

SAKAI 見守りねっと通信 第5号 2022.3

堺市高齢者見守りネットワーク事業

発行：堺市 健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課 〒590-0078 堺市堺区南瓦町3番1号 電話072-228-8347 FAX072-228-8918

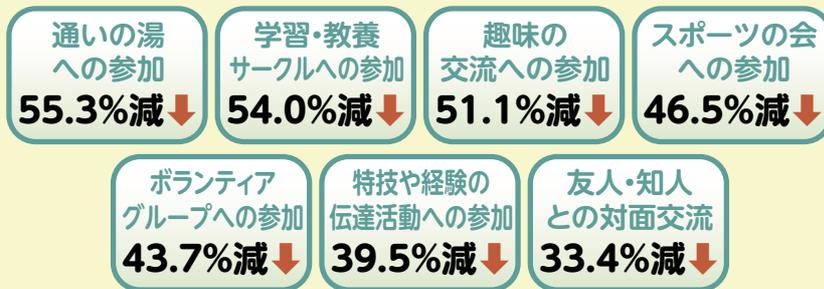
堺市に在住する要介護認定を受けていない65歳以上の方及び要支援1、要支援2の認定を受けている65歳の方を対象に、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による自粛生活が、高齢者の健康にどのような影響を与えたのか、アンケート調査を行いました。

調査期間	R2年11月～12月
調査票配付数	9,400人
回収率	6,981人(74.3%)
分析対象数	5,608人



結果①

対面交流や社会参加などへの参加有無の変化について、新型コロナウイルス感染症感染拡大前後で比較すると、次のような結果になりました。

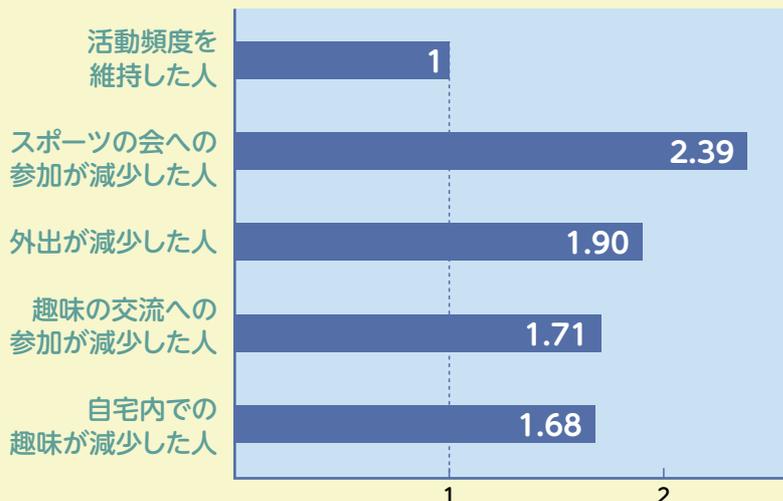


自粛生活により約30～約50%の高齢者において、対面交流や社会参加の頻度が減少しました。

結果②

活動頻度の変化とフレイルの関係について、新型コロナウイルス感染症感染拡大前後で比較すると、活動頻度を維持した人を「1」とした場合の「フレイルである相対リスク」は、次のような結果になりました。

●活動頻度を維持した人を「1」とした場合の「フレイルである相対リスク」



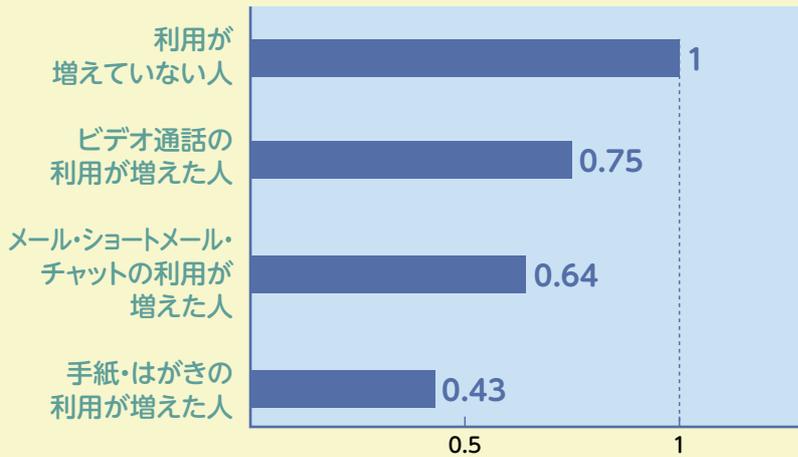
活動頻度が減少した高齢者は、維持した高齢者に比べて、フレイルである相対リスクが高いことが示されました。



