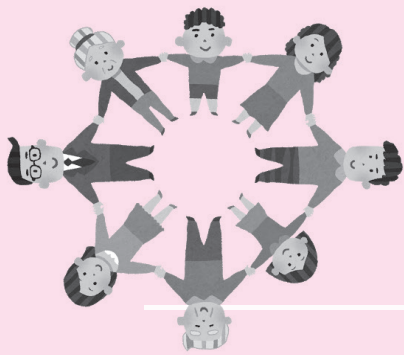




地域の見守りは みんなが主役！



図 高齢福祉課 包括支援係

いま日本では、高齢者人口が増え続けています。それにともなって、地域との関わりが少なく、**社会的に孤立する方も増えています。**

高齢者には、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、地域の方同士が互いに「変わりはないかな?」「元気かな?」といった**気遣いやあいさつを通じた声かけ、さりげない見守りを行うことが必要です。**

◆なぜ、孤立は問題なの？

社会的孤立とは「いざというときに頼れる人がいない」ということです。孤立をすると…

- ・生きがいの低下
- ・心身の健康状態が悪化
- ・悪徳商法の被害にあう
- ・孤立死

といったリスクを高めてしまうため、社会的孤立は解決しなければならない課題です。

◆地域のすべての方が当事者です

見守りににおいて大切なのは、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。

ご本人は積極的に地域活動に参加し、地域の方とつながりを持ち、お互いに「助けて」といえる関係をつくりましょう。

地域の方は、監視や見張りではない、さりげない気遣いの中で見守りを行い、日常のなかで「様子がおかしい」「いつもと違う」と気づくことが大切です。

◆見守りポイント① ～本人に会ってみて～

- 顔色が悪く、具合悪そうに見える
- あいさつをしなくなった（前と様子が変わった）
- 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（汚れている、季節に合わない）
- 身体にアザや傷あとがある

◆見守りポイント② ～住まいの外側から～

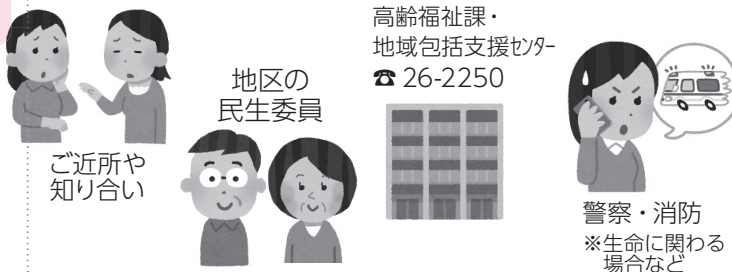
- 郵便受けに新聞や郵便物がたまっている
- 何日も同じ洗濯物が取り込まれない
- 昼間でも電気がつけっぱなしになっている
- 夜でもカーテンが開いている
- 庭の手入れがされず、荒れている
- 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- 普段見かけない人（業者らしき人）の出入りが増えた

◆見守りポイント③ ～よく見かける場所で～

- 地域の集まりや行事に参加しなくなった
- 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

◆気になったら、すぐ連絡・連携・相談！

「どうしたんだろう?おかしいな」という気になるサインがあった時はすぐに連絡、連携、相談しましょう。



【お知らせ】ご存知ですか?「見守り反射ステッカー」

この取り組みは、認知症等により、行方不明となるおそれがある高齢者等の靴のかかとに「見守り反射ステッカー」を貼ることで、地域の方に声かけや、見守りを行ってほしい、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことを目指す取り組みです。

「靴のかかと」にご注目!!

赤色ステッカーはSOSを発信中!!



**赤色
黄色**

赤色ステッカーの方を見かけたら、「すぐに保護」をして、下記へ連絡をお願いします。

黄色ステッカーの方を見かけたら、「どちらへ行かれますか?」など声かけをお願いします。

連絡先

小諸市役所	☎ 22-1700
地域包括支援センター	☎ 26-2250
小諸警察署	☎ 22-0110