

# 白石区第2地域包括支援センターだより

秋号



皆様 秋も深まり、朝夕とめっきり冷え込んでまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの蔓延が続いておりますが、おうち時間が増える事で心身共に悪影響を及ぼす事が増えてきております。今回は、高齢者虐待と認知症の予防についてお話を致します。

## 知って防ごう！高齢者虐待



### 高齢者虐待とは？

高齢者が他者からの不適切な扱いにより権利利益を侵害される状態や、生命や健康、生活が損なわれるような状態に置かれる事を言います。

身体的虐待	殴る、蹴る、部屋に閉じ込める。無理やり食事を口に入れる 等。
心理的虐待	怒鳴る、ののしる、悪口を言う。意図的に無視をする 等。
経済的虐待	年金や現金を無断で使う。資産を無断で売却する 等。
介護、世話の放棄・放任	十分な食事や水分を与えない。 医療や介護サービスの利用を制限する 等。
性的虐待	本人の同意がないのにキスを強要する 等。

5種類に分類されます



### なぜ虐待がおこるの？



家庭で起きる虐待の多くは、家族の介護疲れや、家族の長い歴史の上で築かれてきた人間関係などが複雑に絡みあって起きています。また、介護に対する知識がないために、知らず知らずのうちに虐待してしまっている事もあります。その為、虐待をしている人も、虐待を受けている本人も自覚がない場合があります。



### 虐待を防ぐためにできることは？



介護は長期にわたる事も多く、一生懸命なあまり追い詰められ虐待に至ってしまう事があります。「他に頼る人がいない」という思いは、高齢者や介護する人を孤立させてしまいます。その為、高齢者やその家族が孤立しないよう、ご近所に気になる方がいましたら、ちょっとしたお声掛けをお願い致します。虐待は、さりげない気遣いやねぎらいがある事で防止につながります。地域全体で見守り、互いに助け合える関係作りができれば、誰もが安心して暮らす事ができます。



できることから  
はじめましょう！



1

### 適度な運動の機会をもつ！



体を動かす事によって、加齢による物忘れを予防する事ができます。  
無理のない範囲で“週に3日、30分散歩をする”事や、“毎日自宅で10分  
足上げ運動をする”等、身体を動かす事を心がけてみて下さい。

2

### バランスの良い食事を摂る！



バランスの良い食事を摂る事で、生活習慣病を予防する事ができます。野菜  
をたくさん食べると老化を防ぐ事ができ、魚をよく食べる事によって記憶力の低下  
を防ぎます。

3

### 脳の活性化を図る！



他者と会話、交流をする事で、脳は活性化するものです。よくしゃべり、よく笑っ  
て笑顔でいる事が脳に良い刺激を与えます。



発行

札幌市白石区第2地域包括支援センター

〒003-0003

札幌市白石区東札幌3条3丁目7-25 シヴァビル5階

TEL (011) 837-6800

