

地域包括支援センターだより 2月号

R5.2.1 第164号

まだまだ寒い日が続いています。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。

知っておきたい 高齢者虐待の現状

高齢化が進んでいる今、高齢者虐待の件数は年々増えています。介護は誰にでも訪れる可能性があります。自分が介護者になった時、正しい知識や心の準備がないとストレスが虐待という形になることもあるかもしれません。高齢者虐待を防ぐために、虐待はなぜ起こってしまうのか、その背景と要因を知っておきましょう。

高齢者虐待の背景にあるもの・・・

食事や入浴、排泄の介助等身体的な負担が大きい

付き添いが必要な時間が多く、介護者がゆっくりと過ごす時間が少ない

経済的な負担がある

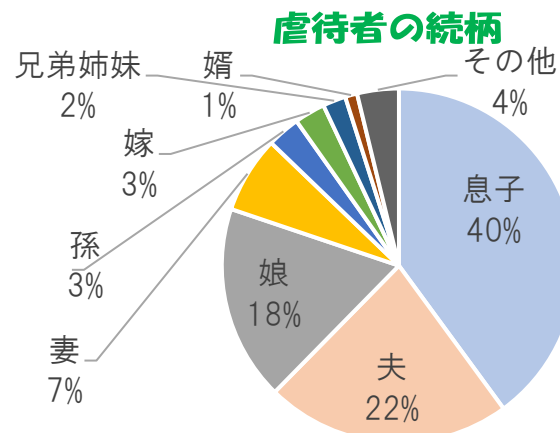


相談相手がいなく1人で介護をしている

夜間の排泄への付き添いや夜間症状がある等眠れない

頼りにしていた親や配偶者が介護が必要になり「なんでこんなことに」という受け入れられない気持ち

いつまで介護が続くかわからない不安



虐待をしてしまう人のうち、最も多いのが「息子」、次は「夫」です。これは息子や夫が悪いのではなく、一般的に男性は一人で頑張ってしまう傾向があること、介護等のお世話に不慣れであること、社会的なサービスをうまく使えていないこと等が理由としてあります。

令和2年度「高齢者虐待防止法」に基づく対応状況等に関する調査結果（厚生労働省）

高齢者虐待を防ぐために



家族で協力体制をつくる

介護を1で行うと、介護者が悩みを抱え込んでしまうことも少なくありません。誰か1人に任せきりにせず、家族で協力できる体制をつくりましょう。対応する人でケアの方法が変わらないよう、情報共有することも大切です。



自分の時間をつくる

自宅での介護には休暇がありません。いつまで続くかわからない状況で、友人や地域との交流が減少し介護だけの生活になることは追いつめられる要因になります。介護サービスをうまく利用し「介護をしなくてもよい時間」「自分だけの時間」をつくるのが大切です。



「怒らない」「否定しない」を意識する

日々の介護では頭では理解していてもイライラする場面も多いかと思います。しかし「怒られて怖かった」「否定されて嫌だった」というマイナスの感情は記憶として残りやすく、繰り返し続くと本来できることができなくなったり、不安で怒ったりと悪循環になりかねません。イライラした時は「一度部屋を出て気持ちが落ち着くまで待つ」「日頃からストレスをためない」等の対策がおすすめです。



なぜ思い通りにならないのかを知る

高齢者が話している内容を理解していないように思われる場合、認知症を発症している可能性もあります。認知症の場合、接し方で症状が変わることもあるため正しい知識が必要になります。



1人で抱え込まずに相談する

介護は仕事として割り切るプロでも難しいことです。ましてや家族であれば様々な思いを抱えながらになります。誰かに相談することで楽になることもあります。思いつめてしまう前に相談をするようにしましょう。



お互いに見守る、支えあう地域づくりを

介護は多くの方が抱える身近な問題です。家族、兄弟、友人、近所の方等お互いがちょっとしたことで声をかけあい、手伝い、思いを支え合う地域を目指してみませんか。もし周囲の人が虐待の兆候を感じた時には、地域包括支援センターに相談してください。他の家庭のことであったり、他人であったりする場合相談をためらうともあると思いますが、早めに相談することで虐待を防ぐことにもつながります。

