

令和 4 年
11.20

高齢者の

孤立防止・見守り推進のための

講演会

コロナ禍の今だから、地域のみんなの見守りで助かる人がいる

プログラム

14:00

開講のごあいさつ



第
01
部

14:10

コロナ禍での地域在住高齢者の
孤立防止や見守り推進について ……001

講師：川出 義浩 先生

15:10

- 新型コロナウイルス感染症の振り返り
- コロナ禍での地域の支え合い・孤立化防止
- アドバンス・ケア・プランニングの視点

(休 憩)

第
02
部

15:20

名古屋市立大学学生による取組発表

15:30

—フレイル予防運動— ……021

15:30

見守り活動事例発表

01 早川 詩織 氏 …… 029
(緑区北部いきいき支援センター 見守り支援員)

02 高山 光直 氏 …… 037
(平子学区連絡協議会 会長)

16:00

コロナ禍での地域在住高齢者の 孤立防止や見守り推進について

名古屋市立大学 大学院医学研究科 地域医療教育学

名古屋市立大学病院 地域包括ケア推進・研究センター

川出義浩（薬剤師）

はじめに 本日の趣旨

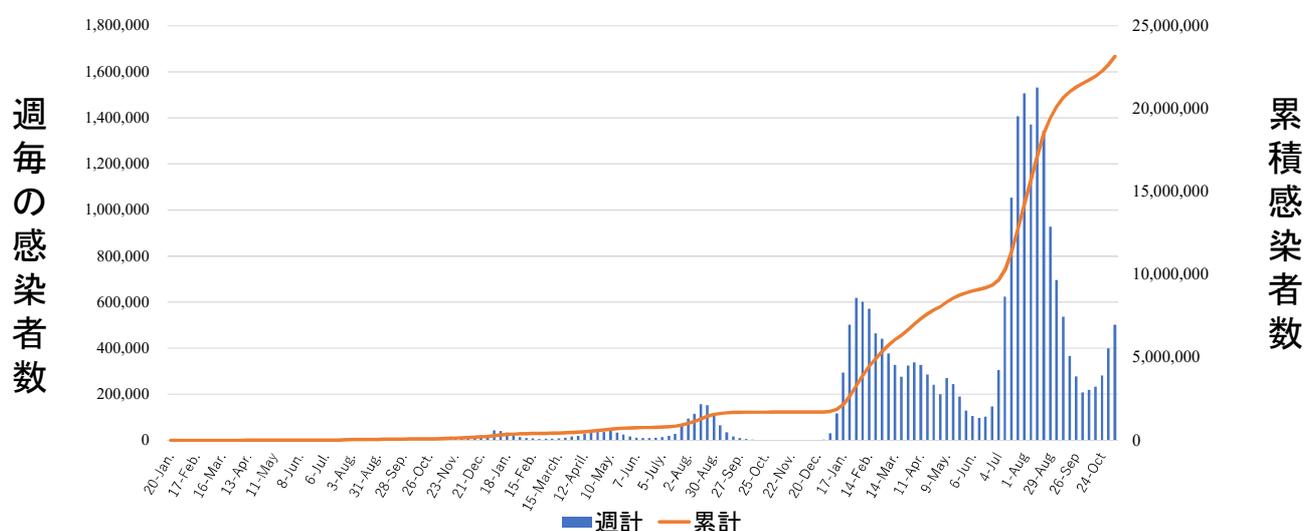
- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）発生から約3年が経過し、世界の累積感染者数は累積6億2,400万人、死亡者は650万人を超えた。
- 新興感染症は将来も起こりうるため、新興感染症に対する確かな（正しい）情報を入手し、日常生活からの健康管理を行うことは、地域を見守る立場でも重要。
- COVID-19を教訓に、「コロナ禍での地域の支え合い・孤立化防止」のための心構え、準備を考えていきたい。

本日の講演内容

- 新型コロナウイルス感染症の振り返り
- コロナ禍での地域の支え合い・孤立化防止
- アドバンス・ケア・プランニングの視点

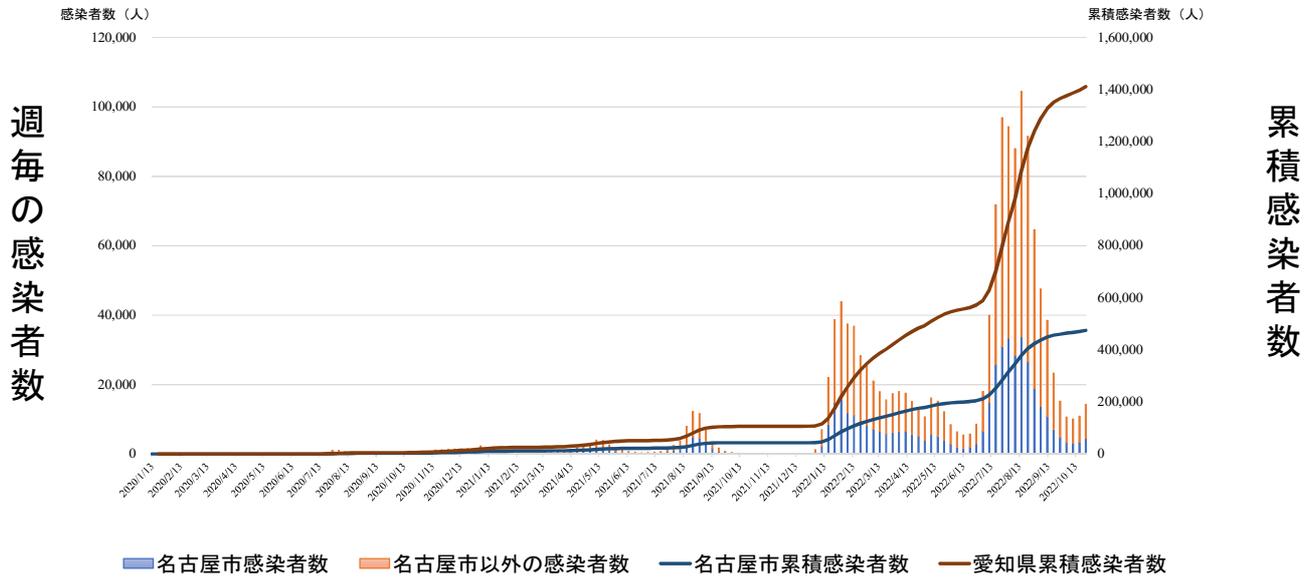
全国の現状 (2020/1/15 - 2022/11/13)

累積症例数 : 23,178,710人 累積死亡者数 : 47,579人
(致死率0.2%)

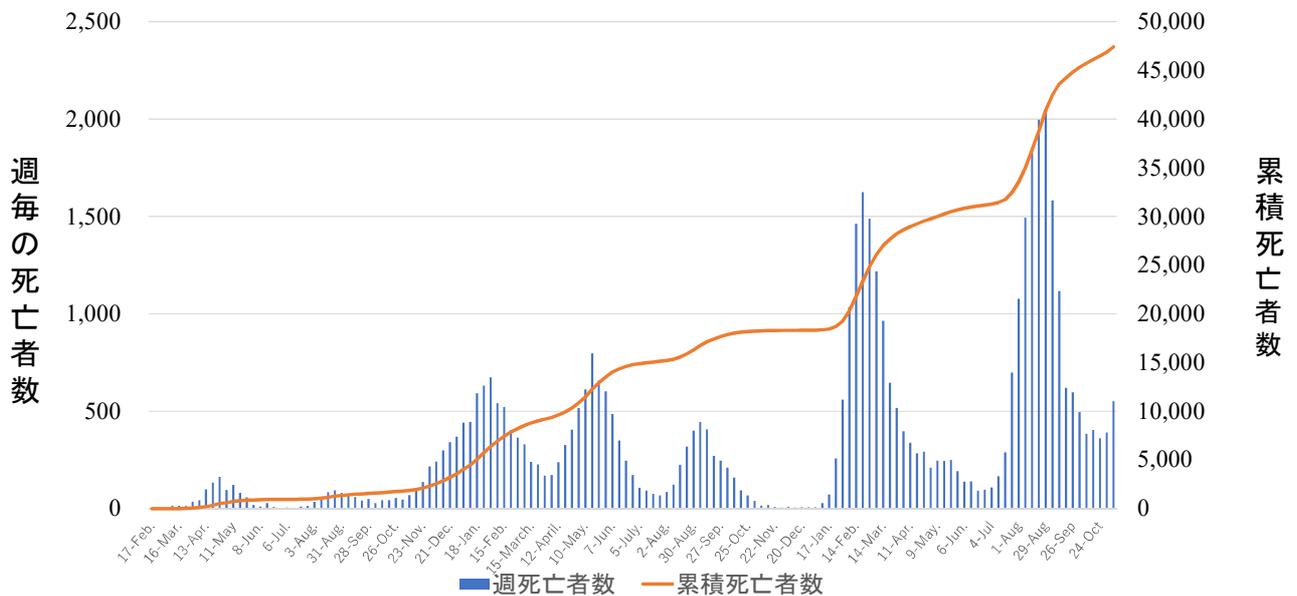


Data source: 厚生労働省発表資料より

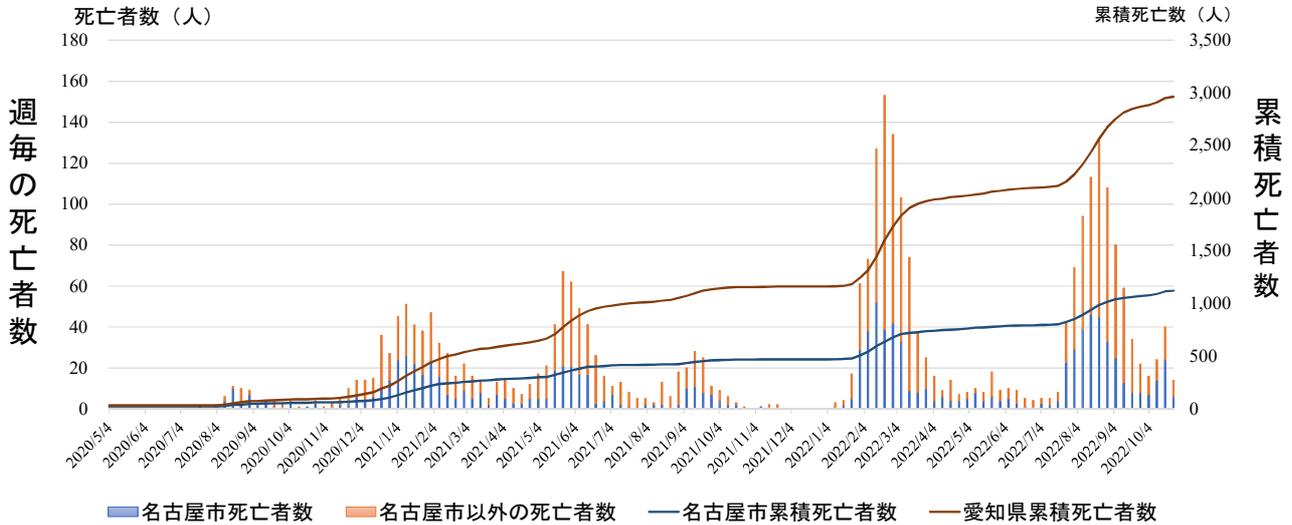
名古屋市・愛知県 週ごとの新規感染者数と累積感染者数



死亡者数の経時的推移 (2020/1/15 - 2022/11/13)



