

地域包括支援センターだより 2月号

R7.2.1 第176号

立春とは名ばかりの厳しい残寒が続きますが、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 高齢者虐待のこと

高齢者虐待は年々増加し社会問題になっています。虐待はあってはならないことです。ですが一方的に「悪いこと」と否定してしまえば虐待してしまう側が取り残されてしまいます。「なぜ虐待はおきたのか」「どうしたら防げたのか」「地域で何ができたのか」今一度高齢者虐待について考えてみませんか。

高齢者虐待防止法ってどんな法律？

高齢者虐待防止法は正確には『高齢者の虐待防止、高齢者の養護者に関する支援等に関する法律』と言い、大きく2つのポイントがあります。

ポイント1 高齢者虐待を発見した人には市町村に通報する義務がある

虐待がはっきりと認められていなくても「虐待かもしれない…」と感じた時点で通報することが求められています。早期に発見し、虐待を止めることは、虐待を受けている高齢者も虐待をしている養護者にも必要なことです。虐待を受けている本人が相談することもできます。（*通報者の秘密は守られます。）

ポイント2 養護者（介護している家族等）への支援

在宅で介護する養護者が抱える過度な負担を軽減するための支援をおこないます。「虐待をしてしまった」「虐待をしかねないほどつらい状況」から高齢者と介護者をどう守るべきか関係者がチームとなって支援していきます。



高齢者虐待防止法は介護する側、される側の両者を守ることで虐待を未然に防ぐためのものです。

介護される側の気持ちって？



自分が不適切な扱いを受けていると感じても、介護をしてもらっているという罪悪感や家族をかばう気持ちになっていることがあります。また、不適切な扱いが常態化することによって適切な判断ができない状況に陥っていることもあります。

『虐待してしまいそうな自分』との向き合い方

介護で忙しくしていると自分の気持ちを置き去りにしがちです。時々はふと立ち止まり自分と向き合う時間をもつことがとても大切です。

「もう介護なんてしたくない」「イライラしてしまう」そんな自分も認めましょう

介護はゴールが見えないマラソンのようなものです。途中で息が苦しくなったり、下り坂に入ると少し楽になったり、そんな毎日の繰り返しです。イライラする自分、大切なはずの家族に優しくできない自分、そんな自分があってもいいのではないのでしょうか。時には介護から離れて自分の時間を持つことも必要です。



「私しかない」「私がやらないと」と頑張りすぎない

強い責任感から介護を1人で背負うことはおススメできません。在宅介護はチームで行うものです。「他人に家に入ってほしくない」「知らない人がいるところに行きたくない」等の本人の思いを尊重することはもちろん大切です。ですが介護サービスを利用しなければその負担は家族が負うしかありません。多少強引でもヘルパーさんを利用したり、デイサービスに送り出したりすることは決して悪いことばかりではありません。家族以外の人と話す機会がなく、家に閉じこもりがちになると身体機能も認知機能もどんどん低下する一方です。強い責任感で頑張りすぎるといつか倒れてしまいます。



認知症の方の介護の場合

虐待がおきる背景に「認知症の症状がある」ことが大きく関係しています。社会の常識やルールが通じない、善意が敵意として受け取られる、病気だとはわかっているも心がついていかないこともあると思います。たとえ大切な家族であっても、家族だからこそ怒りや憎しみの感情がわくこともあります。それは『こころの防御反応』であってあなただけが悪いわけではありません。

介護が虐待にならないために大切なこと



在宅介護は1人で頑張らず 周囲に相談する

つらい時は「つらい」、休みたい時は「休みたい」と誰かに伝えることが必要です。自分の感情をコントロールできないほどつらい時は1人で頑張りすぎず、誰かに頼ることも必要です。

介護サービスを利用する

介護保険制度はケアマネージャーを中心に、介護者の介護負担を社会で支える仕組みです。在宅介護には休暇がありません。上手に制度を利用して負担を減らし、身体的・精神的安定を図ることが結果的に虐待防止へとつながります。

地域で『お互いに見守る、支え合う』

誰もがいずれ高齢者になります。介護は多くの方が抱える身近な問題です。近所の方や友人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。



☆サロン活動紹介します④☆

介護予防の活動のひとつに『サロン』があるのをご存じですか？
高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らしていくための活動の場のひとつで、歩いて気軽に立ち寄れる場所で楽しくおしゃべりをしたりしながら自由に交流する自主活動の場です。

愛別町では年齢を問わず気軽に集まることができる集いの場としての『サロン』を各地区の生活支援コーディネーターさんが中心となって行っています。その活動の様子をご紹介します。ぜひ行ってみたいと思います。

南町1区・南町2区 お茶の間サロン

【活動日】月1回 【場所】南町青少年会館

【生活支援コーディネーター】1区 西尾伸一さん 2区 矢野 正実 さん

11月27日(水)にお茶の間サロンに参加してきました。その様子をご紹介します!!



ラジオ体操からスタート
いい運動になりますね!



「さんはい」の声かけでスタート!
「歩く」「手をたたく」「歌を歌う」で一度に色々な動きをすることで頭も体も健康に!



ボッチャで対決!!
みなさん真剣です

～毎月様々な活動をして楽しんでいます～



ガラッキーゲーム
ロシアの民族スポーツから考案された陣取りゲームです。

バックゲーム
ボードの穴に袋状の玉を入れて点数を競います。



初めて見るゲームもあって楽しそうだね!!

～参加者の方より～

久しぶりに大声で笑いました 笑うだけでも元氣になれます

毎月ふまねっとをしているけれど、3つの動きをいっぺんにするのはムリ! でもすごく楽しいです

簡単でだれでもできるものを用意してくれるのでとても参加しやすい 見ているだけでも楽しい

☆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氣へとつながります。

今回は「足して100になる計算」です。

足すと「100」になる3つの数字を選びましょう

- ① 20 25 54 18 41 39 ⇒ () と (39) と ()
- ② 48 29 51 86 70 20 ⇒ (20) と () と ()
- ③ 61 15 91 57 28 11 ⇒ () と () と (57)
- ④ 38 42 26 36 39 88 ⇒ () と () と (38)
- ⑤ 39 67 11 22 97 51 ⇒ () と (22) と ()
- ⑥ 8 2 86 7 14 85 ⇒ (7) と () と ()
- ⑦ 18 10 50 48 72 15 ⇒ () と () と (72)
- ⑧ 36 75 29 63 5 8 ⇒ () と () と (63)
- ⑨ 14 60 31 29 94 55 ⇒ () と () と ()
- ⑩ 67 30 51 31 37 19 ⇒ () と () と ()

【介護予防チャレンジルーム 1月号の答え】

「ひらがな並べかえ」 わらうかどにはふくきたる

たくさんのご応募ありがとうございます
ございました♪



☆ふまねっとサロンのお知らせ☆
月1回 月曜日 14時～15時 蔵らで開催中

2月は
17日!

「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)