

みんなで

# 支え合い

地域包括ケアシステム

見守りリーフレット「近所さんはお元気でですか？」

全国的に高齢化や核家族化が進み、市内でもひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加しています。高齢者が安心して在宅生活を送る上で、地域における「見守り」は、異変に早期に気付き、命を守る仕組みとしても大切な地域活動と言えます。

め、筑紫野市介護を考える家族の会、地域包括ケア推進会議などの協力のもと、見守り啓発リーフレットを作成しました。今回はその内容の一部を紹介します。

## 地域におけるさりげない見守りの重要性

見守りは、行政や専門機関による専門的な見守りから、

「近所付き合い」の中で行われる緩やかな見守りまでさまざまです。隣近所でのあいさつや、ちょっとした会話、買い物ついでに外から見て「いつもとちがう」と気づくことなど、誰でもできる「さりげない見守り」は、困っている人や支援が必要な人への気づきにつながり、時には人の命を救うこともあります。(図①)

実際に日常生活の中で取り組める「さりげない見守り」の具体例としては図②のとおり挙げられます。

現在、この内容を啓発していくために地域と一緒に検討を進めています。

見守りが「見張り」にならないよう、「さりげなく、やさしく、気軽に」を心掛けて、今日からできる「さりげない見守り」を始めてみませんか。

このように、既存の活動やつながりを大切にしつつ、地域に関わるさまざまな人や団体ができる範囲で支え合う、まちづくりが広がっていく姿は、まさに地域包括ケアシステムであり、市でもこのような取り組みが広がるよう努めています。

問 高齢者支援課

近所さんはお元気でですか？  
「おたがいさま、気にかけてあげよう」

誰でも、困ったときに「助けて」とすぐに言えない時があります。「おたがいさま」の心で気にかけてあげよう、いざという時の力になるかもしれません。

「気にかけてあげよう」とは？大切な2つのこと

① 外からのさりげない見守り

散歩や買い物のとき、近所さんのお家を見て「あら？」と思うこと、様子がちがうことはありませんか？

② あいさつ

回覧板を回す時など、あいさつを大切に、「お元気でですか？」と優しくお声をかけよう。

時には人の命が!? 4コマ劇場

発行年月: 令和4年3月 発行: 筑紫野市高齢者支援課 編: かじやま多美  
協力: 筑紫野市介護を考える家族の会、地域包括ケア推進会議 生活支援・介護予防部会(つくしネット筑紫野) 認知症対策部会

▲図①

向かい三軒両隣「気にかけて」ポイント

例えば...

- 新聞・郵便物が何日もたまっていない
- 洗濯物が何日も干しっぱなし
- 雨戸・窓・カーテンが何日も開きっぱなしまたは閉めっぱなし
- 電気が昼間や真夜中に付けたまままたは消えたまま
- ゴミが決まった日に出していない
- 玄関のベルや電話に応答がない
- 飼い犬がしきりに吠える、衰弱している

住むの外から

ご本人の様子

例えば...

- 最近姿をみかけない
- 季節に合わない服装
- 同じことを何度も話す
- 激しい口論、けが、あざがある

おたがいに「さりげなく、やさしく、気軽に」を心がけよう♡

※倒れている等の緊急時は☎110・☎119を!

▲図②