



# “ながら声掛け”のススメ



様々な活動が自粛に追い込まれ、高齢者の身体と精神的に悪い影響を与えています。

例えば、1日間、誰とも話をする機会がない日もある高齢者の方がいたり、一人で「さびしい思い」「不安な思い」をする方が増えています。

また、活動量が少なくなることで、認知機能や体力の低下が進んでいく問題に対し、「地域社会で出来ることは何か」などを、地域の人みんなで協力して考えていくことが必要です。

過度な自粛生活は、高齢者にとって悪影響を及ぼす状況のため、宇根地区の老人会長の栄野元さんと区長の儀間さんは、高齢者を心配していました。2人は、高齢者の体と心の状況を把握するため、宇根地区の班長会議と常会にて、参加メンバーが協力し合って作成した“支え合いマップ”をもとに、「元気でいますか?」「ご機嫌いかが?」と尋ね歩きました。

感染予防対策のため、軒先での短い“ゆんたく”でしたが、訪問先の高齢者の方は嬉しそうでした。



歩いた時間が1時間を超えましたが、ゆっくり景色を見ながら、“ゆんたく”しながらの訪問のため、疲れたり、きつく感じたりすることなく、“ながら声掛け”できました。

自分の健康のためにも“ながら声掛け”してみましょう♪

福祉課 地域包括支援センター ☎985-7124 担当 平良