

# 高齢者の見守りについて

～気づきの目とつなぐ力～



気づいて つないで 見守って  
つながる 佐倉市

令和4年1月

佐倉市役所 福祉部 高齢者福祉課

## ①現状

かつて、生活の中には向こう三軒両隣といったご近所同士のつながりがあり、地域の中の様々な事柄に対し、協力し助け合ってきました。

しかし、個人のプライバシーの尊重など、考え方が多様化していく一方で、お隣さんはどんな人か知らない・自分のことを周囲に知られたくないなど、地域の中のつながりは、ますます希薄化していったことは否めません。

また、佐倉市の人口は令和3年（2021年）10月末現在172,465人で、その内65歳以上の高齢者は56,468人、割合は32.7%となっています。これが、令和7年（2025年）で34.2%、令和22年（2040年）には40.8%になると見込まれ、今後も高齢化が進んでいくことが想定されています。

高齢化が進み、ご近所同士の関わりが薄くなり、高齢者の生活様式も多様化している現代では、他の方はもとより自身も含め、身体の異変等を知らない・知ってもらえない状況にあることも事実であると思われます。



## ②気づきの目（見守り）の必要性

### （１）ご近所さんや地域とのつながりが大切

ご近所同士の関わり合いが希薄化している状況の中で、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる社会づくりのためには、地域の中でお互いに助け合える関係性を築いていくことが必要です。

まずは、自分が住んでいる地域を知ること、ご近所さんを知ること、そして、ご近所さんに自分を知ってもらうことで、お互いに気づき合える関係性ができ、いざというときに助け合うことができるのではと考えられます。

そして、日々の生活・関わり合いの中で、普段と違う”ちょっとした異変”に気づき、その異変を必要な機関につなげることで、早期発見、早期解決及び重度化の防止につながることが期待できます。



いざという時、自分の力で解決できない状況下では、周囲の協力がどうしても必要になります。周囲に自分を知ってもらえなければ、異変や緊急時においても気づいてもらうことができません。日頃からの地域でつながりが大切です。

## （２）地域の高齢者をあたたかく緩やかに見守って！

普段、スーパーでの買い物のときに見かけたり、散歩のときにすれ違ったりする高齢者の方や、会話はしたことがないけれども同じ地域で生活している高齢者の方について、なんとなく気に留めておき、すれ違った時などに「なんか顔色悪くて元気なさそうだな」とか「着ている服が１週間変わっていないし汚れっぱなしだな」など、“ちょっとした異変”に気づくことができる「気づきの目」を持ちましょう。

そして、その気づきを地域包括支援センターや地域の民生委員・児童委員などへつなげることが大切です。小さな気づきがその方にとって大きな改善になるかもしれません。気づきの目と一緒に「つなぐ感覚」を持ち合わせましょう。



## ○まずはあいさつしてみよう …地域での関係性づくりのポイント…

関係性をつくるには、地域のお祭りや催し物などに参加して交流を深めることも有効な手段ですが、今はコロナ禍でなかなか集まることが困難な状況です。

関係性を作るきっかけには、何気ないあいさつや声掛けが有効です。

まずは、朝のゴミ出しやスーパーでの買い物時など、ご近所さんと会ったときには挨拶をしてみましょう。



## ③身近な相談役「民生委員・児童委員」

民生委員・児童委員は、安全・安心な地域づくりを担うボランティアで、地域の中から推薦され、国から委嘱された特別職の地方公務員です。



地域の中での困りごとや心配ごとなど、様々な相談を聞いたり、解決するために必要な機関等へつなぐ他、高齢者や児童の見守り活動、お一人暮らしの高齢者宅への訪問など、よりよい地域づくりのために日々尽力されています。

お住まいの地域の民生委員・児童委員に相談したいけれども誰か分からない場合は、市役所社会福祉課までお問い合わせください。

なお、民生委員・児童委員には、民生委員法に基づく守秘義務がありますので、相談内容等の秘密は守られます。



○民生委員・児童委員に関するお問い合わせ

佐倉市役所 社会福祉課 ☎043（484）6135

#### ④地域の事業者も見守っています ～見守り協力事業者ネットワーク～



佐倉市内において、地域に根付いて事業を展開する事業者と佐倉市との間で、高齢者の見守りに関する協定を締結しています。

令和3年10月末現在で84社と結んでおり、電気・ガス・水道事業者、配送業、保険業、小売店、薬局など、様々な事業者の方々が、日々の業務の中で気づいた異変や情報を、地域包括支援センターに報告いただいております。



#### ⑤地域の力で見守り力アップ！

民生委員・児童委員や見守り協力事業者など、日頃から高齢者の見守り活動に尽力いただいておりますが、常時付き添って見守ることはできないこと、また、地域によっては、広範囲を1人で担当しているなど、様々な課題があります。

