

高齢者が地域で安心して暮らせるように

地域で暮らすことに不安がある高齢者に対して、地域団体や民生委員などが連携して見守りや声掛けをしています。見守りを希望する高齢者、見守りに協力したい人は地域のネットワークにご登録ください。
 岡高齢福祉課(☎504-2145、☎504-2136)

地域のネットワークで見守り

市は、高齢者が住み慣れた家や地域で安心して暮らせるよう、高齢者を見守り、支え合う仕組み「地域の見守りネットワーク」を小学校区ごとに構築しています。

見守りネットワークでは、見守り活動を基本に、高齢者が活動・交流できる場や、生活支援サービスの利用を提案、紹介します。

見守りを希望する人、協力したい人は、ご相談を

見守り活動では、訪問や声掛け、電話連絡などを行います。

見守りを希望する高齢者や家族、見守りに協力したい人は、お近くの地域包括支援センター(右二次元コード)へご相談ください。



地域の見守りネットワーク



report

暮らしやすいまちへ 住民、企業、学校が一丸

40年前に街ができた井口明神学区(西区)。商工センターが近いことから企業が多いのが特徴です。同学区で平成27(2015)年に活動をスタートした見守りネットワーク「こんにちはネット」の運営委員会では、発足当初から地元企業や学校との連携を進めてきました。



見守りに協力している地域の酒屋で談笑する大北会長、田山さんと店主の妻の箕浦さん(右)

「ここで暮らし続けたい」その思いを大切に



「ここで暮らし続けたいと思っている人はたくさんいる。その思いを大切に、地域全体で支えたい」と井口明神三丁目町内会の大北和幸会長(69・上写真)。地元金融機関の森重さんは「高齢者の困り事はちょっとした声掛けが重要で、それができる関係性が築けている」と連携のメリットを強調します。

見守りステッカーを製作中

地域全体の活動を広げるため、企業の店頭や住宅へ「見守りステッカー」を掲示しようと、現在、井口高校美術部が制作中。今春、1,300枚を配布予定です。



民生委員で見守り協力員の田山文子さん(78・右写真)は「地域に顔見知りが増え、お互いが気軽に声を掛け合い、支え合える関係をもっと広げていきたい」と話します。

見守り・支え合い活動の流れ

登録

地域で暮らすことに不安がある高齢者や、高齢者を見守りたい人は、地域包括支援センターに連絡し、地域のネットワークに登録する

見守り

「見守り協力員」による見守り活動
 ●夜間の電灯や郵便受けの確認
 ●電話連絡
 ●訪問 など

報告

地域団体の代表者や民生委員・児童委員などが参加する運営委員会で、見守り内容を報告・共有。必要に応じて、地域包括支援センターが直接、登録者を支援

始めよう！フレイル対策

フレイルは早めに気付いて適切な対策を取れば改善できます。いつまでも健康で生き生きと暮らすため、フレイル対策に取り組みましょう。

岡地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)

要介護にならないよう

フレイルとは、年齢とともに、体や心の働きが低下し、要介護に陥る危険が高まっている「虚弱な状態」のことです。

運動・栄養・口腔・社会参加の四つが大切

フレイルの大きな原因の一つは「筋肉の衰え」。筋力を維持・向上させるためには、定期的な運動はもちろん、筋肉を作るために必要な栄養を取ることが大切です。また、食べるためには「かむ」「飲み込む」といった口の機能の維持・向上が必要です。

加えて、社会参加による人とのつながりも大切です。

社会参加 毎日、人と会話しましょう

地域の集まりなどに参加

社会的な役割を持ったり、地域の集まりやボランティアに参加したり、趣味の活動を楽しむなど、自分に合った活動を見つけましょう。



運動 筋力は、いくつになっても維持・向上できます

自分のペースで運動を習慣に

- ・自宅で体操を行う ・ウォーキングに取り組む
- ・掃除や洗濯、料理などの家事を積極的に行う
- ・広い歩幅で少し早めに歩く
- ・地域で行われている「いきいき百歳体操」に参加する

栄養 毎日、10の食品群を意識して食べましょう

合言葉は「さあ、にぎやかにいただく*」



左の10の食品群を主におかず(主菜、副菜)の材料として取り入れましょう。主食と組み合わせることで栄養バランスが整います。

果物や乳製品は間食で取るのがお勧め。いろいろな食品をまんべんなく食べることを心がけましょう。

口腔 口の周りや舌の筋肉を鍛えましょう

「パタカラ体操」で口と舌を鍛えて誤嚥予防

「固いものが食べにくい」「お茶などでむせる」「口の渇きが気になる」といったことはありませんか。口の働きが低下している可能性があります。歯科医院で相談しましょう。



パ、パ、パ、タ、タ、タ
 カ、カ、カ、ラ、ラ、ラ
 パタカラ、パタカラ、パタカラ

はっきりと大きな声で
 5回繰り返します