

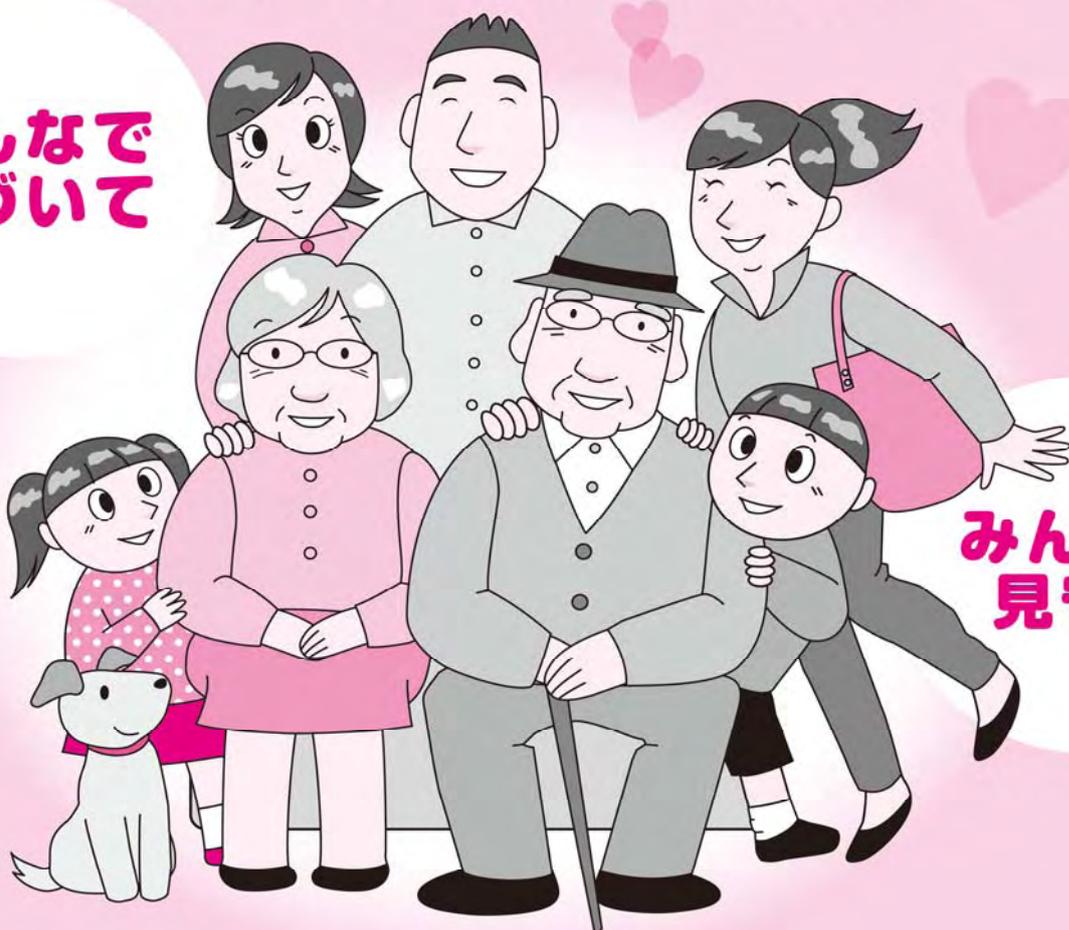
高齢者見守り・支えあい(愛)

声をかけてください

人口の高齢化が急速に進行する中、高齢者のひとり暮らしや夫婦のみといった世帯が増加しています。高齢期になると、自分で気がつかないうちに、身体機能や認知機能が低下し、日常生活に不便や不安を抱えていることがあります。このようなとき、周囲の方々のさりげない見守りや声かけが、安心・安全な暮らしにつながります。

隣近所や友人、地域の方々がお互いに声をかけていただくきっかけに、このリーフレットをご活用いただき、心配なことがある場合は、早めにお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

