

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 っていうことです。

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。

娘夫婦

姉

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!