また、あくまでも参考ですが、佐倉市の65歳以上の人口を民生委員・児童委員の数で割ると、271人になります。

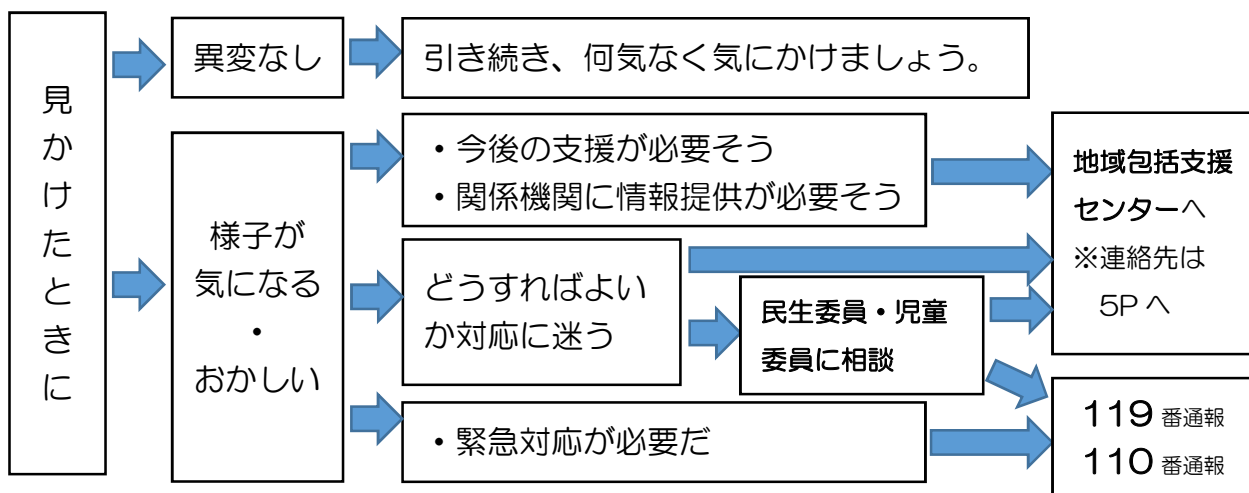


いざというときには、やはり地域の力も必要です。

民生委員・児童委員、見守り協力事業者の日々の活動に加えて、地域での通いの場など、地域ぐるみで見守る目を持ち、お互いを気に掛ける・気に掛け合うことで見守る力はより大きな効果が発揮されます。

地域の力で見守り力をアップしていきましょう！！

#### ⑥異変時のつなぎフローチャート



自宅内で倒れている方を発見したなど、緊急の対応が必要なときは、  
迷わず119番（救急）や110番（警察）へ連絡を！



## 〇気づきのポイントの例

| 暮らし                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 家族                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 身体・こころ                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 認知症                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 経済状況                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>〇外出の頻度が減っている。</p> <p>〇電話に出なくなった。</p> <p>〇庭が荒れている。</p>  <p>〇家から異臭がする。</p> <p>〇ごみがあふれている。</p> <p>〇衣類が汚れたままになっている。</p> <p>〇雨戸が閉めっぱなしになっている。</p> <p>〇新聞や郵便物がたまっている。</p> <p>〇何日も同じ洗濯物が干しっぱなしになっている。</p> | <p>〇一人暮らしの高齢者。</p> <p>〇高齢者が高齢者の介護をしている。</p> <p>〇1人で介護している。</p> <p>〇介護者の健康状態が悪い。</p>  <p>〇介護者が介護疲れを訴える。</p> <p>〇家庭内でけんかが絶えない。</p> <p>〇本人に会わせない。</p> <p>〇本人に乱暴な対応をする。</p> <p>〇怒鳴り声や泣き声がする。</p> <p>〇本人が「施設に入りたい」「家で暮らしたくない」と言う。</p> | <p>〇歩行状態が悪くなった。</p> <p>〇最近、道で会っても元気がない。</p> <p>〇髪、ひげ、爪がのびたまま。</p>  <p>〇顔色が悪く具合が悪そうに見える。</p> <p>〇尿臭がひどい。</p> <p>〇最近急にやせてきた。</p> <p>〇「死にたい」などの発言や自分を否定的に話す。</p> <p>〇急に泣き出す、怯えた表情など情緒不安定。</p> <p>〇不自然な内出血がある。</p> | <p>〇同じ話を何度も繰り返す。</p> <p>〇ごみの分別ができない、収集日を間違える。</p> <p>〇食事をとっていない、食べさせてもらえないと訴える。</p>  <p>〇家族が介護の悩みや負担感を周囲に話す。</p> <p>〇道に迷ったり深夜に出歩いたりしている。</p> <p>〇知人なのに初対面のような対応をする。</p> <p>〇季節に合わない服装をしている。</p> <p>〇暴言を吐くなど急に性格が変わった。</p> <p>〇「物を盗られた」との発言がある。</p> | <p>〇急に生活が質素になった。</p> <p>〇働いていない子供の世話をしている。</p> <p>〇見慣れない人や業者が家に入っている。</p>  <p>〇お金がない、お金を貸してほしいと訴える。</p> <p>〇家族に印鑑・通帳を盗られたと訴える。</p> <p>〇家の中が訪問販売の商品でいっぱい。</p> |