みんなで
気づいて



みんなで
見守る

愛知県では、高齢者見守りネットワークづくりを進めています
住みよいまち 住みよい暮らしのため 支えあい(愛) はあなたのひと声から

 愛知県

家庭内の事故防止 ～気になる事例から～

① 転落、転倒



こんな事故が起きています！

- 階段などの段差でつまづく
- 足がもつれて家具にぶつかる
- ベッドから降りるときに靴下が引っかかる
- バスマットやじゅうたん、毛布などに足をとられる
- 脚立やはしご等の高所から転落する

工夫していますか？

玄関、階段、廊下、浴室、トイレなどで

- 「段差」を少なくし、手すりを設置していますか？
- 明るい照明や足下灯などを設置していますか？

“身体機能”や“認知機能”が落ちないように

- 歩いて買い物に出かけたり、散歩や体操など適度な運動を続けましょう！
(膝や腰の強い痛みや持病のある人は、医師などの意見を聞きましょう)

* 散歩など適度な運動は、認知機能の低下（認知症の予防）にも効果があります

② 誤飲・誤嚥



こんな事故が起きています！

- おむすびや食パンなどをのどにつまらせる

- 食事の際は、お茶や水を飲んで喉を湿らせて、少しずつゆっくりよく噛んで食べていますか？

* 食べ物をよく噛むことで唾液が出やすくなります

カラオケなど歌うこともいいですよ♪

“噛む” “飲み込む” 機能が落ちないように

- 義歯の調整や、口の周りの筋肉を動かす体操などをするとよいです！

③ やけど（熱傷）



こんな事故が起きています！

- 仏壇のローソクの火や、ガスコンロの火、たばこの火が衣類などに着火

- 防災品を使うのも一つの方法です
- 仏壇やコンロの周りは整理し、無理な動作は避けましょう
- 寝たばこは絶対やめましょう！

悪質商法の被害にあわないための6か条

近年、高齢者を狙った悪質商法が社会問題となっています。

悪質業者は言葉巧みに不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙ってきます。

日ごろから、この6か条を守り、被害を未然に防止しましょう。

1 見知らぬ訪問者には注意して、家に入れない



2 知らない人の話し相手になったり、預貯金・年金・健康状態などのプライバシーは教えない



3 必要がなければ「いいません!」と きっぱり断る



4 その場で契約したり、お金を渡さず、落ち着いてよく考える



5 契約する前に、契約書や説明書をよく読む



6 家族や友人など信頼できる人に相談する



“怪しいな” と思ったり、トラブルに巻き込まれたら、一日も早くご相談ください。

もしものときの相談先 (各地域の相談窓口につながります。)

消費者ホットライン

守ろうよ みんなを
☎0570-064-370

もっと詳しく学ぶなら「あいち暮らしWEB」で検索を!

<http://www.pref.aichi.jp/kenmin/shohiseikatsu/>



春の交通安全



足腰も鍛えて
おかなくっちゃね。



待つ

待つこと
は安全の
基本

見る

よく見る
ことも安
全の基本

無理しない

無理しない
で横断歩道
を利用する

目立つ もしかして!?

薄暮時や夜
間は明るい
服装や反射
材を着用

危険を
予測して
行動する

●歩行者の死亡事故は、道路を横断中に最も多く発生しています！

道路を横断するときは“**ハンド・アップ!**”



<参考 愛知県警察本部ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/police/koutsu/index.html>
愛知県地域安全課ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/chiiki-anzen> >

春

熱中症を予防しましょう



夏

ポイント ・ のどが渴かなくても水分補給
・ 扇風機やエアコンを使って温度調節

ひとり暮らしの
お隣さん…大丈夫かな？

- > 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
- > 加齢とともに「暑い」と感じにくくなり、また、汗をかきにくく、体に熱がたまりやすくなります。さらに、体内の水分量が減少しており、脱水が進んでも、のどの渇きが起こりにくくなっています。

◎入浴の場合も発汗により水分が失われますので、**入浴前後に水分を摂りましょう。**

◎就寝中にもかなりの水分が失われますので、**枕元に水差しなどを置き、水分の補給に努めましょう。**



<熱中症の症状>

軽 症：立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、大量の汗をかく
*筋肉痛、筋肉の硬直は、発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の
欠乏により生じます。