名古屋市・愛知県 週ごとの死亡者数と累積死亡者数



名市大らのグループが COVID-19の情報を公開

- 自分の居住場所のリスクを知る。
- ホームページの紹介
EID リサーチ・リソースライブラリー
<https://www.eid-library.jp>
- アプリのダウンロード
Android 公開
iPhone 準備中パイロット版

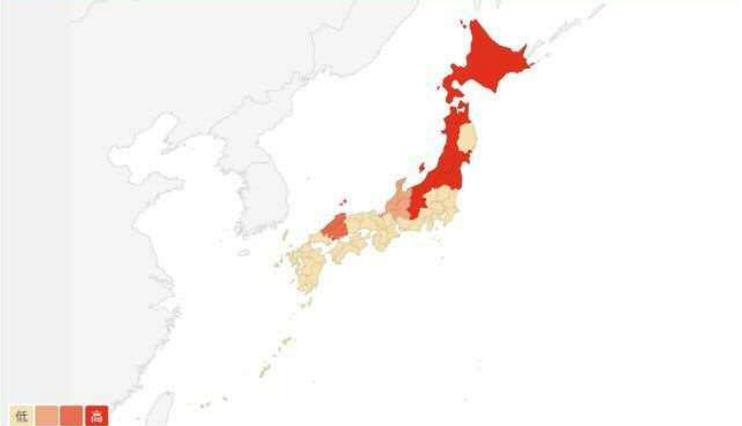


都道府県別感染者数と感染集積地域 (2022/11/07-11/13)

都道府県別感染者数



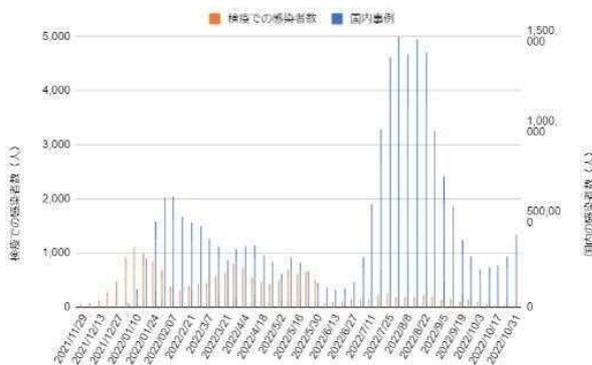
より感染者が集積している地域



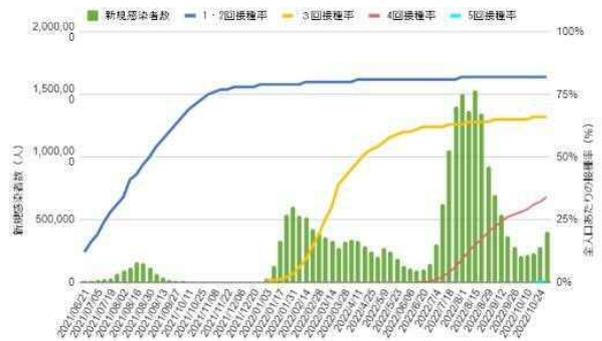
「EID 名市大」で検索
EIDリサーチ・リソースライブラリー

空港検疫・ワクチンの接種状況

新規感染者数（国内事例と空港・海港検疫）

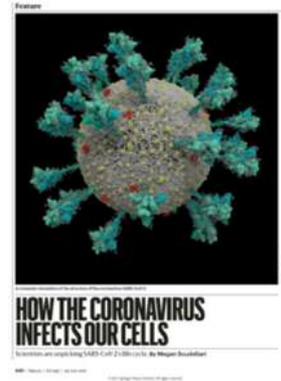


全国新規感染者数とワクチン接種率



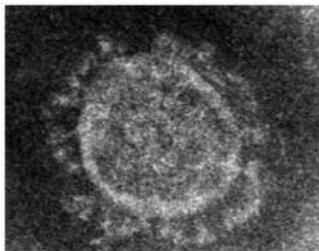
コロナウイルスとは

- コロナ 太陽冠、車、温泉
- 王冠 crownに似ている
- ギリシャ語で王冠を示す「corona」

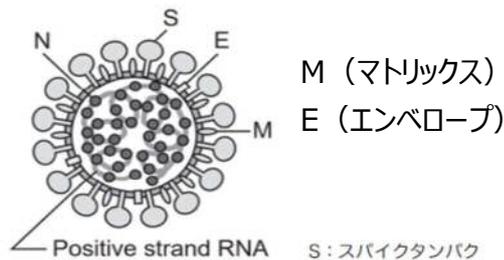


• 100 nm (ナノ)

図 1-1 病原体 SARS-CoV-2 動物由来コロナウイルス



(国立感染症研究所)



厚生労働省HP 新型コロナウイルス感染症 診療の手引き 第5版 より抜粋

ヒトに感染するコロナウイルス

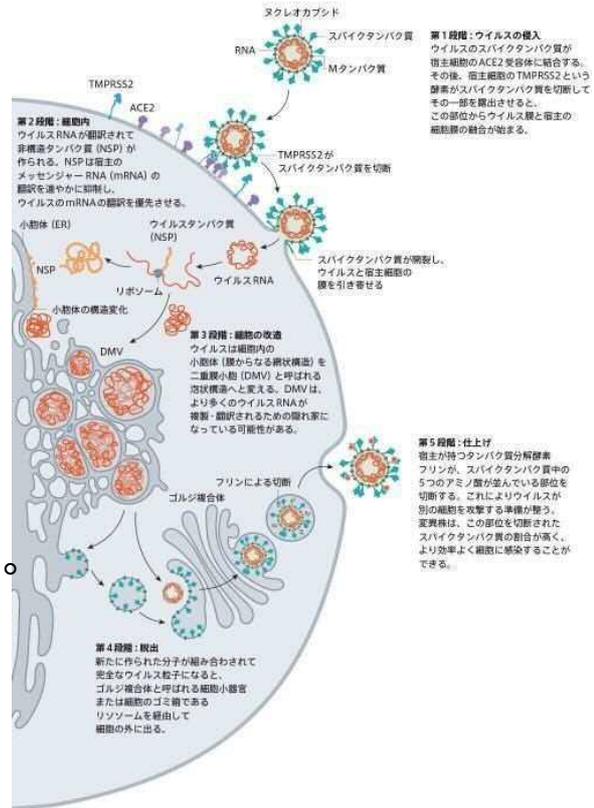
1. 風邪のコロナウイルス 日常的に感染する4種類のコロナウイルス
風邪の10~15% (流行期35%) は4種類のコロナウイルスを原因とする。
冬季に流行のピークが見られ、ほとんどの子供が6歳までに感染を経験する。
2. 重症急性呼吸器症候群コロナウイルス (SARS-CoV)
コウモリのコロナウイルスが人に感染して重症肺炎を引き起こすと考えられている。
2002年 中国南部 広東省で報告。アジアやカナダ等を中心に世界32か国
コウモリ ⇒ ハクビシン ⇒ ヒト
3. 中東呼吸器症候群コロナウイルス (MERS-CoV)
2012年サウジアラビアで初めて報告。2015年に韓国・中国でアウトブレイク。
コウモリ ⇒ ヒトコブラクダ ⇒ ヒト
4. 新型コロナウイルス (SARS-CoV-2)

国立感染症研究所 HPを一部改変

新型コロナウイルスのライフサイクル

- 宿主のタンパク分解酵素を利用し侵入する。
- 宿主の翻訳機構を乗っ取る。
- 宿主の細胞を改造する。
- より活性化したウイルスを放出する。

Scudellari M. How the coronavirus infects cells – and why Delta is so dangerous. Nature. 2021 Jul;595(7869):640–644
Nature Japan/ Nature ダイジェスト Vol.18 No.10より抜粋



臨床像 (新型コロナウイルス感染症診療手引き・第8.1版)

- COVID-19の潜伏期は1～14日間であり、病原体に曝露されてから5日程度で発症することが多い。
- ただし、オミクロン株は潜伏期が2～3日、曝露から7日以内に発症する者が大部分であるとの報告がある。
- 発症から間もない時期の感染症が高いことが市中感染の原因。
- 有症状者では、発熱、呼吸器症状（咳嗽、咽頭痛）、頭痛、倦怠感などのインフルエンザ様症状がみられることが多い。
- 臨床症状では、インフルエンザや感冒に似ているが、嗅覚・味覚異常の頻度が高いと考えられてきたが、オミクロン株による感染は、鼻汁・鼻閉・咽頭痛などの感冒症状の頻度が増加した。

