

なごやか寄り合い事業 支えあいシート

なごやか寄り合い事業は、人との交流や介護予防とともに、閉じこもり・認知症など早期発見の機会になっています。各会場で気をつけてみましょう。

気になること	対応方法
歩いたり、上り下りする時に壁や手すりをよくつかまるようになった。	足腰が弱ってきているかもしれません。市の介護予防教室もあるので地域包括支援センターやかかりつけのお医者さんに相談してみるよう勧めてみましょう。
椅子から立つ時に、よく転びそうになる。	椅子を準備しましょう。立ったり座ったりを少なくしましょう。
最近、転びやすい。	病気が原因の場合もあります。かかりつけのお医者さんに相談することを勧めてみましょう。
足が痛い。	歯医者さんでは歯のことばかりでなく、飲み込みのことなど口に関する相談もできます。また、他の病気が原因の場合もあります。歯医者さんやかかりつけのお医者さんに相談することを勧めてみましょう。
最近、急に痩せてきた。	
お茶などでよくむせる。	
耳が遠くなった（聞こえない）。	孤立しないように、筆談を取り入れたり、大きな声でゆっくり話すなど配慮しましょう。耳鼻科受診を勧めてみましょう。
開催日を度々忘れる。	日時を書いて渡しましょう。当日に電話や訪問で声かけをしましょう。
着ている物がチグハグしている。	
同じ話を何度も繰り返す。	認知症のはじまりかも。なごやか寄り合いに参加することで、進行を防ぐ効果もあります。引き続き参加できるよう周りで見守ってあげましょう。
財布や鍵のしまい場所をよく忘れる。	地域包括支援センターに相談して今後の支援の方法（かかりつけ医への相談など）を一緒に考えていきましょう。
ゲームなど理解ができない。	ゲームが楽しめるようサポート役をもうけ、あまりルールにこだわらずに行いましょう。
参加していても楽しめない様子だ。	さりげなくその人の気持ちを聞くようにしましょう。
最近、配偶者が亡くなった。	配偶者との別離は精神的なダメージが大きいので、声かけなどをして周りで気にかけてあげましょう。
よりあいに参加しなくなった。	原因は色々考えられます。介護サービスなど必要かもしれません。民生委員さんなどと一緒に様子を聞きに行ってみましょう。
メンバーが固定していて、入りづらい。	初めての人にも参加しやすい雰囲気づくりをしましょう。

からだ

認知、コミュニケーション

その他

※この他にも気になる相談がありましたら、地域包括支援センター、社会福祉協議会の地域福祉担当、市の保健師に相談しましょう。

こんなとき
わたしたち
どうするの？

地域のSOS

ご近所見守りチェックリスト



相談窓口	
松江市介護保険課	55-5303
松南地域包括支援センター	54-0568
中央地域包括支援センター	24-6878
湖南地域包括支援センター	24-1830
松北地域包括支援センター	82-3160
松江市社会福祉協議会	24-5800
松東地域包括支援センター	24-1810
松江警察署	28-0110

行政各支所、市社協各支所、健康まちづくり課でも相談を受け付けています。

ご近所見守りチェックリスト



暮らし

家族

身体

認知症

経済状況

- 近隣関係がない
- 生活環境が悪い
- 電話に出なくなった

- 一人で介護している
- 介護者の健康状態が悪い
- 高齢者が独り暮らし
- 老々介護
- 息子と二人暮らし
- 介護者の性格的に問題がある
- 介護者が朝からお酒を飲んでいる
- 最近、配偶者が亡くなった

- 自由に外出できない
- 新たに身体に障がいがあった
- 歩きぶりが悪くなった

- 少しもの忘れが目立つ
- 同じことを何度も繰り返す
- 独居でゴミの分別ができない
- 家族が介護の悩みを周囲に話す

- 同じものを着ている
- 生活が質素になった
- 子どもが働いていない

●ご近所で見守りチームをつくりましょう
●民生委員、福祉推進員と連携をとりましょう

- 最近見かけなくなった
- 家から異臭がする
- ゴミがあふれている
- 衣類が汚れたままになっている
- 食事を自分で用意できない
- 昼間でも雨戸が閉まっている
- 新聞、郵便物がたまっている
- 本人が「自殺したい」など発言

- 家庭内でけんかが絶えない
- 高齢者に会わせない
- 高齢者に冷淡な態度をとる
- 高齢者を乱暴に扱う
- 介護者が介護疲れを訴える
- 家族が高齢者に暴力をふるう
- 本人が「施設に入れてくれ」という

- 顔色が悪く体調不良がうかがえる
- 髪、ひげ、爪が伸びたままになっている
- 尿臭がひどい
- 顔や手足に内出血や傷がある
- 最近目立ってやせてきた
- 食事を摂っていないと訴える
- 一人で歩けなくなっている

- 深夜に出歩いたり、道に迷ったりする
- 同じものを何度も買ってくる
- 知っている人に初対面の対応をする
- 季節に合わない服装、不適切な履物
- 介護者が介護疲れを訴える
- 年金、通帳をなくす、管理できない
- 幻覚・妄想がある

- 必要な介護サービスなどを使っていない
- 年金があるのに、お金がないと訴える
- 家族に印鑑、通帳を盗られたと訴える
- 家の中に訪問販売があふれている

●地域包括支援センター等に相談しましょう

- 電気、ガス、電話が止められている
- 異臭がひどく、害虫が発生する

- 怒鳴り声、泣き声がある
- 物の飛び交う音がある
- 家族が「このままではどうにかになってしまう」と訴える
- 家族が暴力を繰り返す

- ふらふらになって外を歩いている

- あざ、けがが絶えない
- 徘徊で危険な目に遭った
- 大声を上げる
- 店先の支払いをめぐるトラブルになった

- 食べるものがほとんどない
- 「金を出せ」「通帳を出せ」と怒鳴り声がある

●市役所、警察、地域包括支援センター等に通報しましょう
※通報とは…緊急度が高く早急な対応が必要な場合

緊急度

低い

低い

高い

見守り

相談

通報