結果③

様々なコミュニケーション手段を活用した社会参加により、高齢者の孤立をどの程度解消できるか比較すると、コミュニケーション手段の利用が増えていない人を「1」とした場合の「孤立を感じる相対リスク」は、次のような結果になりました。

●コミュニケーション手段の利用が増えていない人を「1」とした場合の「孤立を感じる相対リスク」



ビデオ通話、メール・ショートメール・チャット、手紙・はがきの利用が増えた高齢者は、増えていない高齢者に比べて、孤立を感じる相対リスクが低いことが示されました。



【引用】 ウィズコロナ「フレイル予防」検証事業報告書より

ひとりでできるフレイル予防

ロコトレ

- ①、⑥～⑧は1分間行いましょう
- ②～⑤は10回繰り返しましょう

- ①片足立ち(バランス) ②立ち座り(筋トレ) ③踵上げ(筋トレ) ④膝伸ばし(筋トレ) ⑤よこ上げ(筋トレ) ⑥もも上げ(筋トレ) ⑦足踏み(持久力) ⑧段差昇降(持久力)

①片足立ち(バランス) つかまつる方の足を5cm程度あげます。1分間 左右行う

②立ち座り(筋トレ) 椅子に座った状態から、立ちあがり、座ります。10回繰り返す

③踵上げ(筋トレ) 踵を上げます。10回繰り返す

④膝伸ばし(筋トレ) ゆっくりと片方の膝を伸ばします。左右行う 10回繰り返す

⑤よこ上げ(筋トレ) 片方の手は腰にあてます。ゆっくりと足を横方向に上げます。左右行う 10回繰り返す

⑥もも上げ(筋トレ) 片方の手は腰にあてます。ゆっくりと太ももを上げます。左右行う 1分間

⑦足踏み(持久力) 腕を振りその場で足踏みを行います。1分間

⑧段差昇降(持久力) 10～15cmくらいの高さの安定した台を用意して上り下りを行います。1分間 左右行う

各区の取り組み紹介 南区高齢者見守りネットワーク登録事業所交流会

令和3年7月9日（金）14時～15時、Zoomにて見守りネットワーク交流会をオンラインで開催しました。

民生委員児童委員・民間事業者・郵便局・介護事業所の方などにご参加いただき意見交換会を行いました。



開会の挨拶（南基幹型包括支援センター）

堺市全体で65歳以上の高齢化率は28%、その中でも南区は34%と高齢化率が高くなっていますので、地域の皆さまで見守りについて話し合い、ネットワークを深めていきましょう。

グループワーク（緩やかな見守りについて）

高齢者の見守りで困っていること、実践・心がけていることについて意見交換を行いました。

《民生委員児童委員》

- コロナ禍において、高齢者にとってはワクチン接種の予約が大変であったため、お手伝いをさせていただいた。
- 見守りをしたくても本人に関する情報が少なく、てさぐり状態である。
- 新聞がたまっている、洗濯物が取り込まれていないなど、生活状況からの判断。
- ご近所どうしの付き合いが少なくなっていると感じるので、声かけをしながら見守りを行っている。

《民間事業者など》

- 品物を配達する際に声かけをし、会話をする。その際に気になる様子に気付いた場合、地域包括支援センターに連絡している。
- 配達のタイミングによって、本人が家の中で倒れていてもすぐに発見できないことがある。
- 家族の方と顔見知りでない場合、買い物時に気付いた異変などについて家族の方に報告しても、うまく伝わらないことがある。
- 近隣の店舗で情報共有をし、必要だと思われる場合は関係機関に相談している。