臨床症状と薬剤

日本感染症学会
 COVID-19に対する薬物治療
 の考え方 第14.2版
 (2022年9月30日) より抜粋

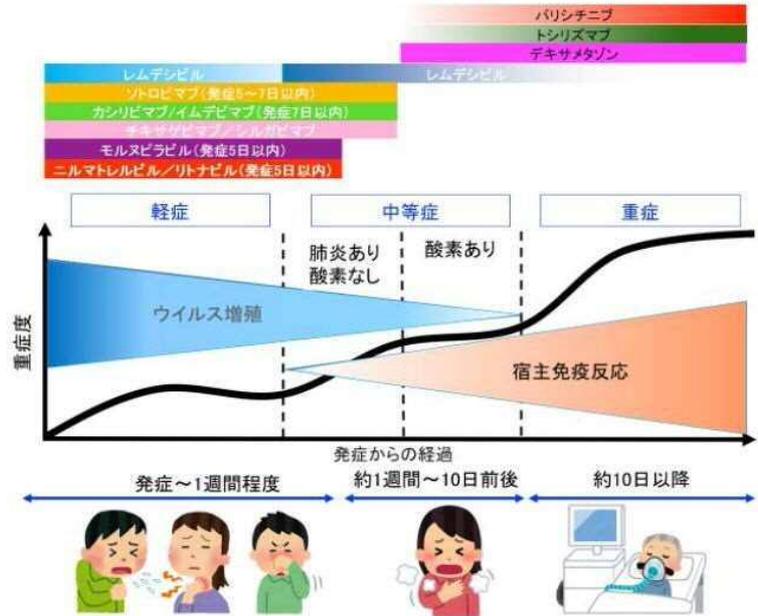


図. COVID-19の重症度と治療の考え方

- ※1カシリビマブ/イムデビマブ、ソトロビマブ、ニルマトレルビル/リトナビル、モルスピラビル、軽症者へのレムデシビルは重症化リスクの高い患者のみが適応
- ※2ワクチン及び治療薬の普及やウイルスの変異等によって重症化率は低下している

フェイクニュース

図表 2-5-1-2 新型コロナウイルスに関する情報や誤解を招く情報の受容度

	(n)	(%)		
新型コロナウイルスは熱に弱く、お湯を飲むと予防に効果がある	(585)	8.1	26.5	65.5
お茶・紅茶を飲むと新型コロナウイルス予防に効果がある	(260)	18.0	36.0	46.1
こまめに水を飲むと新型コロナウイルス予防に効果がある	(373)	28.7	38.7	32.6
納豆を食べると新型コロナウイルス予防に効果がある	(447)	9.6	38.9	51.5
ニンニクを食べると新型コロナウイルス予防に効果がある	(134)	14.8	27.4	57.7
ビタミンDは新型コロナウイルス予防に効果がある	(143)	24.0	42.5	33.5
花こう岩などの石はウイルスの分解に即効性がある	(134)	2.4	8.5	89.1
漂白剤を飲むとコロナウイルス予防に効果がある	(133)	3.1	4.6	92.3
新型コロナウイルスは5Gテクノロジーによって活性化される	(122)	4.4	11.1	84.6
日本で緊急事態宣言が発令されたら3週間ロックダウン(外出禁止)	(175)	15.5	42.5	42.0
日本政府が4月1日に緊急事態宣言を出し、2日にロックダウン(外出禁止)を行う	(246)	14.8	44.1	41.1
日経研究が「コロナ病床が満床」(現態では医療崩壊のシナリオも想定)といった発表を行った	(167)	19.5	40.7	39.7
トイレットペーパーは中国産が多いため、新型コロナウイルスの影響でトイレットペーパーが不足する	(610)	6.2	30.6	63.2
武漢からの発熱症状のある旅客が、関西国際空港の検疫検査を振り切って逃げた	(194)	21.5	49.2	29.3
新型コロナウイルスについて、中国が「日本肺炎」という呼称を広めようとしている	(223)	28.8	39.9	31.3
新型コロナウイルスは、中国の研究所で作成された生物兵器である	(775)	21.0	53.7	25.3
死体を燃やした時に発生する二酸化硫黄(亜硫酸ガス)の濃度が武漢周辺で大量に検出された	(88)	32.8	47.7	19.5

■ 正しい情報だと思った・情報を信じた ■ 正しい情報かどうかわからなかった ■ 正しい情報ではないと思った・情報を信じなかった

(出典) 総務省(2020)「新型コロナウイルス感染症に関する情報流通調査」

コロナ感染後の新しい行動様式の提案

- 情報を（自ら）得る。
- 情報源に関心をもつ。
 コメンテーターの意見、SNS、週刊誌・・・
- 正しい情報を得て行動（身を守る）する。
- 地域の医療・介護・福祉従事者の活用
（例 かかりつけ医師・薬剤師に相談。）

エビデンス・ピラミッド



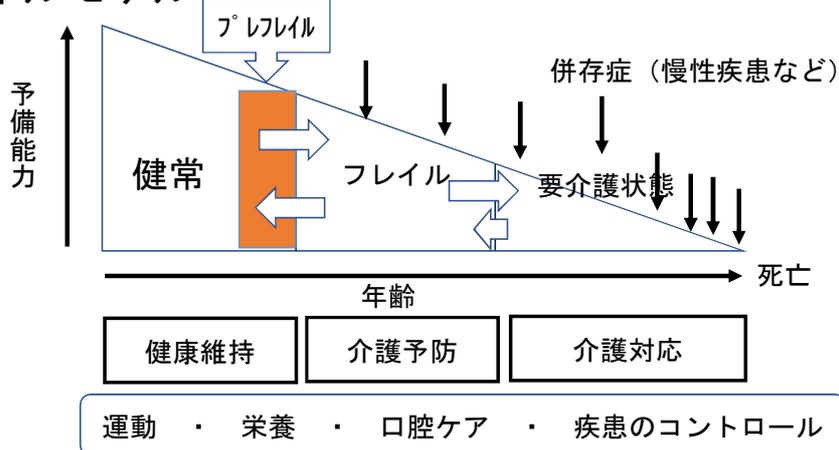
新しい行動様式には正しい情報を入手！

- 正しい情報を得て行動（身を守る）する。【自助】
- 地域の医療・介護・福祉従事者の活用。
- 地域で話し合う。助け合う。【互助】
- 新型コロナウイルス感染症の拡大により、高齢者の健康被害が報告されている。（身体活動量の低下、精神症状の悪化、フレイルなど）

フレイルの解説

フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のために、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語。

フレイルモデル



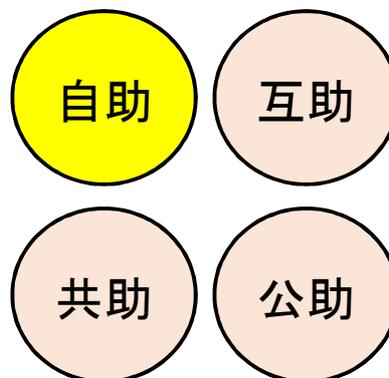
葛谷雅文 日老医誌. 2009 ; 46 (4) : 279-285より一部改変

介護保険法（平成9年12月）

（国民の努力及び義務） 第四条

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

地域包括ケアシステムの構成要素と「自助・互助・共助・公助」



地域包括ケアシステム：

住み慣れた場所（地域）で、豊かに老いを迎え、
人生の最後まで、その人らしく暮らすことのできる体制

地域参加型学習の活動例（名古屋市緑区 土曜サロン鳴子）

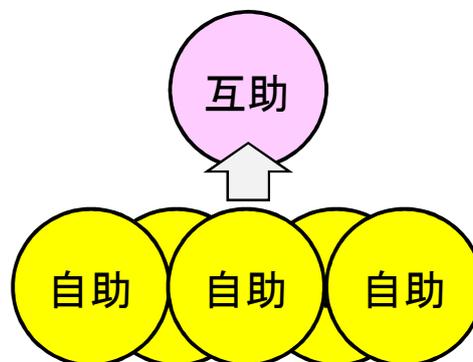


おひさまカフェ（NPO たすけあい名古屋）



土曜サロン鳴子（緑区社会福祉協議会）
ボランティアが見守り・生活支援を実施。

緑区鳴子地域では
元気な高齢者の方が
超高齢者の方を支援していた。



医療・介護・リハビリによる支援
世代間交流と健康意識の向上

地域参加型学習の活動例（名古屋市緑区 土曜サロン鳴子 2020年度）

○ 地域を知る（地域診断）

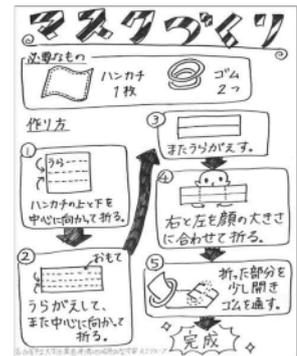
土曜サロン鳴子は、地域ボランティアと社会福祉協議会職員によって運営され、地域在住高齢者の孤立化を防ぐための交流・相談の場である。

○ 自ら考える力を育成する

（目標）「地域在住高齢者が、新型コロナウイルス感染症が拡大していても、安全かつ積極的に土曜サロン鳴子に参加するために、健康や体調を維持できる方法を紹介したい。」

「方略」（地域の新規イベント：Zoomによる遠隔中継）

- ・ 新型コロナウイルス感染症に対するアンケート調査
- ・ 新型コロナウイルスについて解説
- ・ ハンカチマスクの作成方法
- ・ 自宅で座ったままでできる体操の紹介
- ・ 感染症に強いからだを作るための栄養摂取



