うちのおばあちゃんが閉じこもりになりました。

『閉じこもり』は解決するの？

生活支援コーディネーター　芝田愛実

「うちのおばあちゃん（おじいちゃん）が最近家から出たがらなくて心配。まだ体は動けるのに…。」
こういった相談とても増えているんです。

歳を重ねるにつれて、・昔のようにはできない事が増えて自信を失う・一緒に出掛けていた友人が亡くなり繋がりが途絶える・外に出ても楽しみが無い、など様々な理由から、外との関わりを持つことを諦めてしまう方もいます。

この状況をそのままにしておくとどうなるか？あなたは想像したことがありますか？これは他人ごとではない、自分や家族に起こり得るお話しです。

閉じこもり高齢者に起きる事	
歩行障害の発生	3.2倍
認知症の発生	3.1倍
要支援(介護が必要な)状態	2.9倍

繋がりを持ち外出をする高齢者と比べておおよそ3倍の健康被害が起きると言われています。
とはいえ、心を閉ざしたおばあちゃん。
どのようにして支えていくのでしょう？

寺津であった本当の話
支え合いの記録　(裏面)

閉じこもりへアプローチ！支え合いの記録

その１ 誘い出す！サロンボランティア

〇〇さーん！
一緒に外に
出てみましょ♪

寺津地区には高齢者向けの集いの場(サロン)が5か所あります。サロンを運営しているボランティアが、お宅訪問し誘い出してくれるなんて事がありました！最初の一歩が踏み出せない方にとって心強い取り組みです。サロンをきっかけに繋がりが増えていきます。

写真：養國寺サロン

その２ お話しするよ！高齢者支え隊！

大勢は苦手だけど話に
来てくれるのは嬉しい。

また来るもんで
元気でおってよー！

交流の場へお誘いしても、大勢集まる所がもともと苦手であったり、移動手段が無くて通えなかったり、外に出る事が難しい場合もあります。そんな時お家でお話相手になってくれるボランティアさんがいます。一対一のコミュニケーションを望まれる方にはお勧めです！

【高齢者支え隊】65歳以上の方のちょっとした困り事を助ける無償ボランティア団体

ほのぼの高齢者支え隊	寺津南部高齢者支え隊
エリア：徳永（その他）	エリア：巨海・刈宿・中根
TEL：59-6437（鈴木）	TEL：59-5245（筒井）

その３ 専門家からのアプローチ

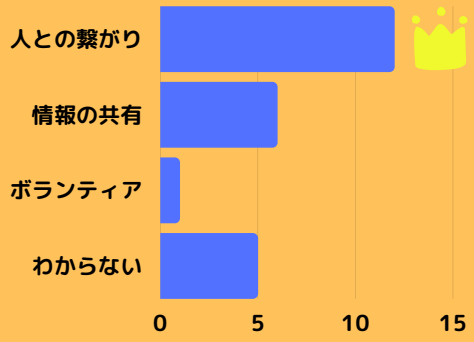
〇〇さんが
安心して暮らせ
るように一緒に
考えます。

閉じこもりの原因には、認知症、精神疾患等が複雑に絡み合っている事があり、専門家からのアプローチが効果的な場合もあります。家族から何度声をかけても聞く耳持たない、と感じるのは病気が原因の場合もあります。
そんな時は、専門家に頼りましょう。ご本人の症状を把握しながら、対応を進めていきます。
まずは受診？介護保険？などわからない事を一から一緒に考えて進めていきましょう。

【寺津地区の65歳以上の相談窓口】
西尾市地域包括支援センター寺津福地　TEL64-0002

寺津地区の町内会長さん全員に聞いた！

Q.支え合いに必要な事って何ですか？



多くの方が繋がりの大切さを感じています。
この気持ちが行動へと向かえば、更に多くの人が支え合いによって救われていきますね！