

# 高齢者あんしん見守りネットワーク

～地域で見守り支えていこう～

健康福祉課長寿介護係 ☎(25) 1186  
地域包括支援センター ☎(25) 1182

鳥羽市の人口は令和6年11月末現在で16,433人です。そのうち65歳以上の高齢者が6,797人となっており、高齢化率は41.4%となっています。

鳥羽市民のおよそ5人に2人は高齢者という状況です。

## 見守りは必要なの？

誰もが年齢を重ねるにつれ、足腰が衰えたり、体力が落ちたり、病気がかかりやすくなったりします。誰かと一緒に住んでいれば病気やけがをした場合すぐに発見することができそうですが、一人暮らしの場合には重篤な病気を患っても病院にかかることができなかつたり、最悪の場合、孤独死となることも考えられます。また、地域での関係が薄くなっていると、倒れていたとしても気付かれないうちにもあります。

そこで、このように病気が重篤になったり、孤独死になつたりする事態を少しでも防ぐために、地域で高齢者を見守り・支えることが必要となります。

## 見守りはどうやってするの？

見守りは、日々の日常生活や業務の中でさりげなく行うことが基本です。あまり身構えることなく、まずは近所の高齢者のかたに挨拶や世間話をするところから始めてみましょう。そのなかで、ちょっとした気づきが出てきます

(図①)。そして、このような小さな「気づき」が高齢者のかたを早く助けることにつながります。

図① 小さな「気づき」

- 外観からの気づき
  - 何日も同じ洗濯物が干したままになっている
  - 家に閉じこもってほとんど外に出てこない
  - 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている
  - 庭が荒れている
- 対面での気づき
  - 今まで挨拶していたのにしなくなった
  - 話がかみあわなくなったり、同じ話を何回もするようになった
  - 身体にあざがあるが、理由を話したがない
- よく見かける場所などでの気づき
  - 長い間、顔を見かけない
  - 町内会やサロンの集まりに急に来なくなった

## 鳥羽市の高齢者見守りネットワークの現状

市では、高齢者のかたが住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように、地域のみなさんや関係機関が日常生活や普段の暮らしのなかで高齢者を見守り支えていく「高齢者あんしん見守りネットワーク」の事業に取り組んでいます(図②)。

図② 鳥羽市高齢者あんしん見守りネットワーク



協力店は101店あり、出入り口などわかりやすい場所にステッカーを貼っています

(図③)。みなさん無理のない範囲で見守りを行い、やさしく高齢者を支えています。

図③ 鳥羽市見守り協力隊ステッカー



## 協力店(員)募集中

高齢者のかたを見守る事業所や協力を随時募集しています。見守りは支援が必要なかたをサービスなどへつなげる重要な役割を果たします。少し意識して高齢者の様子を見守り普段から気にかけることで、いつもと違うことや小さな「気づき」になることがあります。

協力いただけるかたは地域包括支援センターに連絡してください。

## 見守りは自分たちでもできます

地域の老人会や友人との集まりなど、世間話をする場に出向くことがお互いの見守りにつながります。誰かに見守られる環境を作り、自分のことを見守ってくれる人を増やしていきましょう。