○ チームで活動することを体験し学ぶ

2020年11月～12月

Zoomを用いた中継（土曜サロン鳴子と学生）

地域では
年末恒例行事「餅つき大会」を開催できなくなった。

「新型コロナウイルス感染症が拡大していても、地域の全世代がつながってほしい。」



2020年12月12日 地域初のオンラインイベント

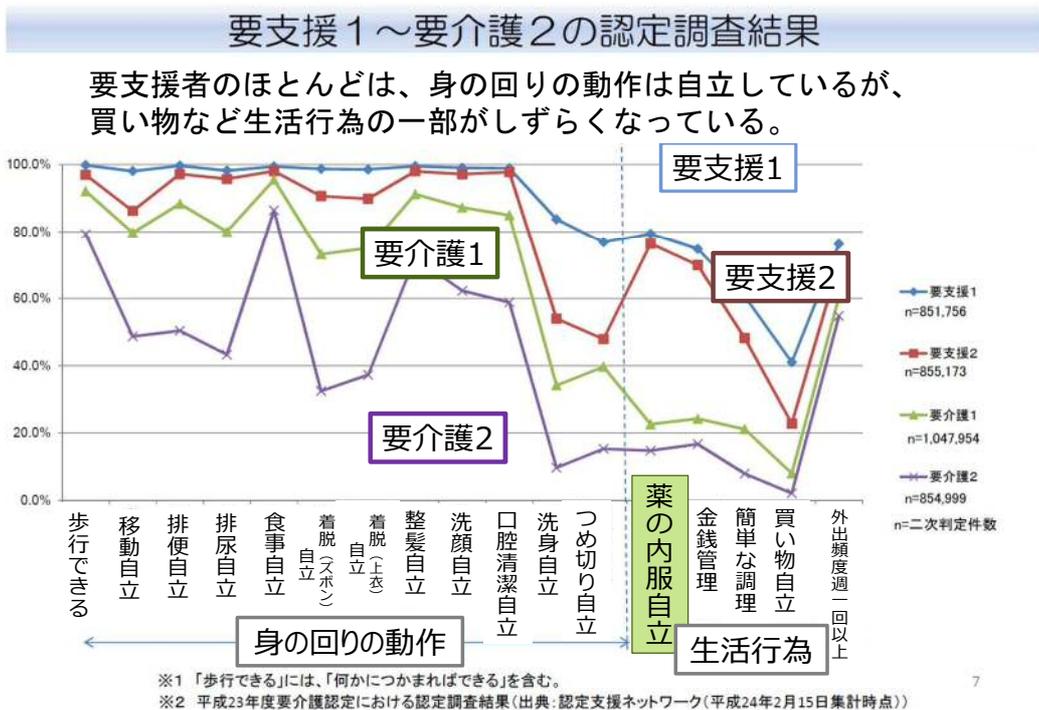
「鳴子学区ふれあいフェスタ ～リモートでつながりの輪を広げよう～」

- ・ 4元オンライン中継（小学校、コミュニティ・センター・土曜サロン鳴子・名市大）
- ・ 地域クイズ、名市大学生からの医療系クイズで盛り上がった。
- ・ 地域住民 160名の参加。地域ケーブルテレビ、新聞社も取材に。

災害に備える(住民・地域)

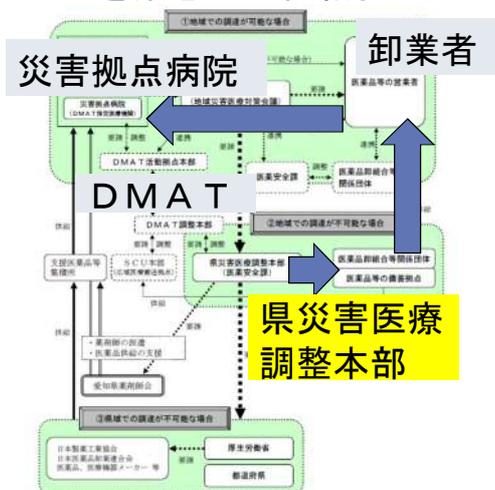
- 各自で薬の情報を整理し所持する。
- 家族と話す。
- 医療従事者と災害(緊急)時の治療について相談しておく。
- 防災訓練に参加する。

地域のつながりは災害対策や災害訓練を出発点に！！
炊き出しが有効？ 災害時の医療の継続を考えていく。



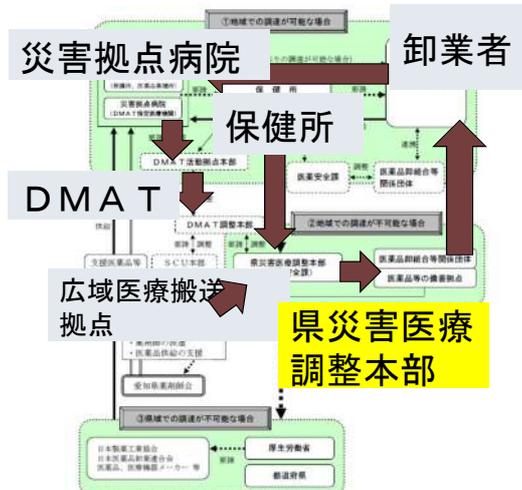
プッシュ型支援

ニーズ予測し、事前に備蓄されている医薬品セットを緊急的に供給。



プル型支援

現場のニーズに対応（時間を要する）



災害時における医薬品等の供給要請ルート（概要）

愛知県健康福祉部保健医療局医薬安全課「災害時における医薬品等供給マニュアル（暫定版）」を一部改変

普段から、被災しても療養を続けることができるように準備しましょう

自助

- (1) かかりつけ医と災害時の対応について事前に確認
- (2) 薬を1週間分（最低3日分）常備し、緊急時に持ち出せるように。
 - ・ 絶対に中断してはならない薬（医師・薬剤師に聴いておく）
 - ・ 薬剤情報書や「お薬手帳」を利用して、薬の情報を正確に伝えるようにする。
- (3) 病状等を伝えることができるための手帳等を準備
- (4) かかりつけ以外の代替病院を決めておく。
- (5) 災害時に受けられる医療体制を確認。

災害直後に出された通知 ー保険証・負担金に関する通知ー

- 保険証（被保険証）を提示しなくても、医療機関の受診や訪問診療、訪問看護、介護サービスなどの利用が可能です。
- 窓口負担（医療）、利用料（介護）の減免、納期限の延長（しばらくの間現金を支払わなくてもよい）がされました。

「大規模災害に対する備え がん治療・在宅医療・緩和ケアを受けている患者さんご家族へ」平成26年度厚生労働省科学研究費補助金より抜粋
平成28年4月18日厚生労働省保健局医療課 熊本地震に関する通知を参考

大規模災害時の処方・医療用麻薬に関する通知

- 処方箋・医師の診察がなくても、お薬手帳や薬袋で薬局は薬剤を渡すことができます。
- 医療用麻薬、向精神薬は医師からの事前の了承があるとみなされる必要があります。
- ✓ 交通の遮断、近隣の医療機関の診療状況等客観的にやむを得ない理由で医師の診察を受けることができない。
- ✓ 医師との電話やメモ等により処方内容が確認できる（医療機関と連絡が取れないときは、被災者であって、処方内容が安定した慢性疾患に係るものであることが、薬歴、お薬手帳、包装等により明らかであること）

平成28年4月18日厚生労働省保健局医療課 熊本地震に関する通知を参考

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは（1）

- ◆ **意思決定能力低下に備えて**の対応プロセス全体
- ◆ 患者の価値を確認し、個々の治療の選択だけでなく、**全体的な目標を明確にさせることを目標**にしたケアの取り組み全体

出典：国立長寿医療研究センター

HP (<http://www.ncgg.go.jp/zaitaku1/eol/acp/acp.html>)

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは（2）

- ◆ 患者が治療を受けながら、将来もし自分に意思決定能力がなくなっても、自分が語ったことや、書き残したもののから**自分の意思が尊重され、医療スタッフや家族が、自分にとって最善の医療を選択してくれるだろうと患者が思えるようなケアを提供すること。**

出典：国立長寿医療研究センター

<http://www.ncgg.go.jp/zaitaku1/eol/acp/acp.html>

アドバンス・ケア・プランニング 人生会議

- 2018年11月30日 アドバンス・ケア・プランニングの愛称を「人生会議」とする。
- 毎年11月30日を語呂合わせで、「いいみとり、みとられ」の日として「ACPを考える日」とする。
- ロゴマークが設定（2019年4月24日）



★ご自身・家族の誕生日に考えてみる。

ACP 最近の話題

◆新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行期のACP

◆2020年8月 日本老年医学会の提言

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行期において高齢者が最善の医療およびケアを受けるための日本老年医学会からの提言 — ACP 実施のタイミングを考える —

COVID-19 (1)

- ◆**高齢者の致死率は高い（高かった）。**
- ◆介護施設や病院などでクラスターの発生と多くの高齢者が死亡した。
- ◆予期せず急激に状態が悪化し、患者本人の意向も確かめることができず、家族にも見守られずに最期を迎えた方は多い。

出典：日本老年医学会 ACP推進に対する提言を一部改変

COVID-19 (2)

- ◆欧米では急速なCOVID-19の蔓延の中、限定的な医療資源を公平・公正に配分する必要に迫られ、暦年齢をトリアージの1つとする方針をしたところも少なくない。
- ◆急激に症状悪化、病院搬送される場合、入院中に病状が急速に悪化することがあり、医療現場では、本人、医療者、家族との十分な話し合いをする余裕や、本人の意思を確かめることができない場面があった。

出典：日本老年医学会 ACP推進に対する提言を一部改変

地域 ACPの5ステップ

1. あなたの**希望や思い**を考える。
2. あなたの**健康**について学び、考える。
3. あなたの代わりに**意思決定してくれる人**を選ぶ。
4. 医療に関するあなたの希望や思いについて**伝える**。
話し合う。
5. あなたの考えを(家族・パートナーと一緒に) **文書に残す**。

出典：広島県地域保健対策協議会を一部改変
http://citaikyo.jp/other/pdf/20151214_acp_leaflet.pdf

最後に

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の収束にはまだ時間を要する。
- コロナ禍での地域の支え合い・孤立化防止するためには、見守る側も健康の維持、疾患管理が重要。
- 見守る側は災害時の備え、アドバンス・ケア・プランニングの視点をもち、それを実践することで、地域で見守られる側に必要な課題が明らかになる。

フレイル予防運動

名古屋市立大学

フレイルとは…

- 健康な状態と介護が必要な状態の間に位置する
- 身体や心の機能の低下がみられる
- 社会的なつながりが弱くなっている



フレイルは正しい治療や行動により
予防できたり、改善できます！

ここではフレイルの判断と、
フレイル予防のための運動を行います

フレイルの判断基準

- 6か月で、2kg以上の意図しない体重減少
- 握力 男性 < 28 kg 女性 < 18 kg
- 通常歩行速度 < 1.0m/秒
- ①軽い運動や体操、②定期的な運動やスポーツ
の①と②のいずれも「週1回もしていない」

などが判断基準となります



フレイルの判断基準

他にも...

