しんまちだよりネットワーク版

府中市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」の実現のため、地域のネットワークづくりを行っています。知っているようで知らない自分が住んでいる地域のことを知り、地域の皆さんがより暮らしやすい地域にするためにどうしたらいいのか、ご自身で取り組めることは何なのか、を考えるきっかけにしていただければと思います。

希薄になった地域のつながり

☆都市部の課題

高度経済成長の時代と現代では人々の暮らしぶりは大きく変わりました。サラリーマン世帯が多い都市部では日中地域にいる時間が少なく、プライベートには干渉しない・されたくないという価値観が広まり、どんどん地域住民同士のつながりも希薄になりました。人とのつながりが希薄になり様々な課題が出てきました。その一つが孤独死です。

☆孤独死とは

残念ながら、市内でも孤独死は発生しています。50 代以上の男性の一人暮らしが多いことが特徴です。親族とも疎遠で地域とのつながりもなく、病気があってもきちんと治療していないという背景も多くあります。家族と一緒に暮らしていても、急な病で一人で亡くなられてしまう方もいます。それは仕方がないことで孤独死とは言いません。亡くなってから発見されるまで何日も経過してしまうことが問題であり、それを孤独死と言います。コロナウイルス感染症予防で外出自粛が続き、心身ともに不調になっている高齢者が増えています。部屋の明かりがついているか、新聞がたまっていないかなどご近所でのさりげなく見守りをお願いしたいと思います。

孤独死をもたらす要因
１　周囲とつきあいがない、生活状況が周囲にわからない
２　家族・地域等との人間関係がなく、閉じこもりがち
３　必要な介護や治療が得られていない
４　非常時・緊急時に助けを呼べない

☆孤独死を防ぐには

日常的に地域とつながりを持つことで、誰かが早めに異変に気付くことができます。お隣さんと声をかけあったり、シニアクラブや趣味や体操などの活動への参加は住民相互の見守り機能が働きます。見守り、見守られることが地域からの孤立を遠ざけ、孤独死を予防できます。
人の集まるところはちょっと苦手、という方は給湯ポットやガス器具が一定時間使用されないと自動的に親族へ連絡が入る有料の見守りサービスなどもありますが、毎朝、決まった時刻に親族や友人宅へ電話を鳴らす、など簡単で費用の掛からない方法で「今日も元気だよ」を知らせる方法もあります。スマホや携帯電話が使えればそれを活用することもおススメです。高齢になるといつ何があってもおかしくない、という意識を持ち、備えることが肝心です。

高齢者を取り巻く様々な課題や問題があります。地域の皆様から取り上げてほしい内容などありましたら、下記の連絡先にお寄せいただきたいと思います。

地域包括支援センターしんまち　TEL042-340-5060　FAX042-340-5622
e-mail : sinmachi-kg@t-kenseikai.jp　　ネットワーク担当　野中

2020 年 9 月 25 日発行