あなたの暮らしが
もっと安心に。

ご登録方法は
QRコードから

LINE

シニアテラス 発行元：一般社団法人シニアテラス
〒160-0023 東京都新宿区西新宿8-11-10 星野ビル3F