孤立死防止等ネットワークだより

つながる

2022年
10月号

　少子高齢化や核家族世帯の増加を背景に、地域や家族などとのつながりが薄れ、社会から孤立してしまい、亡くなっても誰も気がつかない「孤立死」や、誰にも相談できないことによる「なりすまし詐欺」の被害の増加が社会問題となっています。

　また、新型コロナウイルス感染症の影響により、家で過ごす時間が増えたことで、孤立化が一段と心配されています。

　このようなことの予防には、日頃から家族や地域とのつながりを持つことや、困ったときに助け合うことができる関係づくりが重要です。

孤立死防止等ネットワーク

　孤立死防止等ネットワークとは、地域で暮らす人たちが安心して生活できるよう、地域から孤立することによる孤立死の防止や犯罪・事故等に巻き込まれないために、市内19企業・団体からなるネットワークです。

　協力事業所の皆さんが市や会津若松警察署と連携し、日々さまざまな活動を行っています。

協力事業所の皆さんの主な取組

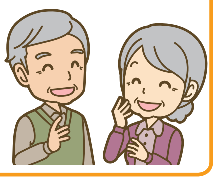
- 新聞や郵便物などがたまっているなど、異変発見時の通報
- なりすまし詐欺など、事件・事故発見時の連絡
- 孤立死や事件・事故の防止に向けた広報活動

お城ボくんのステッカーが「孤立死防止等ネットワーク協力事業所」の目印！

皆さんへのおねがい

　近所には、皆さんを見守っている人がたくさんいます。

　旅行などで家を離れるときは、新聞等の一時停止の連絡や、いつも訪ねて来る民生委員や共生福祉相談員、近所の親しい友人に一声かけるようお願いします。



地域の人とつながる

友人や近所の人と日常的に交流することによって、日常生活の異変に気がついてもらうことができます。
地域では、さまざまな活動が行われています。

eスポーツを楽しむ

若松第３地域包括支援センター（担当：門田小・城南小・大戸小学校区）では、地域サロン活動にテレビゲームを利用したeスポーツによる介護予防に取り組んでいます。

皆さんにいつまでも元気でいてもらうために、楽しみながら体を動かしてもらおうと、テレビゲームを使ったボウリングを行っています。
皆さん、若いころにボウリングを楽しんだ世代なので、最初はテレビゲームに戸惑いますが、すぐに慣れて楽しんでもらっています。
本物のボウリングボールは重く、高齢者には投げることが難しいですが、テレビゲームだと楽しめるのはいいですね。
毎年秋には、門田地区・大戸地区の地域サロン会対抗のボウリング大会を開催しています。地域サロン会に興味がある方は、ご連絡ください。

若松第３地域包括支援センター　高橋さん

eスポーツってなに？

エレクトリック・スポーツの略で、対戦型コンピューターゲームを使った競技です。
近年、身体能力や記憶力の維持・向上に役立つと、若者だけでなく高齢者にも人気になっています。

▶問い合わせ先　若松第３地域包括支援センター　☎38−3090

相談機関とつながる

生活していく上では、自分だけでは解決することが難しい問題に直面することもあります。難しい問題は、自分だけで解決しようとせず、場合によっては、専門職に相談することも重要です。

相談を受ける民生委員の森さん

民生委員・児童委員は、住民の立場に立って相談に応じ必要な援助を行っています。厚生労働大臣から委嘱されていて、守秘義務があります。
民生委員・児童委員は、生活に関する相談に応じたり、福祉サービスを利用するための情報提供をしたり、地域の中でさまざまな活動をしています。地区の担当民生委員がわからないときは、地域福祉課にご連絡ください。

▶問い合わせ先　地域福祉課　☎39−1232

青空の下での介護予防教室

若松第１地域包括支援センター（担当：行仁小・鶴城小・東山小学校区）では、コロナ禍において高齢者の在宅時間が増えたことによる体力や認知機能の低下を防ぐことを目的に、感染予防をしながら集える場として、屋外でラジオ体操を行う「青空介護予防教室」を始めました。

感染予防のため間隔を取っての活動

青空介護予防教室に参加してみたら楽しかったので、自分たちでも始めました。

参加社の皆さんからは、コロナ禍では感染予防のため、人と会うことや外出することが減っていたことから、「介護予防教室に参加すると近所の人の顔が見れてうれしい」や「体を動かせて気持ちいい」と、よく言われます。

