

孤立しない、孤立させないために
高齢者地域安心ネットワーク

誰にも看取られずに亡くなったり、亡くなった後に何日間も経過した状態で発見されるという痛ましい「孤立死」が釧路市でも起こっています。

このネットワークは、高齢の方々が地域や社会から孤立せずに、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、地域ぐるみで見守り・支え合うためのシステムです。

- ◆ 「いつもと様子が違う！」と異変等を感じた
- ◆ 地域に見守りや声かけが必要そうな人がいる など、気になることがあったら・・・

地域包括支援センターまでご連絡ください！

《 地域包括支援センターに連絡いただいてからの流れ 》

●地域包括支援センター職員が、「見守りを希望される方」や「ご近所で心配な方」の状況やご本人の希望を確認し、必要な福祉サービスなどにつなげるお手伝いをします。

●福祉サービス等の利用につながらない場合には、民生委員さんや地域の方と、さりげない見守りを行います。

😊 見守りのポイント 😊

- ・ カーテンが閉まったままになっていないか
- ・ 郵便物や新聞が溜まっていないか
- ・ 日中でも電気がついたままになっていないか
- ・ 洗濯ものが干したままになっていないか

普段からの
挨拶も大切！



介護予防に取り組みましょう

寒い冬は自宅に閉じこもりがち・・・

自宅でできる**運動・脳トレ**をしましょう！！

運動① 椅子スクワット

（目標：5回を3セット）

- ・イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。
- ・転倒しないよう、安定した椅子を使いましょう。



動作は
ゆっくり♪

運動② 片足立ち

（目標：左右1分間を3セット）

- ・転倒しないよう、必ずつかまるものがある所で行いましょう。
- ・足が床につかない程度に、片足を上げます。

軽く手を
添えてOK♪



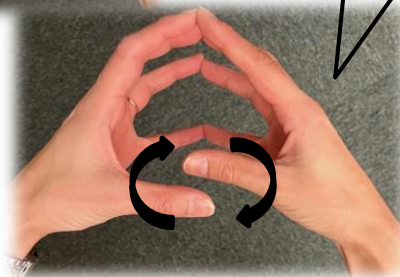
脳トレ 指回し

（目標：右・左回し10回ずつ）

- ・両手の5本指を合わせて、親指から小指まで順番に左右10回ずつ回します。
- ・指を回している間、他の指が離れないよう頑張りましょう。



順番に
くるくる♪



まずは無理のない回数から😊

脳の活性化や、いつまでも元気な足腰でいるために、自宅でも取り組んでみましょう。