



こんにちは地域包括支援センターです
「いつもと違う」はSOSのサイン？
みんなであつなく地域の見守り



いま、私たちの住む天塩町でも一人暮らしの高齢者が増えていきます。頼りにする子どもや親族が遠くにいる場合もあり「住み慣れた我が家でこれからも暮らしたい」という願いを叶えるためには、周囲の温かい支えが欠かせません。日々の生活の中で「離れて暮らす親が心配」「近所に住む高齢の方を見かけないけど大丈夫かな？」といった不安を抱くことも増えていくのではないのでしょうか。高齢者の孤立を防ぎ、安全を守るために大切なことは、遠くから想う「家族」と近くで見守る「地域」それぞれの強みを生かし、協力することです。

「家族」離れていても、
近くにいても、
「あれ？」を大切に



同居している家族はもちろん、離れて暮らす家族の「気づき」はとても重要です。電話の声や久しぶりに会った時の様子に変化はありませんか。

・見た目の変化…髪の毛やひげが伸び放題になっている。服が汚れている。

・生活の変化…冷蔵庫に賞味期限切れの食品がたくさん入っている。



・会話の変化…何度も同じことを聞く。以前に比べて怒りっぽくなった。

変化に気づいたときは、本人のプライドを傷つけないよう配慮しつつ、やさしく声をかけ、必要に応じて地域のサポートを活用しよう。

【町内会・地域】
日常の風景から
異変を見守る



町内会やご近所同士の「ご近所の目」は、孤立を防ぐ最大のセーフティネットです。普段の生活の中で以下のような異変はありませんか。

・住まいの異変…新聞や郵便物がたまっている。夜電気がつかない、昼間も電気がついたままになっている。

・ゴミ出しの異変…決められた日にゴミを出せない。分別ができなくなっている。

・姿を見かけない…いつも決まった時間に散歩や買い物に出ている人を見かけない。数日、姿を見えない等、日常の風景にある違和感SOSのサインかもしれません。

「あれ？」と思ったら、
迷わず相談窓口へ



「いつもと違う」を発見した時、「気のせいかもしれない」「プライベートに踏み込みすぎかも」とためらう必要はありません。皆さんのその気づきが、孤立を防ぎ、命を救うきっかけになります。小さな異変や心配ごとをみつければ、地域包括支援センター、役場の福祉課、または民生委員・児童委員や町内会長へご相談ください。住み慣れた場所ですらでも元気で暮らすために、まずは身近な人への「あいさつと声掛け」から始めてみましょう。

天塩町では、離れて暮らすご家族がお一人暮らしの高齢者を見守るための通信機器の購入費の補助、見守り支援事業（通信機器付きLED電球による見守り）を実施しています。

《対象者となる方》

① 80歳以上の1人暮らしの方

② 70歳以上の1人暮らしで要介護認定を受けている方、または障害者手帳を有する方

※すでに通信機器を設置している方や町内に見守り可能な親族がいる場合は対象外となります。

詳細は、天塩町ホームページをご覧ください。天塩町地域包括支援センターへお問い合わせください。