## ⑦つなぎ先一覧

○様子が気になる・おかしいなど異変を感じたときは

| 【地域包括支援センター】                               |                                                               |                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 開所日時：日曜日～金曜日（土曜日・祝日は休み）<br>午前8時30分～午後5時30分 |                                                               |                                                                                                                                                               |
|                                            | 電話番号・所在地                                                      | 対象地域                                                                                                                                                          |
| 志津北部<br>地域包括支援センター                         | ☎043 (462) 9531<br>ユーカリが丘2丁目2番1号                              | 上座・小竹・青菅・先崎・井野・井野町・宮ノ台1～6丁目・ユーカリが丘1～7丁目・南ユーカリが丘・西ユーカリが丘1～7丁目                                                                                                  |
| 志津南部<br>地域包括支援センター                         | ☎043 (460) 7700<br>上志津1672番地7<br>志津市民プラザ1階                    | 上志津・上志津原・下志津・下志津原・中志津1～7丁目・西志津1～8丁目                                                                                                                           |
| 臼井・千代田<br>地域包括支援センター                       | ☎043 (488) 3731<br>王子台3丁目5番地15                                | 臼井・臼井田・臼井台・江原・江原新田・角来・印南・八幡台1～3丁目・新臼井田・江原台1～2丁目・王子台1～6丁目・南臼井台・稲荷台1～4丁目・生谷・畔田・吉見・飯重・羽鳥・染井野1～7丁目                                                                |
| 佐倉<br>地域包括支援センター                           | ☎043 (488) 5151<br>宮前3丁目12番地1                                 | 田町・海隣寺町・並木町・宮小路町・鎭木町・新町・裏新町・中尾余町・最上町・弥勒町・野狐台町・鍋山町・本町・樹木町・将門町・大蛇町・藤沢町・栄町・城内町・鎭木町1～2丁目・千成1～3丁目・大佐倉・飯田・岩名・萩山新田・土浮・飯野・飯野町・下根・山崎・上代・高岡・宮前1～3丁目・白銀1～4丁目・鎭木仲田町       |
| 南部<br>地域包括支援センター                           | ☎043 (483) 5520<br>大篠塚1587<br>(南部保健福祉センター内)<br>南部地域福祉センターB棟1階 | 六崎・寺崎・寺崎北1～6丁目・太田・大篠塚・小篠塚・神門・木野子・城・石川・馬渡・藤治台・大作1～2丁目・大崎台1～5丁目・山王1～2丁目・春路1～2丁目・表町1～4丁目・寒風・直弥・上別所・米戸・瓜坪新田・上勝田・下勝田・八木・長熊・天辺・宮本・高崎・坪山新田・岩富町・岩富・坂戸・飯塚・内田・宮内・西御門・七曲 |

●早めの発見と相談が、早めの解決や重度化の防止につながります●

○緊急な対応が必要なときは

【佐倉警察署】

☎：緊急時は 1 1 0



所在地：佐倉市表町3丁目17番地1 ☎代表 043 (484) 0110

【佐倉市八街市酒々井町消防本部】 ☎：緊急時は 1 1 9

所在地：佐倉市大蛇町281番地 ☎代表 043 (481) 0119

○支援制度などのお問い合わせは

【佐倉市役所 高齢者福祉課】 所在地：佐倉市海隣寺町97番地

☎ 043 (484) 6343



## ○地域の事例 ～こんな取組が行われています～

### 1. なかよし4人組がおたがいと地域を見守り

駅をはさんで徒歩5分圏内に住んでいる、女性4人組。同じ通いの場で知り合いました。年齢もバラバラですが、気が合って、いつしか通いの場のあとに、だれかの家に寄って、お茶を飲むようになりました。

ときには4人みんなで、ときにはふたり、3人で連れだって、毎日のように散歩をしています。たわいないおしゃべりをして、庭で咲いたお花を届け合ったり、駅前のスーパーの帰り道に立ち寄って、食材をシェアしたり。健康のことや家族のこと、趣味のこと、何でも話し合える関係です。

