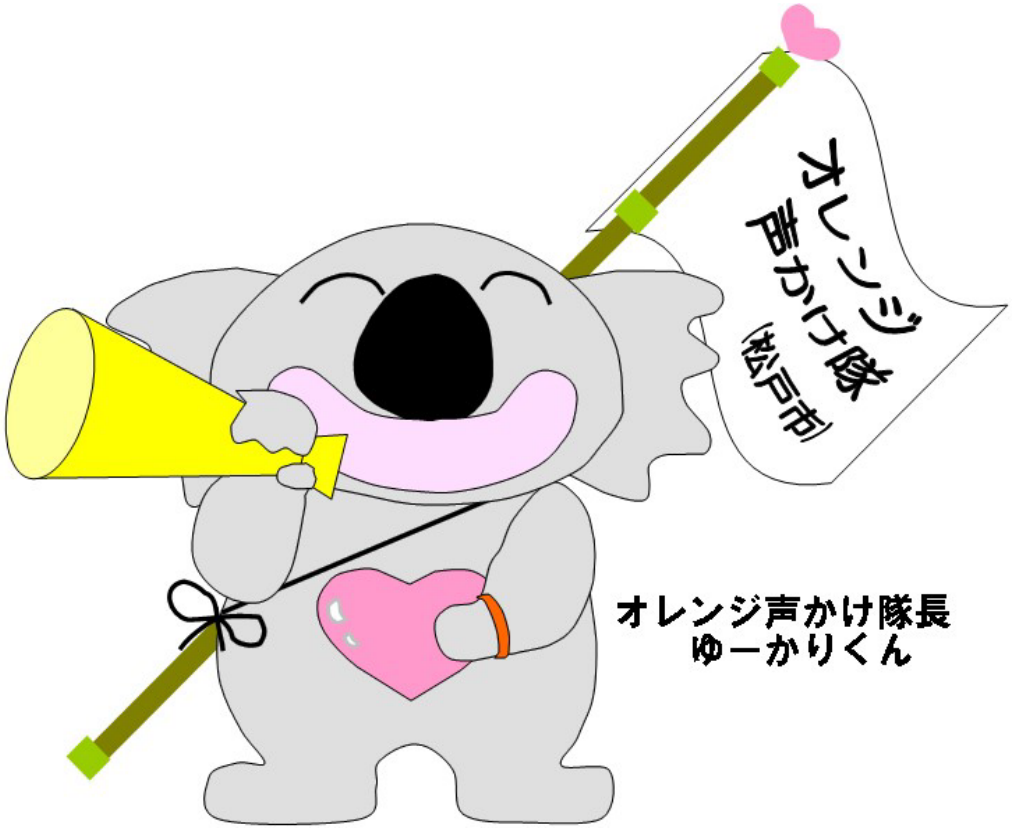
松戸市

あんしん一声運動

～活動の手引き～

令和７年７月改訂版



オレンジ声かけ隊長
ゆーかりくん

活動の手引き　目次

1．松戸市あんしん一声運動について

（１）松戸市あんしん一声運動の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ

（２）オレンジ声かけ隊の活動・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3～7ページ

（相談場所一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～5ページ）

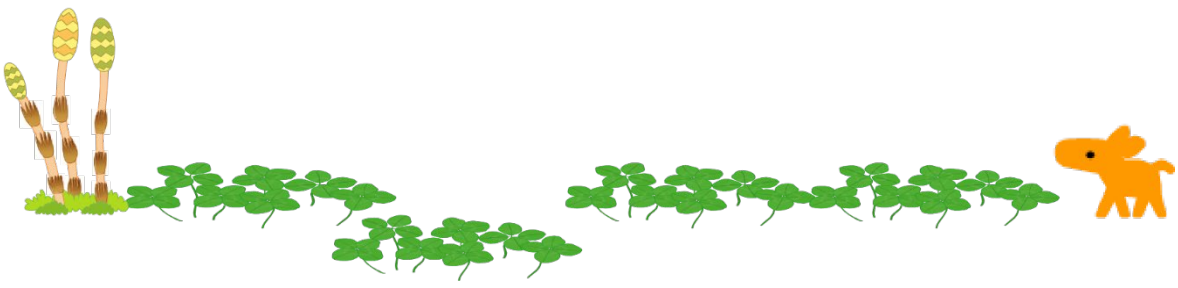
2．認知症について


認知症を理解する・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ


家族の気持ちに寄り添う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9ページ


声かけのポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ


早期発見のめやす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ



1. 松戸市あんしん一声運動について

(1)松戸市あんしん一声運動の趣旨

「松戸市あんしん一声運動」は、市に登録していただいた認知症サポータ ーの皆さんに、**「オレンジ声かけ隊」**として日頃の生活の中で高齢者への声かけ活動を行っていただき、できる範囲の手助けを行うことで、高齢者を地域全体で温かく見守っていくことを目的とした運動です。

令和 7 年 3 月末現在、松戸市の高齢化率は25.7%と年々増加傾向にあり、それに伴って認知症の人は更に増加していくことが見込まれます。