また、介護予防教室に参加したことで友だちが増えて、道で出会ったときにあいさつをすることが増えているようです。

毎週開催しているので、いつも来てくれる人が来ないと心配になり、元気にしているか確認しちゃいます。

石山７号緑地で青空介護予防教室を開催している五十嵐さん、津田さん、古川さん

若松第１地域包括支援センターでは、運動や集まることの楽しさを実感してもらい、「冬期間できなくても、暖かくなったときに元気に会いましょう」と言ってもらえるよう、活動の普及に取り組んでいます。

行仁小・鶴城小・東山小学校区で始めたい方は、ご相談ください。

▶問い合わせ先　若松第１地域包括支援センター　☎36−6770

家族とつながる

離れて暮らす家族と、電話などで定期的に連絡を取り合うことも重要です。また、見守り機能のある電気製品やスマートフォンのアプリを使うことで、異変を簡単に伝えることができます。

コロナ禍において、遠く離れている家族と会うことが難しい状況ですが、ＩＣＴを活用することで、見守りを容易に行えます。

ＳＮＳ（インターネットの会員制交流サイト）を家族のみで利用し、「今日はサロンが楽しかった」など、日々の生活の様子を日記のように記録することで、楽しみながら近況を伝えることができます。

また、スマートウォッチ（健康管理などさまざまな機能を持った腕時計）の中には、転倒したことや体調の異変などを、家族や本人に知らせてくれるものがあります。

写真は、スマートシティ会津若松において実証中の在宅介護支援アプリ「ケアエール」の画面イメージ

異変を感じたらご連絡ください

地域ぐるみの見守りが、孤立死の防止につながります。近所の人の様子が、日常と明らかに違う状態の場合、異変のサインの可能性があります。

レベル１（高齢者）

- 同じ話を繰り返す。話のつじつまが合わない。
- 汚れた服、違う季節の服を着ている。
- 極端に痩せたり、異臭がしたりする。
- 同じものを一日に何度も購入する。支払いを間違える。

レベル３

- 窓から倒れている姿が見えた。
- 家からいつもとは違う異臭がする。

レベル２

- ポストに郵便物や新聞がたまったまま。
- 夜中にいつまでもテレビの音が聞こえる。
- 昼もカーテンや雨戸が閉まったまま。
- ペットが衰弱、鳴き声がいつもとは違う。
- ごみの収集日なのに見かけない。
- 昼も電気がついたまま。または、夜になっても電気がつかない。
- 洗濯物が干したまま。
- 回覧板が戻ってこない。
- 買い物に来なくなった。

このような状況を見かけたときは連絡ください

- レベル１　市役所高齢福祉課へ（☎39−1290）
- レベル２　市役所地域福祉課へ（☎39−1232）
- レベル３　消防署（☎119）または、会津若松警察署へ（☎22−5454）

なりすまし詐欺に注意

なりすまし詐欺とは、子どもや孫、警察官や弁護士などを装い、金銭をだまし取る犯罪です。

被害の認知件数は、県全体で昨年より増えていて、本市でも被害が確認されています。

詐欺の被害に遭わないために、電話でお金の話をされたら、まずは落ち着いて一度電話を切り、すぐに家族や友人などに確認や相談をしてください。

▶問い合わせ先　会津若松警察署　☎22−5454

孤立死防止等ネットワーク事業所の皆さん

若松ガス株式会社	福島県ＬＰガス協会会津支部
福島民報社会津若松支社	福島民友新聞社若松支社
毎日新聞・福島民報若松店主会	読売民友会津支部
株式会社タカナシ	会津ヤクルト販売株式会社
明治会津南宅配センターミルクハウス	明治牛乳池上商店
酪王乳業株式会社会津営業所	会津信用金庫
会津商工信用組合	ヴェオリア・ジェネッツ株式会社
日本郵便株式会社会津若松郵便局	東北電力ネットワーク株式会社 会津若松電力センター
生活協同組合コープあいづ	
明治安田生命保険相互会社郡山支社	株式会社セブン - イレブン・ジャパン
合同会社たいよう	

▶ご協力いただける事業所を募集しています。地域福祉課までご連絡ください。

孤立死防止等ネットワークだよりつながる　発行　会津若松市役所地域福祉課　☎39−1232

UD FONT ユニバーサルデザイン（UD）の考え方に基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを本文に採用しています。