

元気に な～れ 391

さりげない“見守り”から高齢者を支える
～超高齢社会で
暮らしていくこと～

今月は 社会福祉士 佐藤 綾香です

日本は少子高齢化の進行から超高齢社会となっています。2020年現在の日本の高齢化率は28.7%、当町においては、令和2年9月時点で高齢化率43.18%と人口の約半数が高齢者に近い状況です。

また、家族の在り方や地方の過疎化も進んでいることから、独居高齢者や夫婦世帯の増加とともに、認知症等の様々な要因から支援を要する高齢者も増えております。

こうした現状のなか、国等でも『高齢社会対策大綱』の見直しや『地域包括ケアシステム』の深化・推進等多様な面から医療・福祉の体制整備を図っているところですが、高齢化の進展と介護人材の不足等から制度や施策のみでは対応が難しく、近年では地域の助け合いなど互助の必要性に目が向けられています。

○超高齢社会が生む孤独の問題

- ・独居高齢者
- ・老夫婦世帯の増加
- ・認知症高齢者の増加
- ・孤立死
- ・虐待（セルフネグレクトを含む）
- ・自殺
- ・消費生活被害
- …等

※これらの問題は加齢に伴う疾病や心身機能の低下から潜在化・深刻化しやすい傾向にあります。

○見守り活動の有効性

高齢になるにつれ、家族・友人・地域とのかかわりが乏しくなり、“孤独”に対する不安を抱く高齢者は少なくありません。その不安を解消するための制度やサービスがない中、日常生活の中でさりげなく見守る体制があれば、問題の早期発見・未然の防止から生活の安心・安全につながるかもしれません。

見守る活動は難しくなく誰にでもできるものです。隣近所へ気遣いの目を向けてみませんか？もしかしたら、異変のサインを出している人がいるかもしれません。

異変のサイン!!

- ・顔色がよくない、痩せてきた
- ・最近姿を見ない
- ・郵便物や新聞が溜まっている
- ・夜になっても灯りがつかない
- ・家や庭が荒れている
- ・「お金を貸してほしい」と言う
- ・同じ話をする、「物を盗まれた」と言う
- ・不自然に一人で歩いている
- …等

これらのサインは

おうちで倒れていたり、虐待（セルフネグレクト等）・消費者被害を受けている、認知症の可能性あります。

SOS!



異変に気が付いたら、適切な連絡先・相談先へつながりましょう!!

○互助の意識を大切に

超高齢社会が招く様々な問題は団塊の世代が後期高齢者となる2025年をピークに潜在化・深刻化していきます。一人ひとりがこういった社会で暮らしていることを意識し、日常生活の中でさりげなく見守ることで高齢者の発するSOSに気づくことができるかもしれません。こうした気遣いは「声を掛けてくれる」「見てくれている」という安心感にもつながります。

また、高齢者の皆さんも孤独による不安や悩みをひとりで抱えこまず、周囲に発信することでその生活の不安が緩和されるかもしれません。