高齢者だけの世帯や一人暮らしの高齢者も増加しており、一日中誰とも話す機会がなかったり、ご近所との触れ合いが少なく話のきっかけがつかめなかったりと、日常生活に不安を抱いている方も多くいらっしゃいます。また、認知症の症状に気づかず人知れず困っていたり、消費者トラブルに巻き込まれてもどのように助けを求めてよいのかわからないまま生活している場合も少なくありません。

そこで、認知症を正しく理解している認知症サポーター(認知症サポーター養成講座を受講した人)の皆さんを対象に、オレンジ声かけ隊の登録を呼びかけました。

たくさんの人が協力しあって、認知症の人やその家族だけでなく、高齢者を地域全体で温かく見守りつつ、日頃の声かけ活動を通じて、“認知症になっても安心して暮らせる街♡まつど”を一緒に作っていきましょう！！



（2）オレンジ声かけ隊の活動について

■オレンジ声かけ隊は、ボランティアです。

■活動内容は、地域での声かけ活動です。

①あいさつを積極的に行い、コミュニケーションをとりましょう。

②日頃の生活の中で、手助けが必要な高齢者や、健康状態、服装、行動などが気になる高齢者を見かけたときには、「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか？」と声をかけ、できる範囲の手助けを行いましょう。

例）電車やバスでの中で不自由そうに立っている時…
路肩や道端で座り込んでいる時…
駅の改札や、銀行の ATM でまごついている時…

中にはこんな方も・・・

「歩き方」



- 雨の日に、傘もささずとぼとぼと歩いている
- きょろきょろと不自然に辺りを見回している
- ウロウロと同じところを、何度も歩いている

「服装」



- 寒いのに薄着、暑いのに厚着で出歩いている
- 靴を履かずに、裸足やスリッパのままで外を歩いている
- 外出の割には身なりが整っていない
  （寝巻きのまま、髪がぼさぼさ、持ち物が不自然等）

「会話」



- 「どちらから来られましたか？」「どちらへ行かれますか？」の問いに、不自然な場所の答えが帰ってくる
- こちらからの質問に戸惑いが多い、何を聞いてもわからないと答える