出かけたときには、必ずおたがいの家の前をとって声をかけ合うのが、暗黙のルール。また、散歩の途中、ご近所で気になる人を見かければ声をかけたり、包括支援センターに立ち寄って知らせてくれます。なかよしグループが、おたがいと地域、両方を見守っています。



### 2. 地域の仲間が連携した見守り

A子さん80歳代。40～50年前に造成・分譲された戸建て住宅の団地で初期の頃から暮らしており、子育てやパート勤め、スポーツや趣味事・ボランティア活動を通じて知人や仲間が多かったです。

ところが、3～4年間の介護の末に夫を亡くし1年以上が経ちますが、2年ほど前から、物忘れや理解力の低下が目立つようになりました。

包括支援センターとしても支援していましたが、近隣や集いの場の友人達も異変に気づき、ゴミ捨てや集いの場への行き帰りに声掛けなどするようになり、いつも通りの接し方を続けてくださっていました。

同居家族が半年ほど前に都合で引っ越し、独居となってからは認知症状の悪化がみられるようになりましたが、理解してくださる方も多く、対応に困ることがあると、包括支援センターに相談をしてくださるので、近隣住民・集いの場の仲間・ケアマネジャー・包括支援センター・転居したご家族との間で連絡を取り合い、皆で連携して見守りを続け、今も地域で暮らしています。

### 3. 自治会、民生・児童委員及び地域包括支援センターが協力した「日頃の見守り」

自治会の役員さんが3か月に1回、高齢者世帯などの自宅に足を運び、お元気かどうかお話を伺っています。また、自治会の会員さん達も、犬の散歩やご自身の散歩・買い物などのついでに、割り当てられた区画をまわっています。もし



何か変化があった場合は、自治会へ連絡してもらう仕組みです。それぞれ訪問した状況を3か月に1回、自治会役員、民生・児童委員及び地域包括支援センターで会議を開き、情報共有を行っています。その中で、必要があれば包括支援センターが訪問などを行い支援につなげています。自治会と地域住民が一体となって、地域の見守りを行っています。

### 4. 地域の体操会による見守り

週1回、町内会館で行われている体操会。新型コロナウイルス感染予防の為、現在は町内会館での体操を休止していますが、体操会の仲間同士の交流は続いています。

活動休止中、家でも体操が続けられるように、オリジナルの『体操カード』を作成！月1回、体操会の役員が参加者の家を訪問し、新しい体操カードを手渡ししています。（緊急事態宣言中は接触を避け、手紙付きの体操カードをポストイング。）訪問のほか、毎月打ち合わせを行い、役員間で情報を共有しています。代表の方は「体操カードを受け取った方は喜んでくれている。ゆくゆくは頑張った方の表彰などができたら、と考えている。」と、活動再開後の取り組みについても前向きに検討されています。

コロナ禍で人と会える機会が減っている中、短い時間であっても馴染みの体操会の仲間と顔を見てお話できる時間は、「ほっ」とできる貴重なもの。活動休止中の体操会の取り組みが、地域の見守りの一つとなっています。



## 5. 自治会の自主防災による取り組み



この団地は造成から45年以上経過し、少しずつ空き家が増え、75歳以上の世帯は5割、少子高齢化が進んでいる地域です。

そこで自治会では、自主防災の取り組みに力を入れています。その一環として、毎年独自に「災害時要援護者調査票」を配布し、全世帯に提出してもらうよう呼び掛けています。

提出率はほぼ全世帯。毎年恒例になっているので、皆さん協力的です。

目的は災害時の安否確認とその際の援護ですが、世帯構成や緊急連絡先を記載するようになっているため、自宅で倒れていた方の救急搬送時や緊急時に迅速な対応ができたこともありました。

また、自治会の各班長が要援護者を把握することで、日常的に気に掛け合う意識が高まっています。

さらに、調査の結果を地図上に色分けして、「一人暮らし」「高齢者世帯」など一目で分かるように見える化しています。個人情報を見られる人を制限しルールも作っています。災害時の体制作りが、日常적인見守りやご近所同士のつながりを深め、住民同士の助け合いが生まれています。



### ⑨おわりに

高齢者の見守りは、特別なことをする訳ではありません。

普段の生活の中で、ちょっとした異変に気づけること、その異変を専門機関につなげられること、そのためには、少しだけ「見守り」に関する知識を身につけておくことが大切です。

そして、今までよりも少しだけ周囲に目を向けてみる、少しだけご近所さんを気にかけてみる、何気なく「今日もおじいちゃん・おばあちゃん元気そうだな」と遠目から見守る、このちょっとした気遣い・心遣いが、見守りには大きな力となります。

力まず焦らず、普段の日常生活の中で、少しだけ見守りを意識してみてください。そして、この冊子が一助になれば幸いです。

お問い合わせ先

佐倉市役所 福祉部 高齢者福祉課

☎043（484）6343（直通）