基本チェックリストやイレブンチェックなどを用いて判断もできます

Q	イレブン・チェック 11項目	解答	
1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3	「さきいか」、「たくあん」位の固めの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
4	お茶や汁物でもせることがありますか	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10	自分が活気に溢れていると思えますか	はい	いいえ
11	何よりまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

Q4、Q8、Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。
回答欄の右側に一つでも○（チェック）が付いた時は要注意！

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
1	バスや電車一人で外出していますか	0はい	1いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0はい	1いいえ
3	郵便物の出し入れをしていますか	0はい	1いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0はい	1いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0はい	1いいえ
6	階段を半すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0はい	1いいえ
7	椅子に座った状態から両もつかまらずに立ち上がっていますか	0はい	1いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0はい	1いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1はい	0いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1はい	0いいえ
11	6ヵ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	1はい	0いいえ
12	身長 (cm) 体重 (kg) BMI = (kg/m ²) (注)		
13	半年前に比べて重いものが扱えなくなりましたか	1はい	0いいえ
14	お茶や汁物等でもせることがありますか	1はい	0いいえ
15	口の渇きが増えますか	1はい	0いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0はい	1いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1はい	0いいえ
18	異性の人が「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると責められますか	1はい	0いいえ
19	自分で電話番号を覚えて、電話をかけることをしていますか	0はい	1いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1はい	0いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1はい	0いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなった	1はい	0いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1はい	0いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1はい	0いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1はい	0いいえ

(注) BMI(=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

フレイル予防運動

予防運動は...

- 腰痛・転倒予防の運動や、歩行機能を保つ運動、姿勢を保つ運動など様々な種類の運動があります
- 運動の強度も様々で、自分に合わせた運動をおこなうことができます

今回は椅子を使って行うことのできる
運動を紹介します

フレイル予防運動

運動を行う上での注意点です

- 体調に合わせて無理のないペースで行ってください
- 呼吸を止めないように数を数えながら行ってください
- 転倒に注意してください
- 水分を摂りながら行ってください



フレイル予防運動

1. 腰痛・転倒予防の運動
1. 姿勢保持のための運動
1. 歩行機能維持のための運動&頭の体操
1. 腰痛・坐骨神経痛の改善のための運動
1. バランス力を高める&歩行機能保持のための運動

フレイル予防

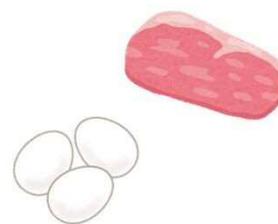
社会参加

- 家族や友人に電話をする
- 手紙やメールを出す
- 困ったときに手助けしてもらう、
誰かを助ける



栄養管理

- 3食欠かさない
- 肉か魚を1日2品
卵か豆腐を1日1品
- 牛乳やヨーグルトを
1日コップ1杯程度



大切なのは
早めに気づき取り組むことです！

フレイルは予防・改善が可能です！

フレイルを予防する運動や食事を取り入れて
健康に過ごしましょう

参照

- 200302_frailty_pamphlet[nouhin]_ol (mhlw.go.jp)
- 介護予防リーフレット「健康寿命をのばすフレイル予防」- 奈良市ホームページ (nara.lg.jp)
- フレイルの診断 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)
- https://kaigo.homes.co.jp/manual/healthcare/kaigoyobo/prevention_flail/
- <https://www.city.fukushima.fukushima.jp/tyouzyu-tiiki/kenko/tiiki/frailyoboudouga.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xpXeC-ksmPI>

ご清聴ありがとうございました

基本チェックリスト

No.	質問項目	回答	
1	バスや電車で1人で外出していますか。	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか。	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか。	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか。	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか。	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか。	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか。	いいえ	はい
10	転倒に対する不安は大きいですか。	いいえ	はい
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	いいえ	はい
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当		
13	半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか。	いいえ	はい
14	お茶や汁物等でむせることがありますか。	いいえ	はい
15	口の渇きが気になりますか。	いいえ	はい

基本チェックリスト

16	週に1回以上は外出していますか。	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	いいえ	はい
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると 言われますか。	いいえ	はい
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか。	いいえ	はい
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない。	いいえ	はい
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくな った。	いいえ	はい
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに 感じられる。	いいえ	はい
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない。	いいえ	はい
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。	いいえ	はい

【リストの右側に該当した数】

- 1~20のうちの10項目以上に該当(複数の項目に支障あり)
- 6~10までの5項目のうち3項目以上に該当(運動機能の低下)
- 11,12の2項目すべてに該当(低栄養状態)
- 13~15までの3項目のうち2項目以上に該当(口腔機能の低下)
- 16,17の2項目のうちNo.16に該当(閉じこもり)
- 18~20までの3項目のうちいずれか1項目以上に該当(認知機能の低下)
- 21~25までの5項目のうち2項目以上に該当(うつ病の可能性)

出典 基本チェックリストとは | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)

見守り活動事例発表

～見守り支援事業ケースから～

緑区北部いきいき支援センター
見守り支援員 早川詩織

見守り支援事業とは？

【目的】

高齢者が孤立状態に陥らないよう、地域における見守り活動を支援する事業

平成25年から開始した名古屋市の事業

各いきいき支援センターに、専門職員(見守り支援員)を1名配置する。

対象

原則として、65歳以上の一人暮らしの者、および構成員のいずれもが75歳以上である世帯に属するもの

活動内容

- ・支援員による訪問
支援員が定期的に自宅を訪問。
- ・見守り電話(いきいきコール)
定期的に電話をかけ、孤立状況の改善を目指す。

見守り活動事例

87歳男性Aさん

- ・独居
- ・離婚歴あり、身寄り無し
- ・地域との関わり無し
- ・民生委員や区役所職員に対して高圧的な態度をとっている
- ・新型コロナウイルスの感染を警戒し、人との関わりを拒否している

支援開始

高齢者福祉相談員より見守り支援員へ通報。

「身寄り無し。歩行時ふらつきがあるが、電動自転車で隣の区まで毎日出かけている様子。心配なので一度訪問してほしい。」

ポイント

見守り支援事業の対象になるかどうかは、支援員が本人と直接会って判断します。

◎通報から2週間後

数回訪問するも、毎回留守であり、出会えず。

隣家の住人と偶然会うことができ、「毎日朝から出かけている。夕方ごろ帰ってくる様子」との情報を得る。

後日、夕方に訪問すると、帰宅した本人と遭遇。

「どうせ誰も助けてくれない。」

「家にいると気が滅入るから出かけている」

「何もしてくれないなら、来ないでくれ」

ポイント

民生委員に、訪問に同行してもらったことも多いです

月に2回の訪問を開始。

訪問を続けるうちに、会話が続くようになる。

「こうやって話を聞いてもらえるのは、嫌じゃない」

「コロナに感染するのが怖いので、地域の集まりには出たくないし、病院へも行きたくない」

いきいきコールも提案するが、

「迷惑電話が多いので電話には出ないことにしている」と拒否される。

民生委員と情報共有。

大家に連絡。夜間休日等の緊急時の対応を依頼。

支援する中で感じていた課題

- ・窓が1つしかない長屋であるため、家の外からの本人の安否確認が困難
- ・洗濯物を干す場所も塀に囲われており、生活状況の把握が困難
- ・日中ほとんど外出しているため、支援員が本人と直接会うことが困難
- ・地域住民との関わりがほとんど無いため、本人のことを気にかけてくれる見守りの担い手の確保が難しい
- ・本人が新型コロナウイルスの感染を警戒し、地域の集まりへの参加や介護サービスの利用を強く拒否している

◎通報から4か月後

中日新聞がポストにたまっており、「み・まも〜る」により区役所へ通報が入る。

大家に連絡し自宅へ入ったところ、室内で倒れているところを発見される。病院へ救急搬送される。

※読者安否確認サービス「み・まも〜る」

登録後、新聞配達時に新聞の取り込みの有無で安否確認をするとともに見守る無料のサービス

ポイント

配食サービスや新聞の購読などは、大切な見守り方法の一つです。

入院先の病院相談員と情報共有。

- ・介護保険の代行申請行う。
- ・退院前カンファレンスに出席。
- ・民生委員、大家と情報共有

自宅に退院され、介護サービスを利用予定。

★介護サービスを利用し、定期的な見守りが確保できたら、見守り支援は終了です。

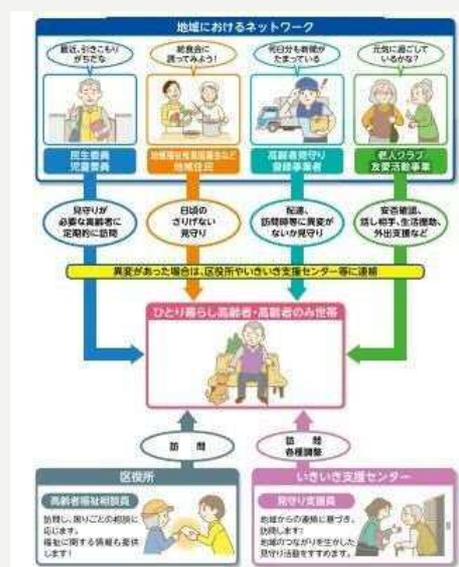
今回のケースについて

- ・窓が少ない長屋に住んでおり、外からの安否確認は困難。新聞を購入していたことで、緊急事態の早期発見につながった。
- ・民生委員や大家と情報共有ができていたことで、支援員が動くことのできない夜間や休日の安否確認を依頼できた。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大により、それを理由に他者との関わりを強く拒否する人が増えてきている。