「危うさ」



- 車道を歩いたり、道路を横切ろうとしている
- 大量の荷物をもってふらふらしている

引用／福岡県大牟田市の資料を一部改変

③支援が必要な時は、１人で抱えず相談しましょう。高齢者いきいき安心センターは、高齢者の総合相談窓口です。声かけだけでは心配な場合等は、お気軽にご相談ください。

	包括名	所在地	担当地域	連絡先
1	明第1 高齢者いきいき 安心センター	稔台7の13の2第3山田マンション101－A	根本・吉井町・小根本・緑ケ丘1～2丁目・松戸新田・仲井町1～3丁目・稔台・稔台1～8丁目・岩瀬・野菊野・胡録台	☎　700-5881 FAX 700-5567
2	明第2西 高齢者いきいき 安心センター	栄町西 3の991の15	栄町1～8丁目・栄町西1～5丁目・樋野口・古ケ崎・古ケ崎1～4丁目	☎　382-5707 FAX 382-5727
3	明第2東 高齢者いきいき 安心センター	上本郷3196 パインツリーコート1階	上本郷・北松戸1～3丁目・竹ケ花・竹ケ花西町・南花島・南花島1～4丁目・南花島中町・南花島向町	☎　382-6294 FAX 312-4882
4	本庁 高齢者いきいき 安心センター	松戸1292の1 シティハイツ 1階	本町・松戸・小山・二十世紀が丘美野里町	☎　363-6823 FAX 710-7198
5	矢切 高齢者いきいき 安心センター	上矢切299の1 総合福祉会館内	上矢切・中矢切・下矢切・栗山・三矢小台1～5丁目・二十世紀が丘柿の木町・二十世紀が丘萩町・大橋〔旧有料道路(県道松戸・原木線)西側〕	☎　710-6025 FAX 710-6027
6	東部 高齢者いきいき 安心センター	紙敷1186の8 第二南花園内	河原塚・田中新田・紙敷・紙敷1～3丁目・東松戸1～4丁目・秋山・秋山1～3丁目・高塚新田・和名ケ谷・大橋〔旧有料道路(県道松戸・原木線)東側〕・二十世紀が丘丸山町・二十世紀が丘中松町・二十世紀が丘戸山町・二十世紀が丘梨元町	☎　330-8866 FAX 330-8867
7	常盤平 高齢者いきいき 安心センター	常盤平 3の11の1 西友常盤平店 5階	金ケ作・千駄堀・常盤平1～7丁目〔常盤平団地の担当地域を除く〕・常盤平双葉町・常盤平西窪町・常盤平陣屋前・常盤平柳町・常盤平松葉町・牧の原・牧の原1～2丁目・日暮・日暮1～8丁目・	☎　330-6150 FAX 330-6260
8	常盤平団地 高齢者いきいき 安心センター	常盤平 2の24の2 第C号 棟　5号室	常盤平1丁目のうち駅上市街地住宅・常盤平2丁目のうち1街区・常盤平3丁目のうち3街区・中央市街地住宅、駅前市街地住宅・セントラルハイツ・常盤平4丁目のうちE街区・常盤平7丁目のうち2街区・けやき通り住宅	☎　382-6535 FAX 382-6536
9	五香松飛台 高齢者いきいき 安心センター	五香西 2の35の8 斉藤ビル1階	串崎南町・串崎新田・松飛台・五香1～8丁目・五香西1～6丁目・ 五香南1～3丁目・五香六実	☎　385-3957 FAX 385-3958
10	六実六高台 高齢者いきいき 安心センター	六高台2の6の5 リバティベル 1階	高柳・高柳新田・六実1～7丁目・六高台1～9丁目・六高台西	☎　383-0100 FAX 383-2288

	包括名	所在地	担当地域	連絡先
11	小金 高齢者いきいき 安心センター	小金3 高橋ビル4階	幸田・幸田1～5丁目・中金杉1～5丁目・平賀・東平賀・殿平賀・ 久保平賀・大金平1～5丁目・大谷口・小金・小金きよしケ丘1～5丁目・小金上総町・小金清志町1～3丁目・二ツ木・二ツ木二葉町・根木内（国道6号西側）	☎ 374-5221 FAX349-0560
12	小金原 高齢者いきいき 安心センター	栗ケ沢 789 の 22	根木内（国道6号東側）・小金原1～9丁目・栗ケ沢・八ケ崎1丁目・小金1700番台	☎ 383-3111 FAX 385-3071
13	新松戸 高齢者いきいき 安心センター	新 松 戸 1 の 414 大清堂ビル1階	横須賀1～2丁目・新松戸1～7丁目・新松戸東・新松戸北1～2丁目・小金1100～1300番台	☎ 346-2500 FAX 346-2514
14	馬橋西 高齢者いきいき 安心センター	西馬橋広手町 40の1 秀栄ビル101	旭町1～4丁目・外河原・七右衛門新田・主水新田・新松戸南1～3丁目・西馬橋1～5丁目・西馬橋相川町・西馬橋蔵元町・西馬橋幸町・西馬橋広手町・馬橋（JR線西側）	☎ 711-9430 FAX 711-9433
15	馬橋 高齢者いきいき 安心センター	中和倉130 第1コーポオンダ1階	馬橋（JR線東側）・三ケ月・幸谷・八ケ崎・八ケ崎緑町・八ケ崎2～8丁目・中根 ・ 新作 ・ 中根長津町・中和倉	☎ 374-5533 FAX 374-5501

