

# 宮崎市中央東・檜北地区 地域包括支援センター便り

Vol.8  
令和5年3月発行

少子高齢化が進み、子どもや孫と離れて一人で暮らす高齢者が増えてきました。一人で倒れた時や病気になった時のことを心配される高齢者や遠くに住む家族からの相談も多くあります。

今回は民間のサービスや宮崎市で行われている事業についてお伝えしていきたいと思います。

## 高齢者向け安否確認サービス(民間のサービス)

遠くに住む高齢の親の事を心配する子ども世代のニーズを受けて、さまざまな安否確認サービスが誕生しています。

### 1. カメラ型

室内にカメラを設置して、その映像を離れた場所から見る事ができる。

### 2. センサー検知型

室内にセンサーを設置して、人の動きや温度などを感知、異常があれば通知する。

### 3. 訪問型

高齢者の自宅を実際に人が訪れて会話しながら安否確認する。

### 4. コミュニケーション型

訪問以外の方法、電話やメールのやりとりなどで、安否確認する。



### 5. 通報型(緊急ボタン)

何かあったら緊急ボタンを押して、助けを呼ぶ。

### 6. その他

- ・室内にセンサーを設置し離れた場所から温度を確認しエアコン操作で温度調節ができるもの
- ・スマホを使用し、家族に利用状況を通知し、異変がないか見守りを行う など



## 宮崎市の事業について

※利用にあたって細かい要件等があります

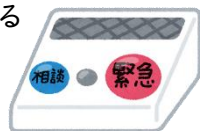
### 1. 緊急通報システム事業

#### 【対象】

- ・市内居住の概ね65歳以上の在宅の独居高齢者
- ・近隣に家族がいない方で、身体の障がい、傷病その他の事由により常時注意を必要とする
- ・所得制限あり

#### 【内容】

- ・専門的知識を有する看護師などが24時間365日体制で受け付け
- ・利用者からの緊急通報や相談に対応
- ・必要に応じて協力員(家族や友人等)の駆けつけや救急車の要請など
- ・月1回以上の定期的な安否確認を行う
- ・助成金あり(上限月3,600円で、1~3割の自己負担あり)



### 2. 生活支援配食サービス事業

#### 【対象】

- ・市内居住の概ね65歳以上の高齢者
- ・食に関する支援に加え、見守りや声掛け、軽度な支援が必要
- ・家族等の支援や他の代替サービスによる支援で対応できない方

#### 【内容】

- ・週6日を限度とした夕食の配達を行う
- ・体調変化や生活状況などの見守り、服薬や火元管理、食事等を促すための声掛けを行う
- ・緊急時には家族や関係機関への連絡等の対応を行う
- ・1食あたり410円の負担額あり

民間のサービスも市の事業も  
家族などの緊急連絡先があることが  
前提となっています。



家族がいない方はどうしたらいい？

### みやぎき地域見守り応援隊について

新聞社や配達業者、インフラ会社（電力会社、ガス会社など）などの民間事業者が、日常の業務の範囲で訪問先の様子が普段と違うなど、何らかの「異変」を察した場合に、市町村窓口への連絡をお願いしています。

事業者の中には、利用者と対面で受け渡しを行ったり直接連絡を取り合うサービスもあるため、安否確認を含めて利用する方もいます。

実際に訪問した際に体調不良の利用者を発見し、救急車を呼んでもらった事例もあります。



### 地域の方や友人との交流を持ちましょう

普段からあいさつや声をかけるなどを通して、地域の方と良好な関係をつくっておきましょう。また自治会に入り地域の行事に参加したり、サロンやサークル活動に参加する事で顔見知りの関係をつくっておくことも大切です。日ごろの関係づくりが整っていると、地域の方が気にかける（見守る）ことにより、何か異変があったときに、早期に関係機関へつながり、対応することができます。また友人と交流を持つ事や毎日の生活習慣（趣味クラブ・ジム・鍼灸などの通い、散歩、決まったお店での買い物など）も、安否確認のひとつの方法と言えます。



生活の中で多くの人々と関わりを持つ事でお互いが支えられています。

安否確認の方法はさまざまですが、毎日の暮らしの中でどのような方法を望んでいるかが大切になってきます。

センサーだらけにした家で管理されたら、かえってストレスを感じてしまう方もいると思います。

自分にあったつながり方をみつけていきましょう。

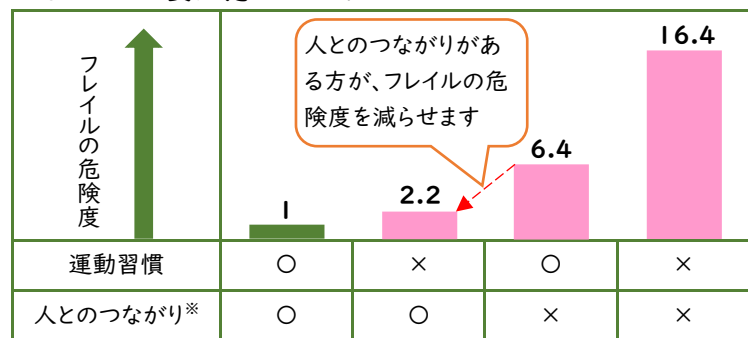
大切です！

### 「人とのつながり」

人や社会とのつながりは健康を支えています。近年の研究で、運動習慣より人とのつながりの有無の方がフレイル発症に深くかかわることがわかってきました。

フレイルとは…加齢にともない体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態をいいます。

### ◎フレイル要注意の人は？



※文化活動、ボランティア、地域活動をしている

資料：古澤裕世、田中友規、飯島勝矢『日本公衆衛生雑誌』2019年

お困りの際は、お気軽にご相談ください。電話にて一度ご連絡を頂けると助かります。

宮崎市中央東・檉北地区地域包括支援センター

電話：0985-60-0828

利用時間：月～金曜日 8:30～17:30 土曜日 8:30～12:30（祝日・12/30～1/3を除く）

〒880-0834 宮崎市新別府町久保田 683 番地 | FAX:0985-60-0829

