

# 地域包括支援センターだより 3月号

R4.3.1 第153号

やわらかな春の日差しがうれしい季節になりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「高齢者虐待」についてお伝えします。

## 高齢者虐待はだれにでもおこりうる身近な問題です

高齢者虐待は「悪意を持って」虐待しているとは限りません。介護をしている家族などが心身ともに疲労し、追いつめられ、その結果自覚のないままに虐待をしていることも少なくありません。「高齢者のために」と思い、していたことが、実は虐待につながっていることもあります。

暴力だけじゃない

## こんな行為は高齢者虐待にあたります

### 身体的虐待

- たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどをおわせるなど
- ベッドにしばりつけたり、意図的にくすりを過剰に飲ませたりする

### 心理的虐待

- 排泄などの失敗に対して恥をかかせるなど
- 子供扱いする、怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど

### 介護・世話の放棄・放任

- 空腹、脱水、栄養失調の状態のままにする
- おむつなどを放置する、劣悪な状態や住環境の中に放置するなど

### 経済的虐待

- 本人にとって必要なお金を渡さない、使わせないなど
- 本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意思や利益に反して、勝手に使用する

### 性的虐待

- 懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
- キスや性器への接触を強要するなど



## ご近所にこんな高齢者がいたらご相談下さい

高齢者虐待は早い時期に第三者が介入するなどして、虐待の悪循環を止めることが大切です。あなたのご近所の高齢者にこんなサインはありませんか？

	○印
1. 暴力を受けている、怒鳴られる、年金を盗られるなどと訴えている	
2. あざや傷があるのに、理由を聞いてもはっきりしない	
3. 家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言っている	
4. 介護や病気について相談する人がいないようだ	
5. ひとり暮らしや高齢者夫婦世帯で、最近、姿をみかけなくなった	
6. 高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない	
7. 昼間でも雨戸やカーテンが閉まっている	
8. 家の周囲にゴミが放置されていたり、異臭がする	
9. 郵便受けが新聞や手紙で一杯になっている	
10. 家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする	
11. 暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる	
12. 高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある	
13. 介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない	
14. 高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない	
15. 最近、セールスや営業の車が来るようになった	
16. 家族がいるのに、いつもコンビニなどでひとり分の弁当を買っている	

〇がたくさんつくような方がいたら、何か支援を必要としている可能性があります。地域包括支援センターにご連絡下さい。当事者の方のご相談も受けつけています。秘密は厳守しますのでご相談下さい。

## 地域ぐるみで高齢者虐待を防ぎましょう

### 日頃から声をかけあおう

日常的にあいさつを交わしましょう。また、元気がないようなときには率先し声をかけましょう。



### 地域で見守る

夜になっても部屋の明かりがつかない、最近姿を見ないなど、心配な様子がないか、お互いにさりげなく見守りましょう。



### 相談をすすめる

介護に負担を感じている人がいたら、苦勞をねぎらう声かけをしましょう。必要な時は地域包括支援センターなどへの相談をすすめましょう。

### 家族で話し合おう

介護保険などのサービスを上手に利用し、無理せず、介護を抱え込まない方法を家族で話し合しましょう。

# ☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

新春特別企画のアンケートに記載いただいた『私の介護予防の秘訣』の一部をご紹介します。ぜひ参考にしてください！

家庭菜園でおいしい野菜を作ること

折り紙 読書 ぬりえ

どうしてもがまんできないストレスは文字にして、いっぱい書いて忘れてしまう！

友人や仲間との会話を 楽しむ

字を書く

日記をつける

地域に出て人と話すこと

老人クラブや介護予防教室、地区のサロン活動に参加する

室内で軽い運動をするようにしている

食事に気をつける

**私の介護予防の秘訣！！**  
～みんなで介護予防に取り組もう～

## ふまねっとサロンのお知らせ

『ふまねっと』はゆっくりとあみを踏まないように歩く運動です。認知症予防や転倒予防の効果があります。みんなで楽しくふまねっと運動をしませんか？

日時：3月28日（月）14時～15時

会場：蔵ら

（申し込みは不要です。どなたでもお気軽にご参加ください♪）

\*当日はマスクの着用、手指消毒、ご本人や同居家族で体調不良の方がいる場合の参加自粛にご協力ください。

# ☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「熟語パズル」です。

□の中に一文字の漢字を入れると、4つの熟語が出来ます。共通する漢字一文字を入れましょう。

＜例＞ 夕  
↓  
祝 → 日 ← 記  
↓  
直



「夕日」「祝日」「日直」「日記」の4つの言葉ができるね♪

- |                                 |                                 |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| ① 和<br>↓<br>台 → □ ← 力<br>↓<br>速 | ② 大<br>↓<br>春 → □ ← 水<br>↓<br>量 | ③ 観<br>↓<br>旅 → □ ← 車<br>↓<br>席 | ④ 力<br>↓<br>学 → □ ← 明<br>↓<br>教 |
| ⑤ 水<br>↓<br>赤 → □ ← 路<br>↓<br>順 | ⑥ 感<br>↓<br>中 → □ ← 配<br>↓<br>情 | ⑦ 調<br>↓<br>無 → □ ← 解<br>↓<br>科 | ⑧ 両<br>↓<br>父 → □ ← 切<br>↓<br>方 |

【介護予防チャレンジルーム 2月号の答え】

「ひらがな並びかえ」 ①まめまき ②りっしゅん ③えほうまき ④うるうどし ⑤はるいちばん ⑥かくていしんこく ⑦ばれんたいんでー ⑧けんこくきねんび ⑨さっぽろゆきまつり ⑩てんのうたんじょうび

## 「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地

6-4771（直通）