

武蔵塚だより

2021年5月号

〈発行〉 熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚
《熊本市北5地域包括支援センター》

今回の特集

- ◆1ページ
・ 高齢者の孤独死について
- ◆2ページ
・ サロン&事業所紹介

高齢者の孤独死について考えてみましょう

一人暮らしをしている高齢者の数は年々増加していて、2020年時点で702万人の高齢者が一人暮らしであると言われていました。今後も増加が見込まれており、**2035年には841万人の高齢者が一人暮らしになると予測されています。**また「近所付き合いの減少」、「家族関係が疎遠状態」、「地域のコミュニティのつながりの弱体化から孤立しやすい」などの社会背景の中で、認知面や身体機能の低下が原因で助けを求めることができず孤独死に至ってしまうというケースが増えています。私たちが担当する圏域でも実際に孤独死が起こっています。孤独死という最悪の結果を招かないためには地域の方々の**見守り力**が大切になってきます。皆さんのお住まいの地域はいかがでしょう？自分の住んでいる地域について振り返って考えてみませんか？

◆見守りは一人一人が地域に住む方々に関心を持つことから始まります！！

「遠くの親戚より近くの他人」という言葉がある通り、近くに頼れる人がいれば心強いものです。ご近所がお互いに心配しあえる関係性が理想的です。『見守り』は住み慣れた地域で安心して生活を送るためにとても大切なことです。あいさつ、言葉を交わすなど日々の生活の中にも見守りが含まれているため積極的に取り組んでいきましょう。

普段顔を合わせているからこそ、気づくことのできるSOSがあります。

◆地域活動に参加しましょう！！

高齢者の方は孤独になりがちですがサロンや老人会といった地域活動に参加することで人とのつながりを持つことや何より自分自身を知ってもらう機会になります。

◆安否確認サービスを活用する！！

安否確認サービスとは高齢者の孤独死を防止するために定期的に利用者の状態を確認するサービスです。お弁当の宅配サービス、新聞を取る、セキュリティ業者が行う見守りサービスなどがあります。定期的に安否確認をしてもらえるためぜひ取り入れてみましょう。

◆変化に気づいたらご近所や福祉関係者と対応を検討しましょう！！

立ち話や会話の最中に同じ話を何度もする。新聞や郵便がポストに溜まっているなどいつもと違う様子に気づいたらささえりあ武蔵塚までご相談下さい。



ささえりあ武蔵塚(熊本市北5地域包括支援センター)

TEL 096-339-8130



高齢者支援センター

ささえりあ



懐かしい昭和歌謡を聞きながら体を動かしませんか？

アコーディオンの生演奏で童謡唱歌、昭和歌謡など懐かしい唄を歌いながら嚙下体操・呼吸法・回想法・脳トレを取り入れ、健康増進・心身機能の活性化・認知症予防を目的とした活動「うたごえサロン」を今年の3月から毎月第1、3水曜日13：00～弓削コミュニティセンターにて行われています。参加された方々は歌いながら体を動かす難しさを感じつつも一生懸命取り組まれ、懐かしい思い出にひたられているようでした。運営者の松岡さんは「自分自身音楽が大好きで皆さんにも好きになってほしい。うたごえサロンに参加して体が元気になったと言われるのが一番うれしい。」と話され、まだまだ参加者募集中とのことでした。



LOOK!

『松岡 美恵子さん』

☆演奏者☆
【有資格】
保育士、セラピスト
【お問い合わせ】
090-7296-0746



武蔵校区

「居宅介護支援事業所 かいごの窓口なかおさん」をご紹介します



代表 中尾真悟様

【有資格】 介護支援専門員
社会福祉士
行政書士

熊本市北区武蔵ヶ丘
1-16-8
☎096-223-7181

令和2月1日開設のかいごの窓口なかおさんは、「介護保険の申請代行、利用者様やご家族様の介護の状況・生活スタイルに合わせたケアプランの作成に加え、併設の行政書士事務所のバックアップによるライフプランのトータルコーディネート(支援)」を特色としておられます。

地域のイベントに参加されることもあると思いますのでどうぞよろしくお願ひします。

詳しくは



ホームページ



☆編集後記☆

・近年増加している「孤独死」を少しでもなくしたいと思い今回テーマに挙げました。今一度お住まいの地域について振り返る機会にさせていただきたいです。うたごえサロンはコロナ禍で自宅で過ごされている方々の仲間づくりや健康づくりの場として利用して頂ければと思い掲載しました。ぜひ利用してみてください。(林田)
・初めて広報誌に携わらせて頂きましたが、いかがでしたでしょうか。感想などお寄せ頂けたらと思います。また、この場を借りて取材に協力して下さいました皆様にお礼を申し上げます。次回の武蔵塚だよりもぜひ楽しみにされてください。(山田)