



阿南東部高齢者お世話センターだより



2025年の節分は2月2日です。

豆まきや恵方巻を食べて、福を呼び込みましょう(^)o(^)



阿南市宝田町今市
金剛寺43
TEL 22-4577
FAX 22-4622

令和7年2月号

孤独・孤立に悩む人を

誰ひとり取り残さない社会を目指して

1月20日「つながりサポーター養成講座」があり、高齢者お世話センター職員や地域住民が参加しました。

2023年5月に「孤独・孤立対策推進法」が成立しました。孤独・孤立の状態は家族体系や雇用状況が変化した現代、だれでも陥ると考えられます。「一人であること」が問題なのではなく、困りごとが生じたときに一人で抱え込んでしまい、深刻化・複雑化することが問題だといえます。

私たちは日常生活の中で、意識せずとも様々な人とつながっています。弱い繋がりをたくさん持つことが大切です。日々忙しいけれど、些細なことを相談できる人がいる、共通の趣味を持つ人とのオンラインコミュニティがある、地域の公園でグラウンドゴルフを楽しむ仲間がいる・・・等、こういった繋がりが、もしかしたら悩みや問題を抱えたときに深刻化することを防いでくれるかもしれません。

周囲の人から悩みや困りごとを相談されたときには、「気に掛ける」「相談窓口に繋ぐ」など、できる範囲で無理せずサポートしましょう。

自分が困ったときの備えとして、普段から「誰に相談できるか」を考えておくこと、「どのような相談窓口があるのか」を把握しておくことも重要です。

日頃からいろいろな人と緩くつながっておくこと、そのために地域の催しに参加する、近所のカフェに行ってみるなど、意識して行動してみるのもよいでしょう。



徳島県内の特殊詐欺等の被害状況について

- ① 特殊詐欺の被害状況
認知件数 91件
被害総額 4億129万円
- ② SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺の被害状況
認知件数 59件
被害総額 5億8,688万円



☹️ 「+」から始まる国際電話や、「050」から始まる電話番号から未納料金などの内容で電話がかかってきた場合は詐欺を疑ってください。また公的機関を名乗る人から、「お金」「逮捕状」「裁判」などの話がでたら詐欺を疑ってください。

☹️ SNSで知り合った相手が、すぐにLINEでのやり取りを希望し、「二人の将来のために」「絶対うまくいく」などと言って投資やネットショップ経営などを勧めてきます。そしてお金をだまし取られる詐欺が発生していますので、直接会ったことのない相手からのお金の話は詐欺を疑ってください。

☹️ 「全額保証」や「後から返金する」は詐欺の常套句です。現金等の振り込みを要求された際にこれらの言葉がでてきたら詐欺を疑ってください。

1月16日配信 徳島安全安心アプリ スマートポリスより

高齢者虐待を防ぎましょう

以下のようなことが虐待にあたります。

- ☠️ 身体的虐待・・・たたく、つねる、体を縛る等
- ☠️ 心理的虐待・・・怒鳴る、無視する、罵る等
- ☠️ 介護放棄・・・必要な介護をしない、必要な介護サービスを受けさせない等
- ☠️ 経済的虐待・・・本人の財産を勝手に使う等
- ☠️ 性的虐待・・・本人の同意のない性的な行為や言動等



他、セルフネグレクト（不衛生な環境で生活する、病院を適切に受診しない、服薬しない、きちんと栄養を摂らない等）が挙げられます。

😊 こういった状況は、これまでの家族関係や本人の性格等、複雑に絡み合っています。まったく自覚がない場合も多いし、介護をする気があっても、本人が頑なに拒否する場合も多いです。

お風呂での事故は、交通事故の2倍以上！

高齢になると、身体機能や認知機能の低下、薬の影響などで、思いがけない事故につながる可能性があります。入浴時は、

- ① 脱衣所や浴室を暖めておく→寒暖差により急激に血圧が変動するのを防ぎます。
- ② 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分以内→長時間入浴すると、体温があがり意識障害を起こすことがあります。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない→手すりや浴槽のへりを握ってゆっくりと
- ④ 食後すぐの入浴、飲酒後、服薬後は避けましょう→血圧の変動や失神する恐れがあります。
- ⑤ 家族がいるなら、入浴前に一声かけておきましょう→同居している人は、高齢者の動向に注意しましょう。

