

「地域の力」で 安心して暮らせる まちづくり



あたたかい見守りが 暮らしやすい地域をつくれます

高齢化が進み、ひとり暮らしの方や高齢者世帯の方が増えています。それ
にともなって地域との関りが少なく、社会的に孤立する方も増えています。
高齢者の中には、困っていても「助けてほしい」「手を貸してほしい」と
すぐに言えない方もいます。そういった状況に気づくには、**地域の方同士**
が普段から、「変わりがないかな？」といった気遣いや、**「あいさつを通じ**
た声掛け、「さりげない見守り」を行うことが必要です。

地域のあたたかい見守りが、誰もが安心して年齢を重ねられる地域社会を
つくれます。

見守りに関して大切なこと

地域のすべての方が当事者

見守りに関して大切なことは、**地域の誰もが見守りに関わる当事者であるという意識を持つ**ことです。

自分が住み続ける地域をより暮らしやすい場所にしていくために、みなさんの協力が必要です。

見守りはさりげない気遣い

ここでいう「見守り」は、**見張りなどではなく、さりげない気遣い**のことです。日常の中で「様子がおかしい」「いつもと違う」と**気づくことが大切**です。

宮古市の取り組み事例の紹介

高齢者介護予防教室

身近な場所に気軽に集まることのできる場を設け、世話人（地区住民）協力のもと、皆さんが体操やレクリエーション等を通して心身機能の低下防止や交流を図っています。また、地域での自主的な活動へとつながっています。



▲例：シルバーリハビリ体操教室

認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーター養成講座は、地域の自治会や団体の会合、学校などで開催しています。



▲認知症サポーターの証 オレンジリング

見守りのポイント

！本人に会って気づく

気づきのポイント

- 顔色が悪い、具合が悪そう。やせてきた。
- あいさつをしなくなった（前と様子が違う）
- 話がかみ合わない。同じ話を何度もする。
- 服や髪が乱れている。
（服が汚れている、季節に合った服装じゃない）
- 介護者がつかれている。

季節や天気についての話題や、体調などを尋ねる言葉は、立ち入りすぎずに様子をうかがうことができます。笑顔で話しかけましょう

声掛けの例

- おはようございます。
（時間に合ったあいさつ）
- いい天気ですね。寒くなってきましたね。
- 元気にしていますか？
- お庭がきれいですね。お散歩ですか？

！住まいの外側から気づく

気づきのポイント

- 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている。
- 何日も同じ洗濯物が取り込まれない。
- 昼間でも電気がつけっぱなしになっている。
- 異臭がする。
- 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる。
- 普段見かけない人（業者らしき人）の出入りが増えた。
- 家から出てこない。

！よく見かける場所等で

気づきのポイント

- お店などで、会計がうまくできない。
買っているものが不自然。
- 長い間、出会わない。
- 参加していたサークルや集まりに来なくなった。

！認知症の方が迷っているかもしれない

気づきのポイント

- 目的なく歩いているように見える。
- 迷っているように見える。
- 服装など身だしなみに気になる点がある。

声掛けの例

- 驚かせない。
（ゆっくり近づき、正面から声掛けを）
- 急がせない。
（あいさつからはじめて、答えはゆっくり待つ）
- 自尊心を傷つけない
（優しい声かけを）

シルバーSOSネットワーク宮古

認知症などにより外出したまま自分がどこにいるのかわからなくなり、自宅に戻れない方などをすみやかに発見し、保護する登録システムです。

宮古警察署と協力し事前に登録を行っています。登録者には“みやこ市みまもりホルダー”や

“反射材”がグッズとして配られます。事前に本人の情報を登録することで、すみやかな検索と早期発見へとつながります。



▲みまもりホルダー

事前の登録に必要なもの

- 1 申請書
- 2 申請者の印鑑
- 3 本人写真

| | |
|---------|---------|
| 宮古市0001 | 宮古市0001 |

▲反射材

安心キット

（宮古市救急医療情報キット）

救急時に必要な情報を専用の容器に入れ、冷蔵庫に保管しておくものです。救急時、その情報を活用し、円滑な救急医療活動に役立てます。

対象者は、市内に居住する一人暮らし高齢者や高齢世帯などです。



▲安心キット

緊急通報装置

一人暮らし等の高齢者で、慢性疾患等により日常生活に注意を要する方を対象に簡単な操作で使える『緊急通報装置』を貸与しています。自宅ですぐに具合が悪くなり声が出ない、電話のボタンが押せないなど、助けを呼びたい時に使用します。



▲緊急通報装置



◀モバイル型緊急通報装置

地域包括支援センターとは？

高齢者の健康、生活、財産、権利などを
守るために、必要な支援を総合的に行う機関です。



地域に住むみなさんからのさまざまな相談や悩みを聞いて、安心できる地域、暮らしやすい地域づくりにむけて活動をしています。

地域包括支援センターでは、**主任ケアマネジャー**、**社会福祉士**、**保健師等**の専門職が連携して、さまざまな相談に対応します。

～まずは相談を～

| 名 称 | 所 在 地 | 電 話 |
|-----------------|-------------------|---------|
| 宮古市地域包括支援センター | 宮町一丁目 1-30 (市役所内) | 68-9086 |
| みやこ河南地域包括支援センター | 小山田二丁目 9-20 | 77-5959 |
| みやこ西部地域包括支援センター | 神田沢町 7-9 | 77-5771 |
| みやこ南部地域包括支援センター | 津軽石 4-38-34 | 77-4471 |
| たろう地域包括支援センター | 田老字乙部 151-29 | 65-6010 |
| にいさと地域包括支援センター | 茂市 1-115-4 | 77-4030 |
| かわい地域包括支援センター | 川井 2-165 | 79-5008 |

令和 2 年 3 月発行