～みんなで支える地域の笑顔～

☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和8年10月22日 VOL.209



いつもの外出を、これからも安心して続けるために

～安心して外出を続けるための備えと地域の力～



買い物や散歩、趣味の活動など、行きたい場所へ出かけることは、わたしたちの日々の暮らしを豊かにする大切な活動です。一方で、年齢を重ねる中で、認知症などにより、いつもの外出先で道に迷ったり、帰り道が分からなくなったりすることがあります。認知症になってからも、安心して外出を続けるためには、日頃からの備えとともに、地域の人々の気づきや行動、つながりが大切です。

いざというとき、一人一人の行動が「力」に！　～行方不明の発生と保護から考える～



行方不明が発生!!

令和8年9月、高齢者が行方不明となり、同報無線で情報提供を呼びかける出来事がありました。本人が利用する訪問介護事業所では、ケアマネジャーからの連絡で状況を知り、本人を心配した職員同士が連絡を取り合いながら探し、発見することができました。日頃から本人の暮らしに関わる人たちのつながりや、一人一人の気づきと行動が、いざというときの大きな力につながりました。

当時の様子について「ニチイ藤枝ケアセンター」の藁科さんにインタビュー

本人がいなくなったと連絡を受け、LINEで職員に、行ける人は近隣を探してほしいと協力をお願いしました。それぞれができる範囲で探したところ、自宅から離れた場所で本人を発見できました。週に4日訪問しているため、“本人のことを知っている”という強みがありました。職員同士の連携で本人を無事に見つけることができ、安心しました。

訪問介護（ヘルパー）は、さまざまな高齢者との出会いを通じて、多様な生き方を学ぶことができ、生涯学習にもつながる魅力のある仕事です。家事の経験も活かせ、時間の融通も利きやすく、柔軟な働き方ができることも魅力です！



このほかにも、道に迷っている様子に気づいて声をかけてくれる人や、いつもと違う様子に気づき、警察に相談してくれた新聞販売店やコンビニエンスストアなど、地域のさまざまな人の気づきと行動が発見・保護につながっています。

一人一人の気づきや行動は、安心して外出を続けられる暮らしを支える、地域の大きな力となっています。

道に迷った経験のある本人の声から考える

【迷った時の状況】（夏場に）暑いから夕方に買い物に行くようにしていた。（秋になって）いつものように、買い物をして外に出たら、真っ暗でびっくりした。日が沈むのが早くなって、すごく長い時間買い物をしていたのかと思ってしまった。焦ってしまって、家までの帰り道が分からなくなってしまった。これからは昼間に買い物に行こうと思います。



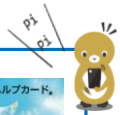
スーパーから見えるいつもの景色



迷った時の景色

道に迷うことや行方不明は日頃の外出の延長線

- 認知機能が低下すると、ちょっとした環境の変化に戸惑うことや、混乱することが増えていきます。
- 市内でも、道に迷ったり、行方不明になる高齢者は、介護保険を利用していない頃から、要介護1までの“まだまだ元気!”な頃に多い現状があります。
- 元気なうちから、安心して出かけられるよう**日頃からの備え**が大切です。



備え①【スマホや携帯電話を活用】現在地の確認や共有にも役立つ。普段から使い慣れておくことが大切。
備え②【連絡先が分かるものを持つ】困った時などに備えて、連絡してほしい人の連絡先を持っておく。
備え③【ヘルプカードを活用】周りの人に助けてほしいことやお願いしたいこと等を書き、必要な時に活用。
備え④【見守りネットワークに登録】行方が分からなくなった時に備えて、名前や写真等を事前に登録する制度。



家族や身近な人が行方が分からないことに気づいたら、早めに警察（☎641－0110）へ連絡しましょう。
早めの連絡が、無事な発見・保護につながります。

藤枝市 Fujieda City
健康福祉部 地域包括ケア推進課
TEL 054-643-3225　E-mail chiikicare@city.fujieda.lg.jp

バックNoの検索は