

感染症や災害に負けない地域福祉活動

『高齢者の訪問見守り』

気にかけたいサイン＜中京の目安＞

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、私たちが平常より取り組む身近な地域で人が集う場や活動等が制限されたことで、地域活動を支える方や居場所の運営者からは「いつも参加してくれていた方は元気だろうか？」等の不安の声も多く聞かれました。一方、緊急事態宣言が出されたことで介護サービス事業所の休業等で習慣や生活リズムが崩れてしまったとの声もよく聞かれます。しかし、そのような中でも、地域では各々が出来る範囲での見守る工夫がされていました。この冊子では、区内の専門職らの福祉的な視点を加えて、感染症や災害時にも役立つ「住民同士で気にかけたいサイン」をまとめました。是非、ご活用いただければ幸いです。

令和2年10月

中京区地域福祉推進委員会ワーキングチーム

1 コロナから見る。長引く外出自粛…高齢者への影響

認知機能の低下・**身体機能の低下**・**家族の介護負担の増加**

いつも利用する介護サービス事業所の休業や居場所の中止により生活リズムや習慣が崩れると、高齢者特に認知症の人やその家族に様々な影響が出る恐れがあります。

2 訪問・見守り活動時のポイント

異変がある時は、家の中かどこかで、助けを求めていることがあります。その人が発するシグナル（言葉・態度・行動・表情・動作・姿勢等）から思いや状態を探りましょう。また、家の前で話すことに緊張を感じる方もおられます。ご本人にとっての「誇り」や「プライド」、「プライバシー」を大事に、ご本人の思いに共感する声かけを意識しましょう。

3 訪問・見守り活動で気にかきたいサイン

(1) さりげない見守りの中での異変の**12のサイン**

- 元気がない。周囲への関心がない。興味や意欲の低下がみられる。
- 顔色が悪く体調不良がうかがえる。
- 活舌、呂律が回らない。
- 怒りっぽい、情緒不安定である。
- 事業や行事にお誘いするも消極的である。
- 最近姿を見ない。外出の機会が減った。行事に出てこない。
- 訪問しても顔を出してくれない。
- 歩きぶりが悪くなってきた。
- 洗濯物や布団が干したままになっている。
- 夜でも灯りがつかない。また、昼でも灯りがついている。
- 室内の温度調整（冷房・暖房）がうまくできていない。
- 最近、配偶者が亡くなられた。
- 新聞や郵便物がたまっている。
- ゴミが（溢れている）放置されている。家から異臭がする。

(2) 虐待かな？早期発見に役立つ **＋１１のサイン**

- 老々介護している。一人で介護している。介護疲れを訴えている。
- 無力感、あきらめ、投げやりな様子がある。
- 急におびえたり、恐ろしがったりする。
- 人目を避けたがるようになる。
- 昼間、姿をみかけなくなった。
- 不自然な内出血や傷がある。
- 傷を隠すため、ずっと長袖長ズボンを着ている。
- 傷やあざの説明のつじつまが合わない。
- 他人の助言を聞き入れず、こだわりがみられる。
- 体重が不自然に増えたり、減ったりする。
- 天気が悪くても長時間外にいる姿がしばしば見受けられる。

(3) 認知症かな？早期発見に役立つ **＋１１のサイン**

- 知っている人なのに初対面の対応をされる。
- 険しい表情やポーっとした表情をしている。
- 記憶力や思考力の違和感についての言動がある。
- こちらの質問に戸惑いが多い。または、答えが変。
- 何度も同じことを繰り返す。
- 少しもの忘れが目立つ。
- 物盗られの訴えがある。
- 最近、服装が乱れてきた。
- 季節に合わない服装や、不適切な履物を履いている。
- 身だしなみが乱れている。(髪やヒゲの手入れがされていない)
- そうじができない。不衛生な環境、ゴミ出しができない。

「虐待かな？認知症かな？」についての補足解説を最終頁に記載しています。併せてご確認ください。

このようなサインがみられる場合は、誰にも相談できずに困っていることも考えられます。また、サインがないから「大丈夫」とは限りません。普段と違う状況が見受けられたら、専門機関に相談するよう提案したり、その情報を専門機関へ連絡してください。