中等度：頭痛、吐き気・おう吐、体がだるい

重 症：意識がない、けいれん、呼びかけに対する反応がおかしい、
普段通りに歩けない、体が熱い（高体温）

自力で水を飲めない、意識
がない場合は、直ちに救急
隊を要請しましょう

<参考 愛知県健康対策課ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/netyuusyuu/nettyuusuu.html> >

防災対策は万全ですか？



地域の防災訓練に参加しておこう

□ 家具は固定されていますか？



- ◎長い時間を過ごす部屋や寝室には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- ◎ご自分で固定できない場合は、シルバー人材センターや市役所、町村役場、最寄の地域包括支援センターに相談してみましょう。

市町村 家具等の転倒防止対策 担当窓口一覧ホームページ
<http://www.pref.aichi.jp/bousai/kagutaisaku-madoguchi.pdf>

□ 「非常持ち出し品」と「備蓄品」を区分して用意しましょう



非常持ち出し品（避難するときに持ち出す必要最小限のもの）について、ワンポイント！

- ◎入れ歯、歯磨き用品、予備メガネ、補聴器、持病の薬、お薬手帳なども、必要に応じ、忘れずに用意しておきましょう。

- ◎非常食の賞味期限を、定期的に確認しておきましょう。



備蓄品—自宅で生活するためのもの 水、非常食、毛布、衣類、簡易トイレ、歯磨き用品 など

□ 緊急時の連絡先、連絡方法を確認しておきましょう

<参考 防災・減災備L（そなえる）ガイド <http://www.pref.aichi.jp/bousai/sonael/index.html> >

秋

冬を快適に過ごすために

冬

インフルエンザを予防しましょう

- ◎流行前にインフルエンザワクチンの接種をうけましょう。

12月中旬までの接種が目安です

（公費助成については市町村の保健センターへお問い合わせください）

- ◎咳エチケットに心がけましょう

- ①咳やくしゃみを他の人に向けて発しない ②ティッシュなどで口と鼻を覆う
- ③咳が出るときはできるだけマスクをする

- ◎外出後は「手洗い」「うがい」をしましょう。

流水・石鹸による手洗いやアルコール製剤による手指衛生は効果があります。

- ◎乾燥しやすい室内では、加湿器等で適度な湿度を保つようにしましょう。

- ◎十分な休養とバランスのとれた栄養摂取に日ごろから心がけましょう。

- ◎人混みへの外出はなるべく避けましょう。

高齢者や慢性疾患をお持ちの方は、肺炎など重症化することがありますので、気をつけましょう。



<参考 愛知県健康対策課ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/0000045882.html> >

冬の浴室事故に要注意！

急激な温度差で心臓などに負担をかけないように、浴室、脱衣場を暖めてから入浴しましょう。

「みんなで気づいて、みんなで見守る」

- ☑ 日常生活のなかで、困っていることがあります。



みんなどう
しているの
かしら…

1人暮らし高齢者世帯が生活行動の中で困っていること
(愛知県居住で75歳以上の1人暮らし高齢者 n=379)



「困る」
「とても困る」と
回答した人の割合

平成23年度老健事業、1人暮らし高齢者・高齢者世帯の生活課題とその
支援方策に関する調査(みずほ総研)

厚生労働省ホームページより

参加しませんか 話しませんか

- 足腰を鍛えるために、維持するために
- 認知症の予防のために
- 安心な暮らしの情報交換、情報共有のために



各市町村では、高齢者の方々の身体機能や認知機能の維持・向上のためのプログラムやサロンなどを実施しています。

また、老人クラブでは、他世代との交流や健康づくり活動、各個人のこれまでの生活や仕事、趣味などの知識や経験を活かした活動なども行っています。

気軽に参加してみませんか？

まずは

お住まいの市町村の高齢福祉担当課または、地域包括支援センターへ

連絡先：