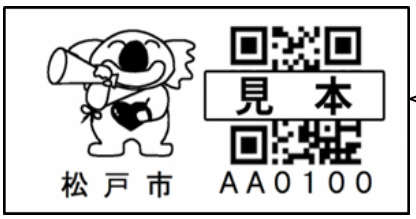
認知症を予防できる街♥まつど

認知症になっても安心して暮らせる街♥まつど

高齢者の見守りシールについて（どこシル伝言板）

認知症などによって行方不明になった高齢者の安全を確保し、ご家族や介護をする方の負担を軽減することを目的に、見守りシールの支給を実施しています。見守りシールとは、家族や介護者が登録した注意事項などの情報を携帯電話などで読み取ることのできる QR コードが印字されたシールのことで、高齢者の衣服やかばんなどの持ち物に貼って使用します。**万一、QR コードを付けた高齢者が単独で行動している場合は徘徊等の可能性がありますので、携帯電話等で QR コードを読み取っていただきますようお願いいたします。**

★見守りシール 50 枚セット



★見守りシール 50 枚セット（耐洗 40 枚、蓄光 10 枚）を無料で配布します。

★詳細については、高齢者支援課または高齢者いきいき安心センターにご相談ください。

QR コードはデンソーウェーブの登録商標です

こんな活動にもご協力下さい！！



防災行政用無線を活用した行方不明高齢者の捜索

松戸市では、松戸警察署・松戸東警察署と協定を結び、防災行政用無線を活用して、行方不明になった認知症高齢者の捜索を行っています。放送をお聞きになり、該当する高齢者を発見した場合、または情報提供については、お近くの交番もしくは警察署へご連絡してください。

【松戸市安全安心メール】

災害・不審者・犯罪などの情報を、自動的にメール配信するサービスです。ご登録いただいた皆様に、行方不明になった認知症高齢者の情報と、発見情報をメール配信しています。

【登録用メールアドレス　→　t-matsudo@sg-p.jp　】

※上記アドレスに空メールを送信すると、登録手順のメールが届きます。

【登録用 QR コード　　】

【松戸市いきいきメール】

高齢者の方とご家族を対象にした日常生活の健康・予防に関する情報や、オレンジ声かけ隊の方を対象とした情報（研究会のご案内・あんしん一声運動に関するご案内等）が届きます。