見守り動画の視聴

『見守りあったか町作り ～その見守りがある時～』

物忘れが進んだ高齢男性が、地域内の事業所の見守りにより住み慣れた地域で安心して暮らすことができるという、実際の事例を参考にして作成された動画を視聴しました。

【動画制作者より】

居場所の分からなくなった高齢者の方を捜し回った際、色々なお店の方に助けていただいたという実際の経験を元に、この動画を作らせていただきました。



閉会の挨拶（民生委員児童委員）

これまでのような対面での繋がりが困難になってきた今、緩やかな見守りが大変重要になってくると思います。この社会の窮地に、できることを一緒に考えていきましょう。

今回の交流会をきっかけに、区、圏域の事業所のみなさんとの連携を深め南区の見守りネットワーク構築を推進していきます。これからもご協力よろしくお願い致します。

堺市高齢者見守りネットワーク協力事業所の活動紹介

今回は中区の深井北町で深井中央温泉を営業されている中谷真也さんにお話を伺いました。



深井中央温泉
中谷真也 さん



●どんな方が利用されていますか？ 高齢者は一日にどれくらい来られますか？

高齢者の方が一人で来られることが多いです。また、ご夫婦であっても夫婦で別の時間帯にご利用されている方もいます。昔は多い日で1日300人くらい利用されていましたが、今は1日40～50人くらいで、その約8割が高齢者です。お客さんとは「今日は何を食べよう」とか「何を買って帰ろうかな」と生活に関する会話をよくします。

公衆浴場は生活には欠かせない施設のため毎日のように利用される方が多く、コロナ禍でも以前とそれほど変わらない人数の利用者が訪れています。

生活リズムが同じ方が同じ時間帯に集まるため、自然とお友達になっているようで、おしゃべりを楽しみに来られている方がたくさんいます。なじみのコミュニティができるのは、公衆浴場の良さでもあります。

見守りについて取り組んでいることはありますか？

ほとんどがよく来られるなじみの高齢者の方なので、「今日は早いね」や「天気がいいね」など、なるべくお声がけするようにしています。皆さん気さくにお話ししてくださるので、どんなことでもしっかりとお聞きするよう心がけています。

また、中区で取り組んでいる「高齢者お役立ち情報提供スポット」としてお役立ち情報に関するパンフレットをおいています。高齢者の方にパンフレットをお渡しする際には「見守りネットワークという事業で、高齢者の相談先などについてのパンフレットをおいているんですよ」とお伝えしています。浴場に来られる高齢者の方は元気な方が多いので、自分にはまだ必要ないと感じられているかもしれませんが、知っていただくことで安心につながればと思っています。

●高齢者と接する際に気をつけていることを教えてください。

毎日のように来られていた方が突然来なくなったりすると、仲の良い方にお話を聞くなど状況を確認しています。長い期間見かけないなと思っていたら、入院されていたということもあります。

プライバシーの問題もありますし、ご家族や連絡先を教えてもらっているわけではないので、すべ

ての方について把握することは難しいのですが、長年来られている方は、日々の会話からちょっとした変化を感じ取れることがあります。

同じことを何度も聞いてくるなど認知症かもしれないと感じた方には、注意深く対応するようにしています。時には回数券や下駄箱の鍵をなくしてしまったと慌てられることもありますが、一緒にゆっくり探すとマッサージ機の横や脱衣かごの近くに置き忘れていたなど、どこかから見つかります。

認知症を正しく理解するための研修にも参加し、認知症の方との上手な関わり方やお声かけの言葉などを学ぶことで、日常業務の参考としています。

●見守り活動でこれまで対応したことのある事例を教えてください。

開店直後の16時に毎日のように来られていた高齢の男性が長風呂をしてのぼせてしまい、浴室の中で倒れてしまったことがありました。すぐに救急車を呼んで大事には至りませんでした。それ以来、その方が来られた時にほかの利用者がいない場合は、見守りのために私も一緒にお風呂に入るようにしています。

ほかの利用者がいれば、利用者同士で見守っていただけるのですが、浴場で高齢者が一人だけになる場合は特に注意するようになりました。

見守りネットワーク登録事業所の交流会に参加されていますね。

交流会に参加したことがきっかけで地域包括支援センターの方とお話しするようになりました。

デイサービスの入浴に抵抗があるという方について地域包括支援センターから相談を受け、当施設をご利用いただいたことがあります。ネットワークを通じてお役に立てれば嬉しいです。

高齢者を見守るためには、行政を含め地域のいろんな方と協力しないとけません。交流会などに参加し情報交換をすることで、何かあった際にほかの事業所とも連携がとりやすくなるのではと思います。