☆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ひます。

新春特別企画のアンケートに記載いただいた『うっかり物忘れ こんな工夫をしています！』の一部をご紹介します。ぜひ参考にしてください！

私の介護予防の秘訣！！

～うっかり物忘れにはこんな工夫をしています～

カレンダーにメモ書き！
日記帳にもメモ書き！
(85歳 女性)



同じ場所に物を置く
(85歳 女性)



頭に思うことを必ずメモをとる！
メモ紙がたくさんになったら時間の
ある時に整理する
(76歳 女性)



ひとつずつ指をさして確認する
(76歳 女性)



運動をするようにしている
(76歳 女性)



忘れたら元の場所に戻って考えてみる
(81歳 女性)



毎日本を読んでいます
(98歳 女性)



「メモをとる」「元の場所に戻って考える」という意見が多く聞かれました

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：2月27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☆

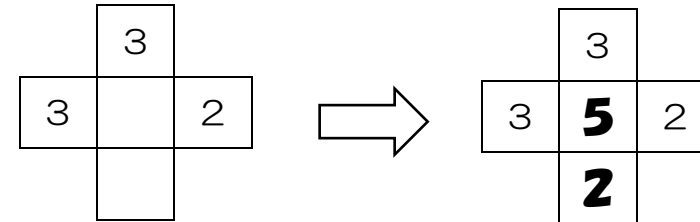


簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。
今回は「クロス足し算」です。

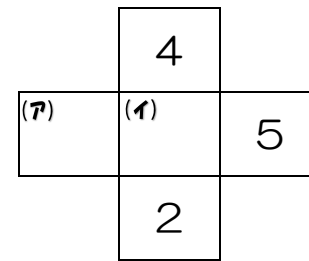


縦も横も足して「10」になるように空いているマスに数字を入れましょう。

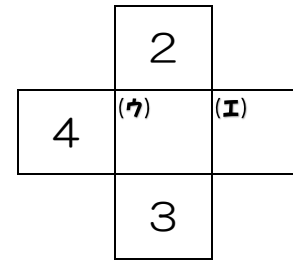
【例】



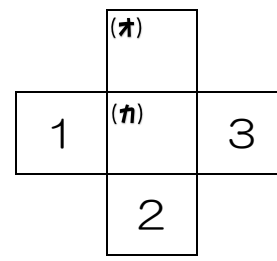
①



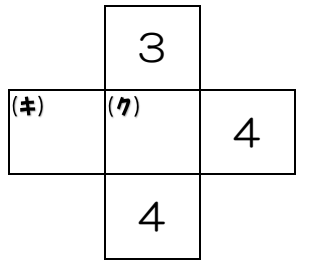
②



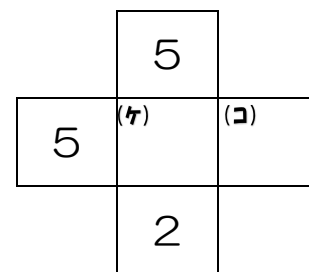
③



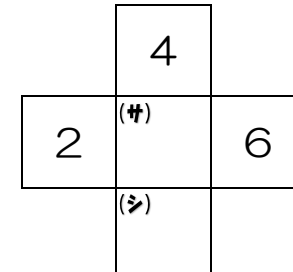
④



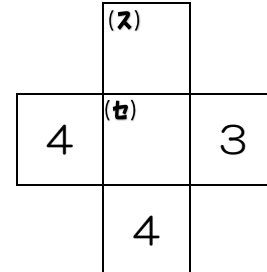
⑤



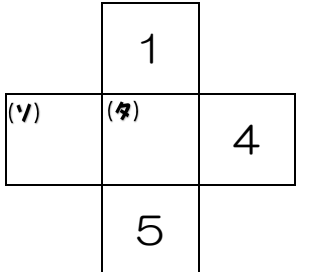
⑥



⑦



⑧



【介護予防チャレンジルーム 1月号の答え】



はつひので



「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。高年齢者の介護・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。(*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)