【登録用メールアドレス　→　t-ikiiki-matsudo@sg-p.jp　】

※上記アドレスに空メールを送信すると、登録手順のメールが届きます。

【登録用 QR コード　　】

※QR コードはデンソーウェーブの登録商標です

■認知症を正しく理解し、友人やご近所などに伝える・広める

①認知症サポーター養成講座のテキストを参考に、常に認知症の正しい理解を深めるよう心がけましょう。

②ご近所や友人等にも、認知症についての正しい知識を伝えていきましょう。

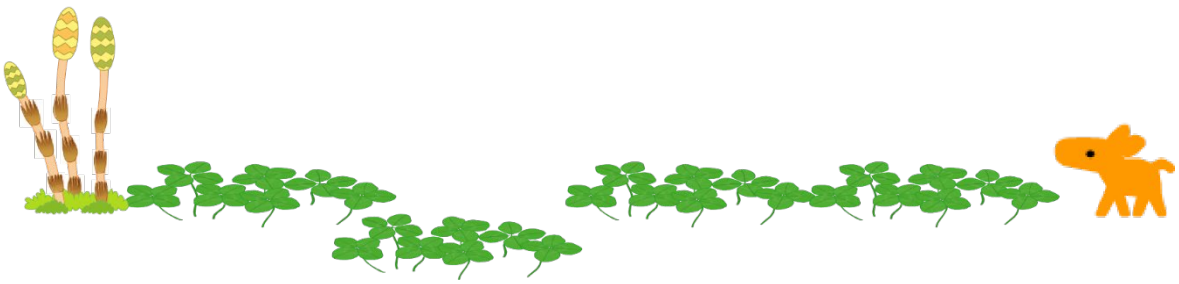
認知症サポーター養成講座の受講については、
高齢者支援課までお気軽にご連絡下さい♪

■その他

①松戸市あんしん一声運動の事務局は、高齢者支援課です。

②オレンジ声かけ隊の登録に有効期限はありません。

③登録内容（住所等）に変更があった場合は、事務局までご連絡下さい。



2. 認知症について



認知症を理解する



基本姿勢

認知症の人と対応する際には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人やその家族が、認知症という困難を抱えて困っている人であるということに思いをはせること、認知症を抱える人が安心して生活ができるように支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人も、一般の人とのつきあいと基本的には変わることはありません。そのうえで、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になるということです。

記憶力や判断力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら事情を把握して冷静な対応策を探ります。

また、普段から住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉がけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。



※引用／『認知症サポーター地域づくり事例集 活動する認知症サポーター』
NPO 法人地域ケア政策ネットワーク 全国キャラバンメイト連絡協議会より



家族の気持ちに寄り添う



認知症の人を介護するご家族も温かく見守り、

挨拶やねぎらいの声かけをお願いします。

見た目ではわかりにくい認知症の人

認知症であっても、にこやかに挨拶や世間話をします。
「いつも元気でいいじゃない。」「本当に認知症なの？」と思うこともあるでしょう。

「元気そうなのに、デイサービスなんて、かわいそうよ。」
「ショートステイにお泊りさせて、1人で出かけるなんて、いいわね。」
「仕事をやめて、家で看てあげれば。」

生活を共にしないと介護の悩みや苦労はわかりにくいものです。
何気ない言葉だとしても、介護ストレスがある家族は傷つきます。

生活の中では、何度も何度も同じことを聞かれても根気強く答えたり、服がうまく着られない等、自分でできないところをプライドが損なわれないように気を配りながら手伝ったりと、気づかいが絶えず、目が離せません。

どんなに元気そうに見えても、365 日の介護は気持ちが休まる時はなく、充分に眠ることすらできない場合も少なくありません。

また、自分の介護に自己嫌悪に陥ることもしばしばです。
ご家庭の事情もさまざまなのです。

認知症を理解することは、ご家族への支援にも繋がります。
そしてご家族のことも、温かく見守っていきましょう。

たとえば、ご家族への言葉かけは・・・
「いつも、お疲れ様です。」「お身体に気を付けてくださいね。」



言葉が見つからない時は、まずは挨拶から始めてみませんか？

認知症の人への声かけのポイント

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



具体的な対応の 7 つのポイント

1. まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

2. 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。
自然な笑顔で応じましょう。

3. 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声を掛けます。

4. 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声がけは禁物「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました？」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

5. 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

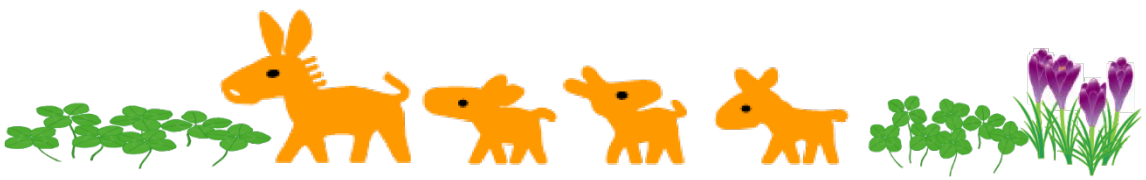
6. おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