●見守りではどのようなことが重要ですか？

見守りで大事なことは、声かけから始まるコミュニケーションだと思います。声かけから次の会話につながり、親しい関係を作れるのではないのでしょうか。

私自身、利用者のお話を聞くことや利用者とお話しすることが楽しく、「お風呂気持ちよかったよ」との声が聞けると、とてもやりがいを感じます。

公衆浴場は高齢者のコミュニティのひとつでもあるので、利用者がある限りはこの仕事を続けていきたいですし、今後も声かけからコミュニケーションをとることを大切にしていきたいです。



この記事で使用した写真は、あるく、たべる、しゃべるの「あ・し・た」で65歳からの明日をつくる、堺市の介護予防プロジェクト「堺サンドイッチキャンパス」、撮影マイスター養成講座の修了生が撮影しました。

単に上手なだけでなく一人一人の良さが現れる1枚をめざしています。レンズ越しのコミュニケーションを学び、修了後は地域でも活躍中です。



インターネット利用に関する犯罪被害に気をつけて!

フィッシング詐欺

1 実在の企業に見せかけ、ウソのメッセージと、偽サイトにつながるURL (httpから始まる英数字) をクリックするように誘導する。



2 誘導先で、本物そっくりの画面を表示して、パスワードやIDなどを入力させ、個人情報を盗む。



- 被害 -

- ・個人情報が盗まれる
- ・クレジットカードを悪用される等

サポート詐欺



どないしたらえんや…。

〇△サポートに連絡する

090-XXXX-XXXX

1 インターネットサイトを色々見ていると、突然、「ウイルスに感染した」等の警告が画面に表示される。



2 警告画面には、不審な連絡先が記載されており、電話するように指示される。

3 連絡先に電話すると、よく分からないまま、遠隔操作のソフトを入れさせられたりする。

- 被害 -

- ・個人情報の流出
- ・サポート名目での高額請求等

これだけでも
ご注意ください!!

- ・メールでパスワードを求められたりしても、安易に答えない!
- ・メールに書いてあるURL (httpから始まる英数字) を安易にクリックしない!
- ・サポート先に連絡するように表示が出てても電話しない!
- ・どうしても不安なら、正規の相談窓口にご相談を!

大阪府警察本部 06-6943-1234

職場研修に「認知症サポーター養成講座」の出前講座を活用してみませんか?

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（認知症サポーター）の輪を広げるための認知症サポーター養成講座を行っています。講座内容は、認知症の正しい理解、早期発見、予防、認知症の人との接し方等です。講座を受講された方にはサポーターの証である「オレンジカード」をお渡しします。

登録事業者の皆さまへ、人数にかかわらず出前講座も行っています。受講された事業者の皆さまにはステッカーをお渡ししています。ぜひご利用ください。

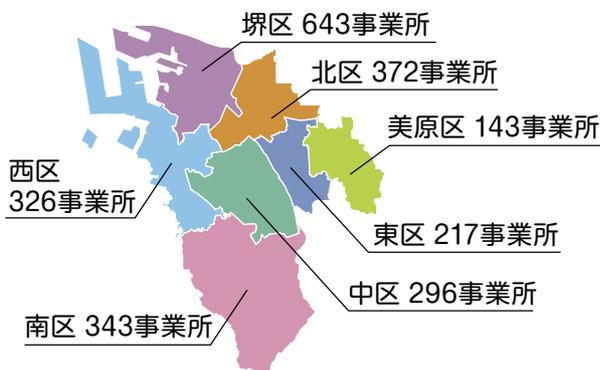


◎お問い合わせ・お申し込み窓口 堺市社会福祉協議会 包括支援センター統括課 電話 072-238-3636

堺市高齢者見守りネットワーク事業協力事業所

◆協力事業所

令和4年2月28日現在



◆協力機関

- 堺市自治連合協議会
- 堺市校区福祉委員会連合協議会
- 堺市民生委員児童委員連合会
- 堺市医師会
- 堺市歯科医師会
- 狭山美原歯科医師会
- 堺市薬剤師会
- 日本郵便株式会社
- 日本新聞販売協会 大阪府南部支部
- 大阪いずみ市民生活協同組合
- 農業協同組合 等