(4) 特殊詐欺被害・消費生活被害を防ぐ **＋4の声かけ**

情報提供 中京警察署

- こんな「電話」はありませんでしたか？
 - ・警察官から「詐欺の犯人を捕まえたら、あなたの口座が使われていた」等
 - ・役所や金融機関から「コロナウイルスの関係で給付金（助成金）がある」、「医療費の還付金がある」、「キャッシュカードが古くてお金が振り込めない」等
 - ・息子や孫から「電話番号が変わった」、「お金を用意してほしい」等

- こんな「訪問」はありませんでしたか？
 - 「キャッシュカードを回収します」、「ウイルス検査しています」、「無料で点検します」、「必ず儲かります」、「貴金属を買い取ります」等

- こんな「荷物」は届いていませんか？
 - 「身に覚えのないマスクが届いた」、「消毒液や感染症に効く？サプリメントが届いた」等

- こんな「メール（携帯メール）」にも要注意です
 - 「会員登録料が未納となっている」、「このままだと裁判になる」、「マスク無料送付します」、「あなた宛の荷物が届いています」等

サギを防ぐ **3つのポイント**

1 自宅電話の対策をしましょう

特殊詐欺の犯人は、ほぼ自宅の電話にかけてきます。知らない番号の電話には出ないようにしたり、非通知着信拒否設定や自動的に警告をして録音する機能の付いた電話の設置が効果的です。

2 即答せず、電話は一旦切って家族に相談しましょう

特殊詐欺の犯人は、いろいろな職業を名乗って電話をかけてきます。電話の相手が警察官、市役所、銀行協会などを名乗り、「カードが使われている。還付金がある。キャッシュカードの変更が必要」などと言われても、即答せず、「家族に相談します。」と言って電話を

切り、家族に相談してください。（電話で話し続けることで催眠状態になってしまいます）

3 キャッシュカードの利用限度額を下げましょう

特殊詐欺被害のおおくはキャッシュカードがだまし取られています。万が一、キャッシュカードをだまし取られても、1日当たりの利用限度額を下げておけば、**被害を最小限に抑える**ことができます。

悪徳業者は消費者の不安な気持ちにつけ込みます。私たちの身近なところでおかしな動きが起きてないか常に確認しましょう。次頁には、特殊詐欺被害状況（令和2年上半期※暫定値）の情報をつけています。常に最新情報を確認しながら、被害に遭われないよう多くの見守りの目で目配り・気配りをしていただければ幸いです。

あやしいかも？本当かな？困ったとき・わからないときの相談先

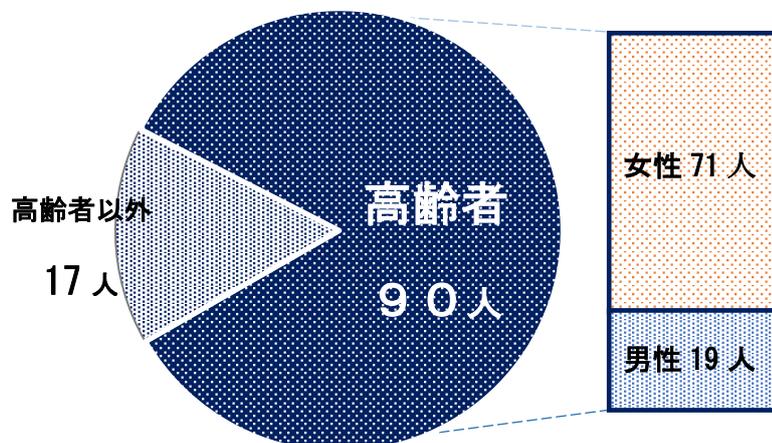
- ・ 新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン
0120-213-188
- ・ 消費者ホットライン（局番なし）188
- ・ 警察相談専用窓口 #9110
- ・ 悪質商法110番 075-451-9449
- ・ 中京警察署 075-823-0110

○特殊詐欺被害状況（令和2年上半期） ※暫定値

情報提供 中京警察署

	件数		金額	
	令和2年上半期	前年同期比	令和2年上半期	前年同期比
京都府内	107	+33	1億1,444万5,080円	+830万3,051円
中京区内	3	+1	219万9,836円	+116万9,836円

