

めざせ!! 見守られ上手さん

名古屋市の調査によりますと、40歳以上の約7割の方が、「高齢者の孤立」を身近な問題だと感じています。(※1)また、「近所のつながりが薄い」と感じている方も多くいます。(※2)

人とのつながりは、健康で長生きするためにとっても大切です。

こんな研究結果もありますよ!

社会との多様なつながりがある人は、認知症発症リスクが半減する!

「地域のグループ活動に参加している」「友人との交流がある」「何らかの就労をしている」「配偶者がいる」「同居家族と支援のやり取りがある」の5つのつながりがある人は、1つもないか、1つだけの人と比べて認知症発症リスクが46%低下することがわかっています。(出典1)

“一人”で運動するより誰かと“一緒に”するほうが死亡リスク下がる!

自分で感じる健康度は「主観的健康感」と呼ばれ、将来の死亡リスクを予測できることが分かっています。運動を家族や友人と「一緒に」している人は、「一人で」している人と比べると自分で感じる健康度が高く、長生きできる可能性があります。(出典2)

・出典1：斎藤民(国立長寿医療研究センター老年社会学研究部) 社会との多様なつながりがある人は認知症発症リスクが半減 JAGES Press Release NO:127-17-20
 ・出典2：金森信(東京医科大学) 運動で死亡リスク減!「1人」するより、誰かと「一緒に」 JAGES Press Release NO:096-16-26



このようなとき、まずは、**ご近所で存在をアピールすることから始めてみませんか!**

つまり「**見守られ上手さん**」になる ということです。

どうしたら、見守られ上手になれるの?次ページの**7つの工夫**をチェックしてみよう!

※1 令和元年度 第8期「名古屋市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」策定のための実態調査 / 高齢者の孤立について身近な問題だと感じますか。[非常に感じる・感じる]と回答した者 / 65歳以上:63% 40~64歳:74.3%
 ※2 令和元年度 第8期「名古屋市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」策定のための実態調査 / 人とのつながりについて、最近どう感じますか。[薄れてきていて残念に感じる・薄れてきているが、時代の流れでしかたない・以前から薄れている]と回答した者 / 65歳以上:87.6% 40~64歳:94.4%

みずほAさんの場合

73歳 男性。
3年前に長年連れ添った妻が他界。

サラリーマンをやってきた。地域の役員やPTAなどは妻に任せて、地域との繋がりが少ない。

2人の息子は、県外で独立して元気にやっている様子。
心配をかけたくないで、自分からは連絡を取っていない。

60代のうちは、友人とよく出かけていたが、70代になり少しずつ集まる事がなくなってきた。
そのうち、家に一人にいる方が楽になった。

気づいたらここ2週間、買い物に出かけるくらいで、誰とも話していなかった!

人とつながりが無くなると、認知症になりやすいと知った。

友人に電話をかけてみた。
楽しくて長電話してしまった!

ゴミ出しの時に、ご近所さんと世間話をしたら盛り上がりすぎて楽しかった!

みずほBさんの場合

77歳 女性 独身。
若いころから人付き合いが苦手。

仕事を辞めてから姉とは連絡を取り合っていたが、その姉は娘の家(東北地方)へ転居。娘夫婦。

健康には気をつけて運動や散歩をしている。

先日、風邪をこじらせて、数日寝込む。
今は元気になったが、健康面で不安を感じるようになってきた。

誰かと一緒に運動すると、死亡リスクが下がると知った。

いきいき支援センターで「みずほ健康づくり」や「サロン」の会場が家の近くにあることを聞く。
行ってみたら顔見知りの人と話せて良かった!

令和3年3月発行 瑞穂区地域包括ケア推進会議 瑞穂区東部・西部いきいき支援センター 見守り支援事業 編集

見守られ上手さんになるための「7つの工夫」※

① 毎日外に出て、人と出会う機会を作りましょう!

- 家に閉じこもらずに外へ出かけましょう。
- 向こう三軒やご近所内で声をかけ合しましょう。
- 出会った人に、自分からあいさつしましょう。

「敬老手帳」の提示で割引サービスがあります。名古屋市博物館や東山動植物園等はなんと100円!

② 決まった場所へ行きましょう!

- 行きつけの場所をつくりましょう。
- お気に入りの散歩コースを見つけましょう。
- 地域のイベントや集まりなどに顔を出してみましょう。

店員さんとコミュニケーションをとるのもいいですね! 老人クラブや福祉会館に連絡をとってみては!

③ 家の中からも存在をアピールしましょう!

- 洗濯物は外に干しましょう。
- こまめに窓を開けたり、閉めたりしましょう。
- コロナが収束したら、自宅で井戸端会議を開きましょう。

新聞の購読や配食サービスの利用もいいですね!

④ 自分の生活・行動を知ってもらいましょう!

- 旅行や入院等、普段と違う行動をとる時は信頼できるご近所さんや友人に伝えておきましょう。
- 日頃の生活リズムを知ってもらいましょう。

毎日決まった時間に庭の花の水やりをすることもいいですね!

⑤ 病気や体調の変化も周りの人に伝えましょう!

- 体調が悪い時は早めに受診し、信頼できるご近所さんにも伝えましょう。
- かかりつけ医への連絡や相談をこまめにしましょう。

「定期健康診断」も受診するといいですね! 「ワンコインがん検診」や「もの忘れ検診」もいかがでしょうか?

⑥ 常に倒れた時のことを意識して行動しましょう!

- 住所、電話番号、連絡先等のメモを持ち歩きましょう。
- 就寝時には電話を枕元に置きましょう。
- 保険証やお薬手帳は、わかりやすい場所に置いておきましょう。

「みずほっぺあんしん情報シート」を冷蔵庫に貼っておきましょう!

⑦ 見守ってくれる人との関係を大事にしましょう!

- 元気な時からご近所さんとのつきあいを大事にしましょう。
- 普段から手紙や電話などで、友人・親族とつながりましょう。

地域には高齢者を見守ってくれる「民生委員」さんもいますよ!

できることから少しずつ始めてみませんか?

各種関係連絡先		
＜高齢者の身近な相談窓口＞	瑞穂区東部いきいき支援センター	858-4008
	瑞穂区東部いきいき支援センター分室	851-0400
	瑞穂区西部いきいき支援センター	872-1705
＜高齢者福祉・老人クラブに関する＞	瑞穂区役所福祉課	852-9394
＜健康・介護予防に関する＞	瑞穂保健センター	837-3264
＜地域の集いの場(サロン)＞	瑞穂区社会福祉協議会	841-4063
＜認知症予防事業・シニアの交流拠点＞	瑞穂福祉会館	841-3113
＜各種講座・自主グループ等＞	瑞穂区生涯学習センター	871-2255



※参考文献：木原孝久(住民福祉総合研究所) 見守られ上手さんになるために 安全な一人暮らしへの7つの工夫