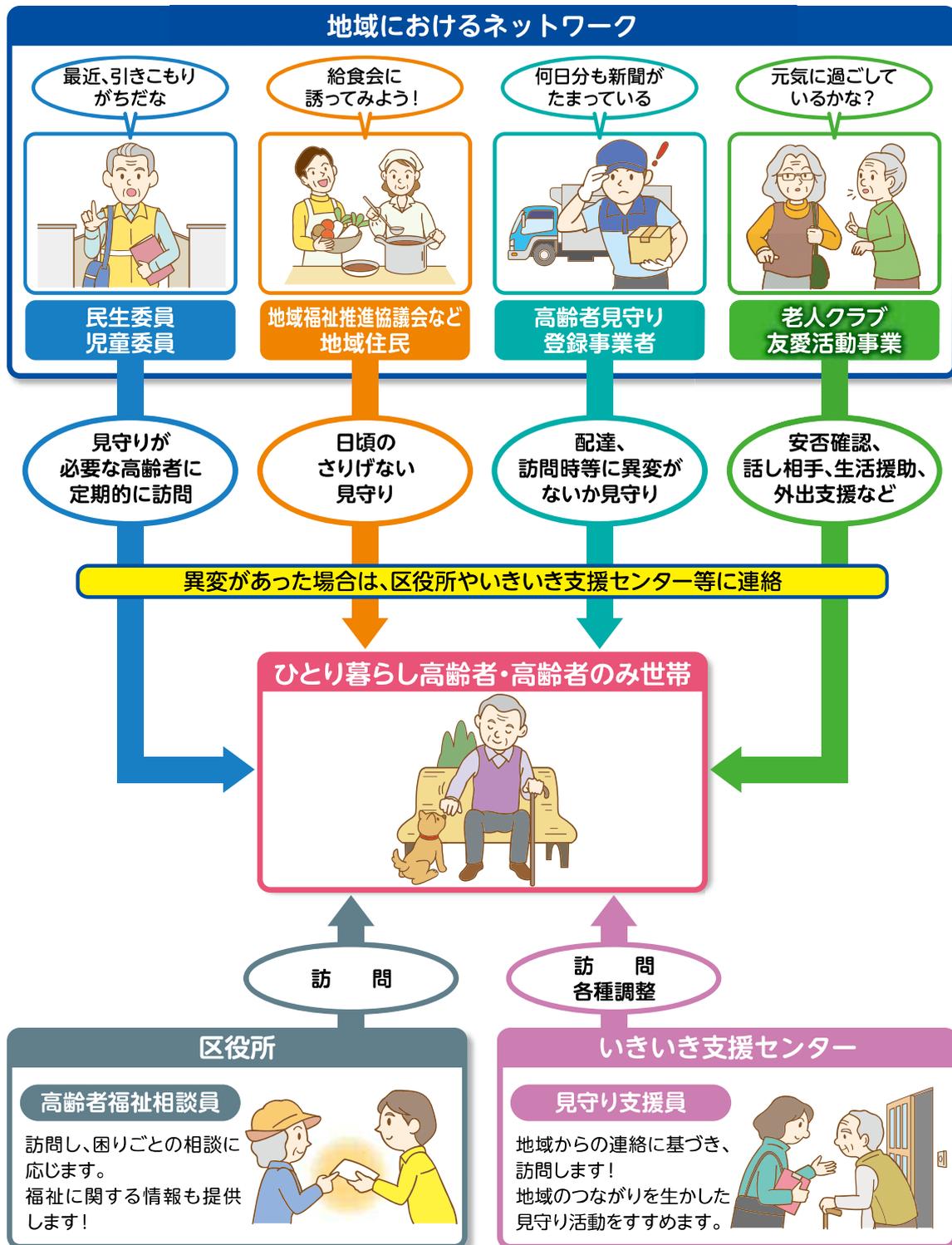
お手元の資料をご覧ください▶

「見守り活動虎の巻」

名古屋市健康福祉局高齢福祉部地域ケア推進課
発行



多様な主体による見守り活動



見守り支援員より地域の皆様へ

大切なのは、
孤立の予防と異変への早期の気づき

「閉じこもりがちな〇〇さん、地域のサロンに誘ってみようかな」

「近所の〇〇さん、最近様子がおかしいな」

「新聞がたまって、洗濯物が干したままだけれど大丈夫かな」

日々の『さりげない見守り』をお願いします。

高齢者の孤立防止、見守り推進のための講演会資料

つながりをひろげて 安心して楽しく暮らせる地域づくり

令和4年11月20日
平子学区連絡協議会
高山 光直

INDEX

- 1 はじめに
- 2 平子学区の取り組み
- 3 事例紹介
 - 1 みまもり隊
 - 2 支え合い
 - 3 防犯パトロール
 - 4 グラウンドゴルフクラブ
- 4 まとめ

1 はじめに

1-1 高齢者の孤立防止や見守りの推進

本日のテーマですが

なんのために 誰のためにするのか？

誰がするのか？

どうやってするのか？

そんな事ができるのか？

1-2 ありがちなアプローチ

*見守られる人を抽出する。
(場合によっては条件を決める)
(見守られる人に了承を取る)

*見守る人を決める。

*誰が誰を見守るのか？
役割を決める。

*どうやってするか決める
リストやマップをつくり管理する

? X
マイナスのアプローチ

2 平子学区の取り組み

2-1 平子学区について



国道1号線 旧東海道が通る

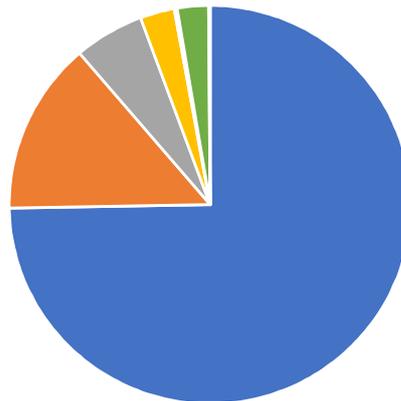
江戸時代からの住民
伊勢湾台風後の移住
企業の社宅群の跡
区画整理土地への移住

3世代の同居・近居が多い
近所付き合いが普通
防災意識が高い

平子学区人口構成

全人口	8700人
65歳以上	2200人
75歳以上	1100人

65歳以上1人暮らし	257人
65歳以上1人暮らし訪問辞退者	20人
75歳以上のみ世帯者	115世帯
のみ世帯訪問辞退者	5世帯

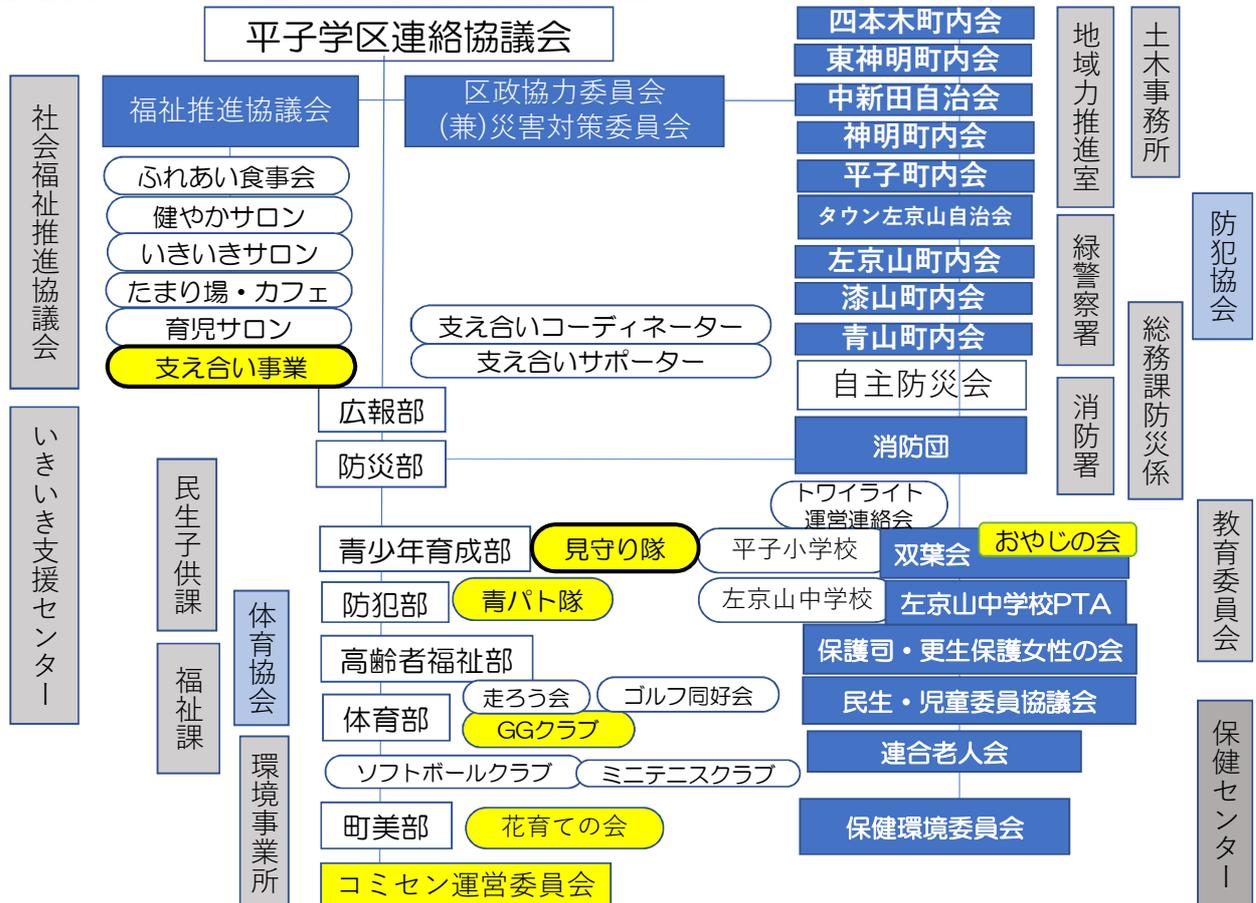


2-2 ネットワークづくり

(連絡協議会からのアプローチ)