被害者の内訳（京都府内）



※高齢者（65歳以上）

メモ

- 被害者の83.7%が高齢者で、
 - 過去に警察から直接注意を受けた方
 - 特殊詐欺の手口を知っていた方

でも多く被害に遭っています。
- 高齢被害者90人のうち、家族構成は、

独居世帯	52人	(57.8%)
家族同居世帯	36人	(40.0%)
不明	2人	(2.2%)
- コロナウィルスに便乗した特殊詐欺は、3件発生しています。

4 集まれなくてもつながれる訪問・見守りの工夫

外出を控える生活が続くことによる孤立を防ぎ、心身の健康を保つための地域での実践例をご紹介します。

○お一人暮らしの方と心配な方には電話で安否を尋ね、相談事がある方にも電話で対応しました。

○集まる機会が減ったので、近所で出会ったときの声かけを積極的におこないました。

○LINE・SNSなどを活用してグループを立ち上げて安否確認や情報発信をしました。

○地域の団体にネットワークを結成し、地域の相談窓口の一元化するため携帯電話を契約しホットラインを開設しました。

○絵手紙や手記を記載したプリントをお一人暮らしの方へお届けしました。

○必要な方に、昼食買い出しサービスをしました。

○簡単に育てられる野菜・花、プランターをお渡しし、玄関先などみんなが見える場所で育てていただく。植物の成長具合をきっかけに地域での交流につなげてもらいました。

○運動不足にならないよう 10～15分の筋力トレーニング動画の配信しました。

参考

「中京区社協・新型コロナウイルス感染症拡大防止による学区社協活動に関するアンケート」

5 感染症の基礎知識

• 新型コロナウイルス

■ 感染経路 ①飛沫感染・②接触感染

■ 主な症状

風邪に似た症状で 37.5℃前後の発熱が 4 日程度（高齢者・基礎疾患がある方、妊婦の方は 2 日程度）続いている。解熱剤を飲み続けなければならない時を含む。強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）があるときは、かかりつけ医へ相談するよう勧めてください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

• インフルエンザ

インフルエンザは、風邪より感染力が強く、重症化しやすいだけでなく、持病を悪化させる場合があります。特に高齢期にかかると、心身の衰え（フレイル）が進行して、寝たきりなど要介護状態につながるおそれもあります。

■ 感染経路 ①飛沫感染・②接触感染

■ 主な症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などが続く時は診察を受けましょう。ただし、高齢者は症状が出にくいこともあります。

• ノロウイルス

食中毒と感染症の両面をあわせもつノロウイルスは一年中発生し、強い感染力でしばしば集団感染を引き起こします。特に抵抗力の弱い高齢者や子どもは重症化しやすく、嘔吐物などから感染することもあるので要注意です。

■ 感染経路 接触感染（食べ物から人への感染や汚染された食品を調理した人を介しても感染します）

■ 主な症状

感染後 1, 2 日で激しい嘔吐や下痢の症状があらわれ、人によっては発熱や頭痛をとまいません。

補足解説 「虐待かな？認知症かな？」

高齢者虐待が起こる背景として、高齢者の認知症が進行し、もの忘れや理解力の低下・集中力の低下・精神的混乱や落ち込みなどの周辺症状が増える、寝たきりなどで介護の負担が重くなる、といったことで介護者が心身共に疲労し、追いつめられたり、気が付かないうちに、不適切な介護が行われていることもあります。高齢者虐待の問題は、たやすく解決できるものではなくさまざまな事情や要因が絡み合っています。そのようなことから、虐待を受けている高齢者自身も養護者をかばうという、知られたくないなどの思いがあるため、虐待の事実を訴えにくく、家庭内における高齢者虐待は発見しにくい状況にあります。

虐待を早期に発見し、虐待の深刻化を防ぐためには、地域のあたたかい見守りや支えあいが必要です。虐待の疑いに気づいたら、専門機関へ速やかに相談してください。誰が知らせたかを漏らすことはありません。知らせていただくことで、介護者を救うことになります。何より、日頃からのあいさつ、声かけ等の見守りで、高齢者とその家族を孤立させないことが、虐待防止につながります。

中京区地域福祉推進委員会ワーキングメンバー（順不同・敬称略）

西田容子（高齢サポート・西ノ京）、淵 泰之（地域密着型通所介護 ふち内科
デイセンター）、鹿糠詔子（グループホーム姉小路）、中京区社協