



北区見守り配達ネット通信



高齢者の見守りについて…

～2021年度（中間報告）見守り配達ネット登録機関からの連絡件数～

原谷包括圏域：3件 紫竹包括圏域：0件 柊野包括圏域：0件

鳳徳包括圏域：0件 紫野包括圏域：2件



北区役所健康長寿推進課 大久保係長さんより

今年1月に、60代の息子が90代の母と無理心中を図ったとみられる事件が発生しました。「母の世話に疲れた」という趣旨の遺書が残されていたそうです。

自殺の背景には、うつ・こころや暮らしの悩み、健康上の問題など様々な要因があるといわれています。そんな悩みを抱える方に気付く、声を掛ける、話を聴く、専門機関につなぐ、見守るといったことは、その方の孤立を防ぎ、安心した気持ちを持っていただくために大切なことです。

配達の際に、いつもより表情が優れない、口数が少なくなったなど、普段と様子が違う方がおられたら「お元気がないですが、大丈夫ですか?」「眠れていますか?」など、ぜひ温かな声掛けをお願いします。そうしていただくことが、その方の気持ちが和らぐきっかけになるかもしれません。また、異変に気付いた場合は、担当圏域の地域包括支援センターや北警察署にご連絡ください。北区役所も連携して、地域の高齢者の皆さんの見守りなどに取り組んでまいります。

紫野包括 林看護師より 【高齢者に多い事故：ヒートショックについて】

寒い場所から暖かい場所へ移動することで、急激に血圧の変動が起こり、心臓に負担がかかる事で、意識消失、脳血管疾患（脳梗塞や心筋梗塞）を起こすリスクが高くなります。特に寒い時期は、居室～脱衣所・浴室の寒暖差が大きく、ヒートショックで、高齢者の入浴中の死亡事故が最も多いといわれています。入浴以外にも、暖かい室内から寒いトイレでの排泄行為で、同様のヒートショックが起こるリスクが高いため注意が必要です。高齢者にとって寒い季節は様々な事故・トラブルが起こりやすい季節です。在宅生活を送る高齢者は、自力での健康管理は難しくなります。ぜひ、配達時に「浴室とトイレの寒暖差に気を付けて、入浴とトイレでの事故に気をつけてください」と、お声かけをお願いします。



高齢サポート（地域包括支援センター）とは…

介護・福祉・健康・医療など総合的な相談窓口です。北区内には以下の5ヵ所が設置されています。

●原谷 463-1686（担当：小野郷・中川・鷹峯・金閣・衣笠・大將軍）

●紫竹 495-6638（担当：大宮・紫竹・待鳳）

●柊野 712-8621（担当：雲ヶ畑・柊野・上賀茂・元町）

●鳳徳 223-3511（担当：鳳徳・紫明・出雲路）

●紫野 494-3346（担当：楽只・柏野・紫野）

※ 受付時間は平日の9時～17時です