

あだち絆づくり通信

Vol.

33

2024. 12. 1



お互いさまのまちづくり



一人の参加が地域を変える

特集 若い世代の見守り活動

■ Interview

久米歯科医院 訪問診療部 コーディネーター クメ シンゴ 久米 新吾 さん

- ・ 絆のあんしん協力員・協力機関大募集!
- ・ ヒートショックにご用心!!

〔久米歯科医院〕

昭和63年足立区弘道に開業し、約20年前から訪問診療を行う歯科医院。

久米さんはコーディネーターとして地域に出向き、患者の様子を確認し、医師や介護関係者と患者をつなぐ架け橋となっています。

若い世代の見守り活動

足立区では、高齢者の孤立防止のために、商店や郵便局、医療機関などに絆のあんしん協力機関（以下協力機関）としてご登録いただいています。登録企業・団体の皆様は、日常の業務の中で高齢者を見守り、気になる高齢者に気づいたら地域包括支援センター（以下ホウカツ）へご連絡ください。

2023年9月に協力機関に登録した久米歯科医院の久米新吾さんに、登録のきっかけや活動を通じて感じた変化についてお話を伺いました。

Interview

久米歯科医院 訪問診療部
コーディネーター 久米新吾さん



登録のきっかけは？

仕事上、ケアマネジャーの方と関わることもあり、たまにホウカツ併設の施設に行きました。

そこで、ホウカツの職員に誘われて初めて協力機関について知り、実際に協力機関の高齢者に対する活動を見せてもらいました。みんなが一丸となって活動していてチーム力を感じ、自分も外に出向くことが多い訪問歯科という職業を活かして力になればと、登録しました。



自分の変化～視点が変わる～

協力機関に登録後、絆のあんしんネットワーク連絡会*に参加するようになっていろいろな方の話を聞くことで、視点が変わり地域の一人ひとりに焦点を当てて見られるようになりました。

今までだったら気にも留めず通り過ぎてしまっていた道端で立ち止まっている高齢者でも、「この方大丈夫かな」とすごく気になるようになりました。

もちろん突然話しかけるのには勇気がいります。勤務中に医療関係の制服を着ている時と通勤時に私服でいる時では、声のかけやすさも違います。それでも、相手に寄り添う話し方を意識し、あいさつから入って世間話をしながら今の状況を伺い、支えるようにしています。

*絆のあんしんネットワーク連絡会とは、絆のあんしん協力員や協力機関、地域の方が参加し、地域の情報交換や地域課題について話し合う定例会です。

周りの変化～地域に変化がある～

協力機関に登録して1週間くらい経った頃、地域でふらふらと自転車を押している高齢者を見かけ、声をかけました。

話を聞くと、とても心配な方だったのでご自宅まで送ることにしました。すると、自分の行動を見ていた中学生が手を貸してくれて、一緒にその方をご自宅まで送り届けることができました。自宅に着き、「ここまでいい」と言われましたが、心配だったため玄関先まで送らせてもらおうと、少し生活状況が見え、ホウカツにつなぐ必要があると判断できました。

それをきっかけに、その方は必要な支援を受けながら生活ができるようになったと聞いています。

実際に周りを巻き込みながら心配な方の手助けをし、ホウカツや必要な支援につなげられた経験をして、自分1人が加わっただけでも地域に変化があるんだと実感し、やっていて良かったと感じています。

顔の見える関係

協力機関に登録して、関わる方みんなが口をそろえて言うのが「顔の見える関係」という言葉です。

これがとてもいい言葉だなと思い、月に1回地域の方へのあいさつ活動や清掃活動をしている地域団体「にこにこファミリー」の活動に参加するようになりました。出勤前に歩いてあいさつ活動をして声を出すと、その後仕事のエンジンがかかるのも早く、いい運動になるので、自分のためにもなっていると感じます。

なにより、地域の方が自分の顔を知っていれば何かあったときに声をかけやすいと思いますし、お互いが知っていれば地域で何かあったときにつながりやすく、フォローもしやすいと思います。知らない人から声をかけられるのと顔見知りから声をかけられるのでは違うと思うので、こういった活動を通していろいろな人とつながりを持てたらいいと思っています。

若い世代の参加を受けて

にこにこファミリーの岡本さんに聞きました

久米さんは参加者の中でも最年少ですから、参加してくれると活気が出ます。

あいさつという何も難しいことはない活動なので、地域の方、若い方、興味のある方は誰でも参加してほしいです。その中で、困った人に気づけたらいいと思っています。

にこにこファミリー

活動日時：毎月第2水曜日 8:00～

集合場所：弘道中央公園



久米さん

岡本さん

何かやってみたい方へ～Message～

自分がこんなに地域に関わる人になるとは思っていませんでした。

でも、やってみると意外と楽しいですよ。高齢者の方は本当に「ありがとう」という言葉をたくさん言ってくれます。活動に参加しただけで「ありがとう」って。やっていてよかったと思うのは、その「ありがとう」の言葉に尽きると思います。



気になる方はいませんか？

絆のあんしん 協力員・協力機関 大募集！



登録数（令和6年11月1日現在）

協力員

1,100

人以上

協力機関

1,000

団体以上

活動内容

日常生活や業務の中で、地域の高齢者の様子を見守り、気になる方がいたら地域包括支援センターへ連絡していただくボランティアです。

さらに可能な方は、絆のあんしんネットワーク連絡会への参加もお願いしています。



詳しくはこちら



まずはお問い合わせください！

足立区絆づくり担当課

TEL:03-3880-5184

E-mail:kizunadukuri@city.adachi.tokyo.jp

コラム

ヒートショックにご用心！！

家庭でできる3つの対策

① 入る前に暖めよう

浴室、脱衣場は入る前に暖め、冷たくなならないように工夫しましょう。



② はやめ・ぬるめ・みじかめ

入浴は冷え込む前の夕方に。温度は41度以下。半身浴で短時間（10分以内）。

③ 浴槽からはゆっくり立ち上がろう

血圧が急激に変化しないように、手すりやへりなどを使ってゆっくり立ち上がりましょう。



ヒートショックとは、急激な温度変化で身体がダメージを受けることです。

冬場の入浴時は特に要注意！急激な温度変化により血圧が乱高下し、心疾患や脳血管障害、浴槽での溺水、転倒などにつながります。

高齢者孤立死は**冬季に件数が急増！**12月から2月に発生した高齢者孤立死のうち**約7人に1人**が入浴中でした。

足立区における高齢者孤立死件数（月別）

【平成28年1月～令和4年12月の合計】

