

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、「ご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方がある人は、 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科研究部）社会との多様なつながり方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：金森悟（東京医科大学）運動で死亡リスク減「1人で」するより、誰かと「一緒に」 JAGES Press Release NO:096-16-26

どうしたら人との
つながりができる?

サロンに出かける?

でもちょっと人付き合いが
苦手で恥ずかしい。

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**初めてみませんか!

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4年度第9期の計画データ「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:65.8% 40～64歳:73.4%

※2 令和4年度第9期の計画データ「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:90% 40～64歳:95.7%

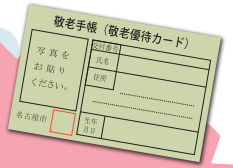
見守られ上手さんになるための

「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。
- ☐ ご近所内で声をかけ合いましょう。
- ☐ 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。
名古屋市科学館や
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。
- ☐ 外の明るさに合わせて、電気を点けたり消したりしましょう。

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。

「みずほっぺあんしん情報シート」の情報を更新しましょう!



⑦ 見守ってくれる人との関係を大事にしましょう!

- ☐ 災害などの万が一に備えて、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。
- ☐ ご近所同士、困り事があれば助け合いましょう。

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事>	瑞穂区役所福祉課	852-9394
<健康・介護予防に関する事>	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

困ったら遠慮なく
相談してくださいね♪



瑞穂区マスコットキャラクター
みずほっぺ

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ので、
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
ことがなくなってきた。



そのうち、
家に一人である方が楽になった。

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
取り合って会っていたが、

その姉は娘の
家(東北地方)へ転居。



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!