学区内諸団体が連絡協議して地域づくりを進める

参考資料 平子学区連絡協議会と関連公共団体



(連絡協議会が有効に機能するための課題)

団体ごとに個別の目的がある組織

- ・ 個人が任命される 任期がある
- ・ 行政が役割を定めている。
縦割りで行政の補間になりがち
- ・ メンバー以外は入りにくい
- ・ 都合の悪いメンバーは活躍できない
- ・ 個人の人格・経験・能力などに左右される。

このままでは地域のネットワークとして機能しない

2-3 有効なネットワークにするために

団体や役員活動から みんなの活動へ

- * 共通の目的を掲げる
- * 世話をする人と世話になる人の概念を外す
- * 組織・団体の囲いを外す
- * OB・経験者といっしょに
- * ボランティアによる直接行動

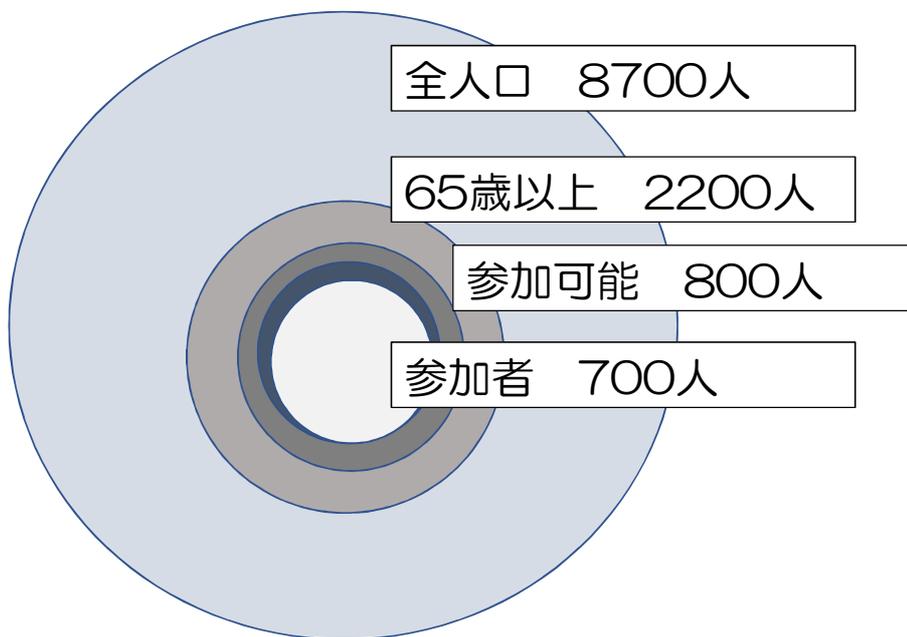
「勝手にボランティア 生涯ボランティア」

楽しんで生きがいにして

- * 一般・ボランティアと諸団体との
コミュニケーションづくり

参考 平子学区のボランティア参加状況

参加可能な世帯のほとんどが参加している。



2-4 平子学区の地域づくり

目的 (Purpose)

安心して楽しく暮らせる地域づくり

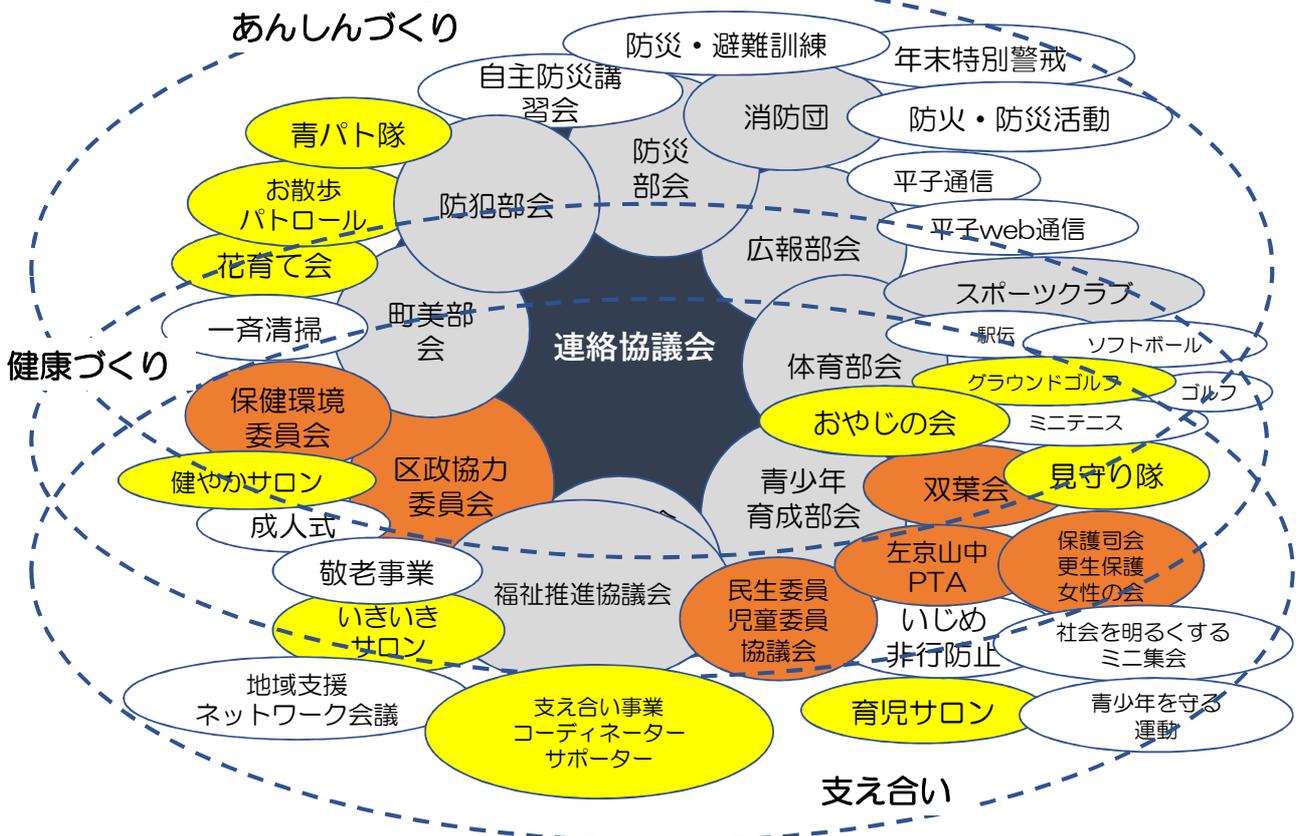
方策 (Measures • Methods)

人と人とのつながり (ネットワーク)
をつくりひろげる

(標語)
つながって ふれあい みまもり 支え合い

- つながる 知り合いになる
- ふれあう 挨拶し声を掛け合う
- みまもる それとなく気に掛けあう
- 支え合う 相互に助け合う

平子学区つながりネットワーク



3 事例紹介

地域のつながり（ネットワーク）づくりに有効な事例

3-1 平子みまもり隊

- *平成18年1月スタート 16年目をむかえる
- *1年生児童の下校に毎日付き添い保護者に引き渡す。
全児童の下校を見守る（定点みまもり）
- *ボランティア約80名（主に高齢者）
都合が悪い時は勝手に欠席
あくまでみまもり（事故・事件には免責）

- *始めたころは区政協力委員を中心に義務的召集
次第にボランティア活動にシフト
GGクラブ他知り合いの呼びかけ、孫が入学など
（効果）
児童・保護者の安全・安心感
地域のつながりづくり 児童 学校職員 保護者 地域住民
参加者（高齢者が多い）の生きがい、健康づくり、情報交換

平子みまもり隊

学校がある日は毎日下校時間に学校に集合。
子供たちの「ありがとうございます」「さようなら」の合唱を受け一緒に帰ります。



やんちゃで可愛い1年生、学校であった話やクイズなどしながら帰ります。
雨の日、風の日、寒い日はつらいけどみんなの笑顔が一番。
1年のうちに大きく成長するのも実感できます。



