高齢者の孤独・孤立について考える

～誰一人取り残さない安心安全のまちづくり～

高齢者の孤独・孤立について

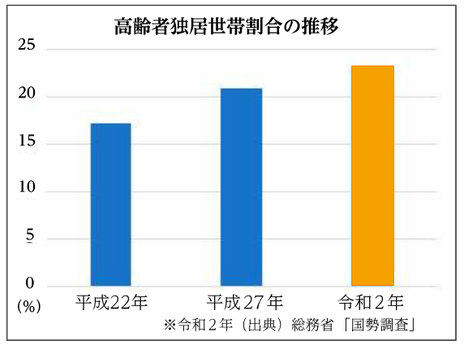
近年、少子高齢化が進み、一人暮らしの高齢者が増えています。特に独居高齢者の「孤独死」は、社会問題として注目されており、ニュースなどで「孤独死」の文字を見て不安を感じる人もいるでしょう。

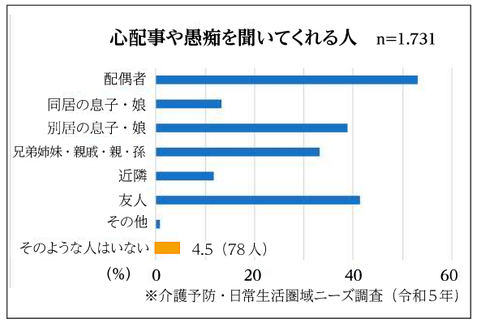
上島町も決して他人事ではありません。左のグラフは本町の独居高齢者世帯割合の推移ですが、その数は年々増え続けています。また下段のグラフは、「心配事や愚痴を聞いてくれる人がいるか」という問いですが「そのような人はいない」と回答した人が、全体の4.5％（78人）いることがわかっています。

このような状況に加え、地域のつながりの希薄化がコロナ禍によってさらに加速しており、高齢者の孤独・孤立をどのように回避するかが、ますます深刻な課題となっています。

そこで、上島町では「かみじま孤立ゼロプロジェクト」を始動します（下記参照）。

本町の強みである「つながり」を活かし、誰一人取り残さない安心安全なまちづくりに、地域の皆さまとともに取り組んでいきますので、ご協力をよろしくお願いします。





「かみじま孤立0（ゼロ）プロジェクト」を始動します

①　独居高齢者の実態把握

独居高齢者の実態把握を行い、課題を抽出し、具体策を検討します。

②　地域見守りネットワークの強化

地区の民生委員や関係団体と協力し、地域の見守り体制を強化します。

③　新たな見守りツールの導入

上島町に合った見守りサービス・見守り機器導入を検討します。

④　通いの場・集いの場への支援

既存の通いの場等に介入し、健康づくり支援やさまざまな情報発信を行います。また必要に応じて、住民主体の「通いの場」の立ち上げ支援を行います。

⑤　支え合いの仕組みづくり

旧町村単位で協議の場を立ち上げ、支え合いの機運を高めるとともに、高齢者の安心につながる資源創出に努めます。

⑥　関係機関との連携強化

社会福祉協議会など、さまざまな関係機関との連携を強化し、協働による課題解決に努めます。

⑦　わかりやすい情報発信

介護保険や各種サービスの情報がすべての高齢者に届くよう、わかりやすく丁寧な情報発信に努めます。

※行政サービスや見守りツールの活用も有効ですが、あくまで手段であり、問題の本質にアプローチするためには、まず一人ひとりが地域社会とのつながり方を考えることが大切です。

<高齢者の総合相談窓口>

上島町地域包括支援センター　☎ 76－2261
高齢者介護係　☎ 76－3000

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

7月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10Ｐ獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日		
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター

健康相談 ★		
9日(火)	9:30 ～ 10:30	せとうち交流館

こころの健康相談（予約制）		
18日(木)	11:00 ～ 12:30	弓削地域交流センター（消防2階）

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★		
1･8･22･29日(月)	13:30 ～ 14:30	生名保健センター

いきいき体操 ★		
1･8･22･29日(月)	9:30 ～ 11:00	生名保健センター

健康寿命を延ばすコツ教室 ★		
10日(水)	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
18日(木)	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
25日(木)	9:30 ～ 11:00	生名保健センター

健診相談・健診結果説明会 ★		
11日(木)	9:00 ～ 11:00	生名保健センター

育MEN料理教室 ★		
17日(水)	9:30 ～ 12:30	生名保健センター

まめちびクラブ ★		
31日(水)	10:00 ～ 11:30	生名保健センター

魚島地区

健康相談 ★		
4日(木)	13:30 ～ 15:30	魚島保健福祉センター

岩城地区

健康相談・健診結果説明会 ★		
2日(火)	9:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階

献血		
5日(金)	14:00 ～ 15:00	岩城総合支所前

デイケア ★		
23日(火)	13:30 ～ 15:00	岩城保健センター

元気アップ体操

ーすきま時間体操ー

眠りを大切に

今年の夏も厳しい暑さとなる予想です。熱帯夜などが原因で熟睡できない日が続くと、身体が休まらず慢性的な疲労となり、夏バテや熱中症の原因となります。

そんな時におすすめなのが、快眠をもたらすストレッチです。入眠前に適度に体をほぐし、筋肉の緊張をとると、眠りにつきやすくなります。寝室の環境設定だけでなく、体も整えて質のよい睡眠をとりましょう。

※呼吸は止めずに、深くゆっくりと。
※やりすぎは逆効果。痛気持ちいいくらいの強さで、ゆったり行いましょう。

肩すくめ＆脱力（5回）

①座った姿勢で肩をすくめ、2～3秒キープ。
②ストンと脱力する。

肩回し（前後5回ずつ）

軽く腕を曲げ、肩から動かすようにゆっくり回す。

くび（首・手首・足首・くびれ）ほぐし（3～5回ずつ）

①首を前後、左右、ひねる方向にゆっくり動かす。
②手を組み、腕を伸ばし、手のひらが外に向くように前方に伸ばす。5秒キープ。

③できる人は足の指と手を組み、ゆっくり足首回し（内・外）。
④仰向けに寝て、ゆっくり腰をひねり5～10秒キープ。

背伸び＆脱力

①仰向けに寝て、バンザイと背伸びをする。20～30秒キープ。
②脱力し、もとの姿勢にもどる。