※引用／『認知症サポーター地域づくり事例集 活動する認知症サポーター』
NPO 法人地域ケア政策ネットワーク 全国キャラバンメイト連絡協議会より





早期発見のめやす



～認知症の人と家族の会より～

家族がつくった 「認知症」早期発見の目安

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみることがよいでしょう。



◆もの忘れがひどい◆

□1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる

□2 同じことを何度も言う・問う・する

□3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている

□4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

◆判断・理解力が衰える◆

□5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった

□6 新しいことが覚えられない

□7 話のつじつまが合わない

□8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

◆時間・場所がわからない◆

□9 約束の日時や場所を間違えるようになった

□10 慣れた道でも迷うことがある

◆人柄が変わる◆

□11 些細なことで怒りっぽくなった
□12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
□13 自分の失敗を人のせいにする
□14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

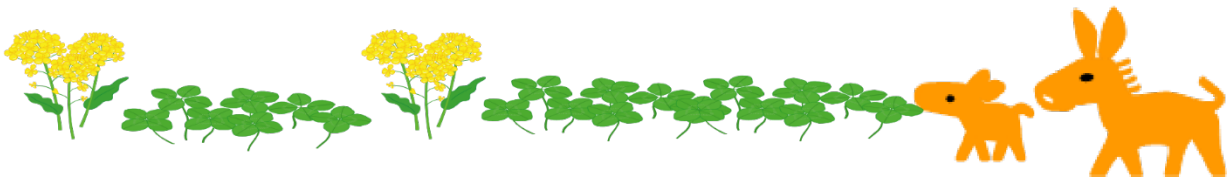
◆不安感が強い◆

□15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
□16 外出時、持ち物を何度も確かめる
□17 「頭が変になった」と本人が訴える

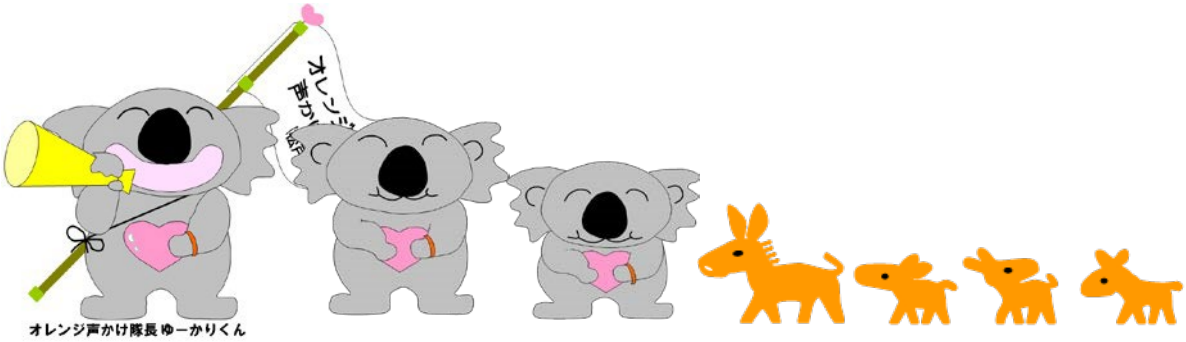
◆意欲がなくなる◆

□18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
□19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
□20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

※引用／公益社団法人認知症の人と家族の会 HP より
http://www.alizheimer.or.jp/



MEMO



認知症になっても安心して暮らせる街 ♥まつど

松戸市あんしん一声運動

～活動の手引き～令和 7 年 7 月改訂版

発行元：松戸市あんしん一声運動事務局
松戸市 高齢者支援課

〒271-8588 千葉県松戸市根本 387-5
電話：047-366-7346
FAX：047-366-0991
メール：mckaigoyobou@city.matsudo.chiba.jp