ライフブリッジ（デイサービス）通所者による定点見守り

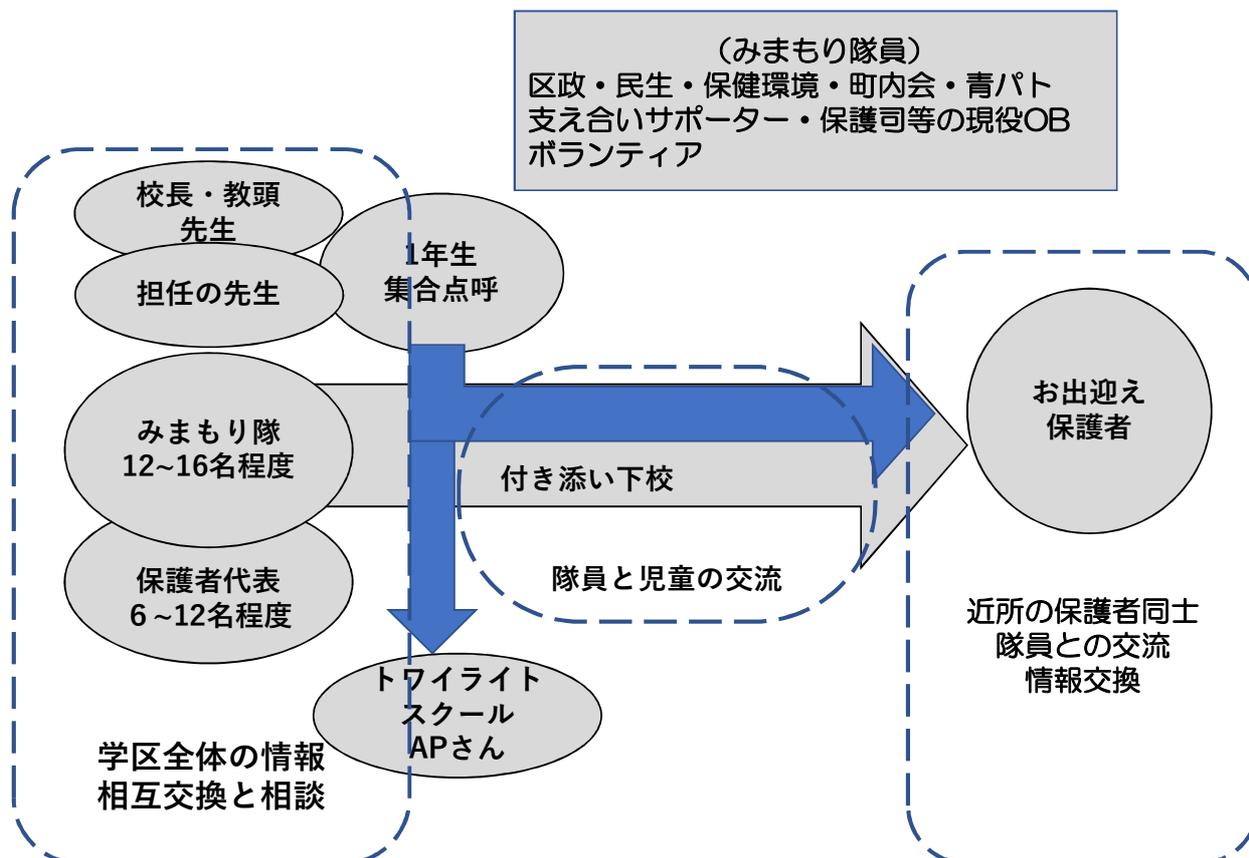
要介護2以上の人達です。

世話になるばかりではなく、出来る範囲でお世話をしたい。

それが生きがいとおっしゃっています。素晴らしい！！



付き添い下校が生み出す情報交換・相談などの広がりの様子



支え合い事業（サポーター集合写真）

平成28年12月スタート 6年目を迎えました。
コーディネーター2名 サポーター20名+コミセン管理ボランティア
高齢者などの暮らしの困りごとの相談を受け、本人・近所の方々と一緒に解決にあたります。
お庭の樹木の伐採、家具の移動組み立て、通院の補助、野良猫対策など



サポーターミーティング

毎月1回のミーティング。結構シビアな問題もあります。
南部いきいき支援センター、緑社会福祉事務所、福祉課、保健センター等の
ケアマネジャーの方々にも相談します。



相談室の様子

毎週 火～土曜日の午後コミセン談話室に詰めています。
ボランティアコーディネーター・サポーター 9名が交代で
時々、町内会や区政、民生等の運営の相談もあります。今や学区の潤滑剤



ゴミの片づけ中



3-3 防犯パトロール

1) 青パト隊

青色回転灯付車両で毎日学区内を巡回

2) お散歩パトロール

散歩や犬の散歩のついでに
ボランティアベスト帽子を着て歩く

学区の隅々まで道がわかる。
どこにだれが住んでいるかわかる
防犯だけでなく
防災や交通安全の危険個所
が分かる
日常の変化に気づく



H28年 2月 青パト車両更新 出発式 (日本財団寄贈)



3-4 グラウンドゴルフクラブ

- * 会員数約80名 ほぼ高齢者
- * 町内別に9チーム
- * 週2回程度チーム練習
- * 週1回合同練習
- * 学区の町内対抗グラウンドゴルフ大会を主導

高齢者の情報がよく分かる

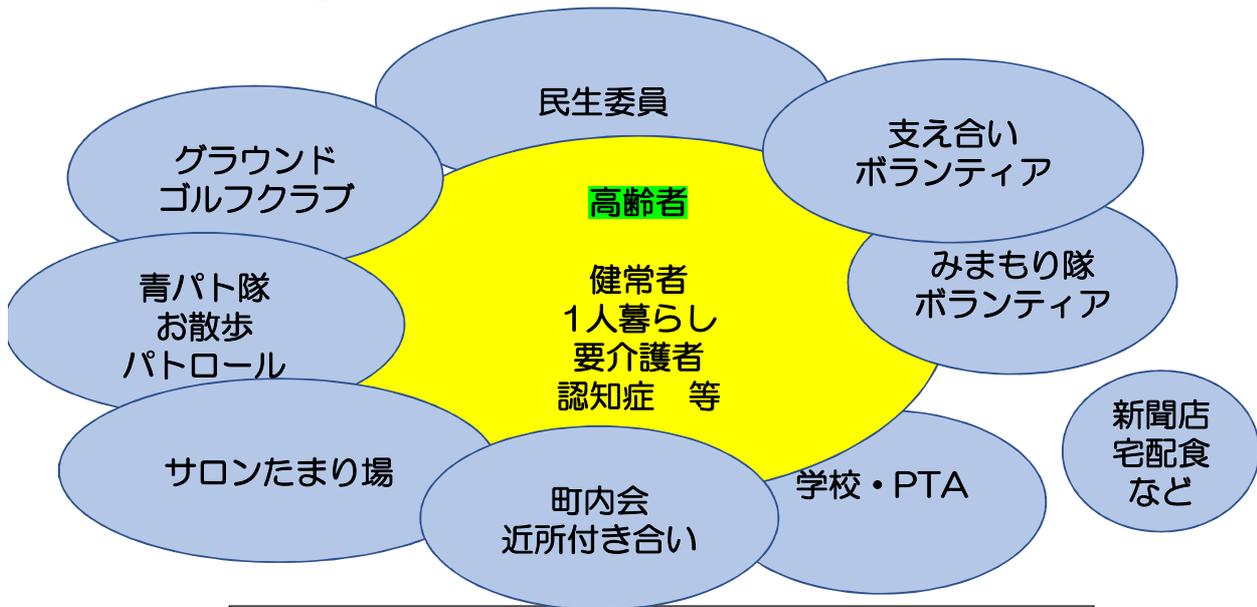
仲間が広がる

みまもり隊 青パト隊 支え合いサポーター
等のボランティア活動呼びかけ



4 まとめ

4-1 高齢者を見守るいろいろな目



- 高齢者の見守りは高齢者自身の活動から
- 気にかかる情報があればお互いに相談
- 高齢化社会は高齢者が主役の社会

4-2 要約

高齢者の孤独防止 みまもり活動として
特に意識して活動はしていない。!!

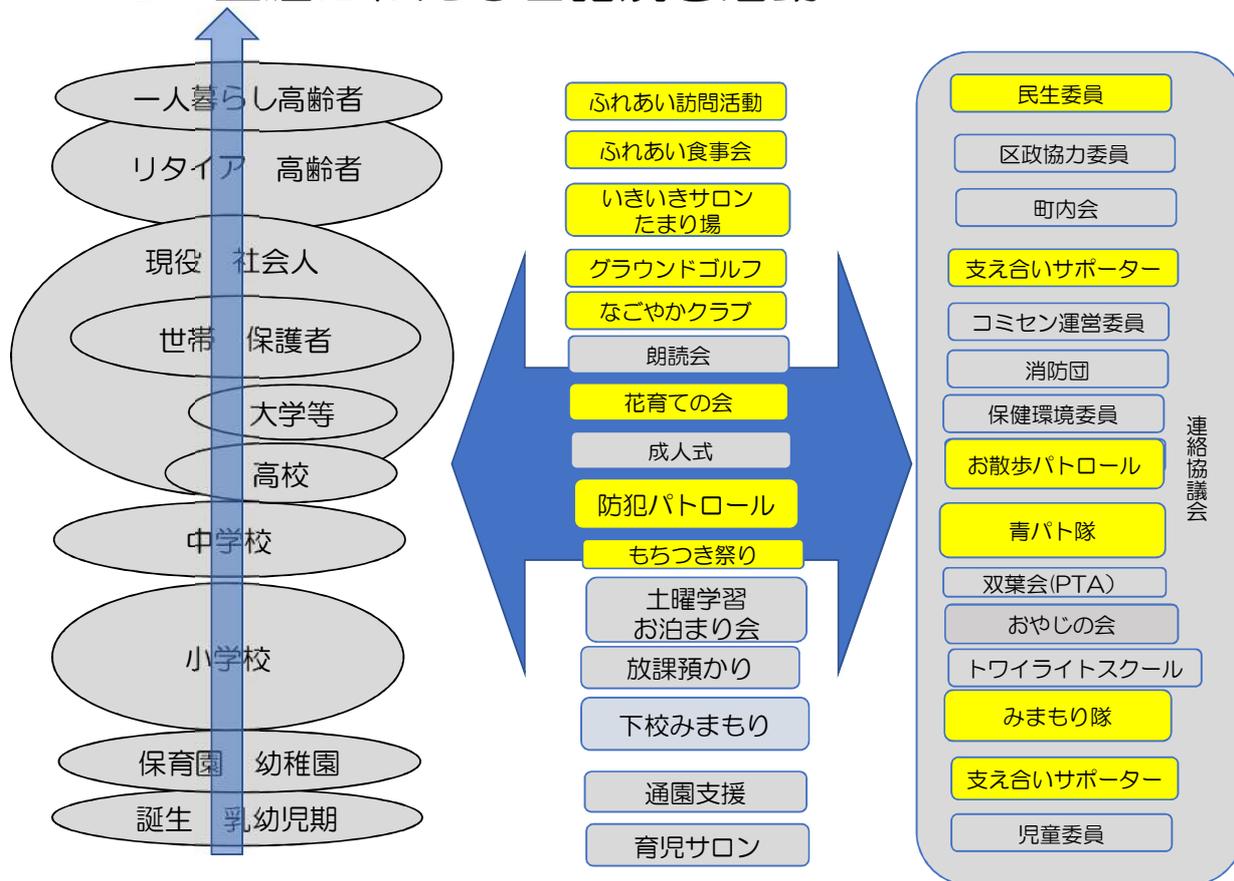
人と人のつながりがあり

挨拶をかわし
お互い気にかけてあう地域であれば

孤立孤独になる人はあまりいない

と思っています。

4-3 生涯にわたる世話焼き活動



最後に

私たちの生活はエンドレス 地域づくりもエンドレス
 目的「安心して楽しく暮らせる地域づくり」を忘れず
 旧来の形にとらわれず 知恵を出し合い
 より良い方法を考え 行動を続けていきたい
 と思っています。

ご清聴ありがとうございました。