

高岡あっかり見守り隊

～高齢者一人ひとりが住み慣れた町で尊厳を持って暮らせるように～

①互いに気にかけて合える地域を目指そう

お互いを気遣い、相手に関心を寄せ、ちょっとした困りごとがあったら「助けて」と言い合える関係をつくりましょう。以下のような状況を見過ごさず、声をかけるなどで気に掛け合いましょう。

たとえばこんなとき…



②気になる高齢者がいませんか？

- 1人暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった。
- 昼間でも雨戸が閉まっている。夜になっても明かりがつかない。
- 郵便受けが新聞や手紙でいっぱいになっている。
- 最近、セールスの営業の車が来るようになった。
- 家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする。
- 高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない。
- 説明のつかない転倒や小さな傷やあざが頻繁にみられる。
- お金に困っているはずがないのに、お金がないと訴える。
- 家族が介護でとても疲れている。

【参考】東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）

上記項目にチェック☑がついたら、問い合わせ先へご相談ください。

③まずは、地域での声かけと見守りを！！

1. あいさつを交わす

「あいさつ」も見守りの1つの方法です。まずは、あいさつからはじめてみませんか？

2. なんとなく見守る

ふだんの様子を知ること、いつもと違う様子に気づきます。

3. 早めの相談

ひとりで抱え込まずに早めに相談しましょう。

4. 認知症について学ぶ

認知症は誰でもなる可能性があります。認知症を正しく理解することで、高齢になっても安心して暮らせるまちづくりにしましょう。

※認知症サポーター養成講座を希望されているところに講師を派遣しています。詳細につきましては、市長寿福祉課または地域包括支援センターまでお問い合わせください。



変化に気づいて相談することによって、相談者が明らかになることはございません。相談者の秘密は厳守されます。

「あれ、どうしたんだろう？おかしいな」
気になるサインがあった時には、連絡・相談しましょう。

問い合わせ先

◎高岡市役所 長寿福祉課 ☎ 0766-20-1165

★担当地域包括支援センター ✎ _____

☎ _____

memo ✎

.....
.....
.....