

9月、10月号

いつまでも住み慣れたこの街で

包括長森南だより

高齢者虐待を防ぎましょう

高齢者虐待とは、高齢者（65歳以上）の介護者等による以下の5種類の虐待ことをいいます。

心理的虐待

・脅す、怒鳴る、ののしること。無視すること。人前で恥をかかせるなどの嫌がらせによって精神的な苦痛を与えること。

身体的虐待

・暴力行為。身体拘束などにより外部との接触をさせないようにする。意図的に薬を過剰に与えること。

経済的虐待

・本人にとって必要な金銭を渡さない、使わせないこと。本人の合意なしに財産やお金を使用すること。

世話の放棄

・水分や食事を十分に与えないこと。入浴や排せつの世話をしておらず異臭がする状態。

性的虐待

・本人の嫌がる性的な行為やその強要を行うこと。

虐待を発生させないために

虐待の発生要因には「介護疲れやストレス」、「孤独な介護」「折り合いの悪さ」、「経済的依存」などがあります。



介護をしている方へ

周囲に相談

家族や親戚を頼り、抱え込まないようにしましょう。近所にも一声かけて介護していることを知ってもらうことも気楽にするポイントです。

情報交換

高齢者を介護する同じ境遇の方々と情報交換を行いましょう。苦労や喜びを分かち合うだけで元気づけられます。



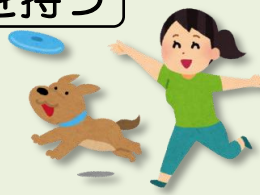
介護サービスを活用

ゆとりを持って介護を続けるために、いろいろな介護サービスを活用しましょう。



自分の時間を持つ

たまには介護を忘れ、自分の楽しみなどをして過ごしましょう。



介護を受けている方へ

感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉で伝えましょう。言わなくてもわかる、は禁物です。



周囲の人の、高齢者を含め介護者へのあたたかい見守りやことばかけが気持ちのゆとりにつながる場合があります。

高齢者虐待に関するご相談は裏面の連絡先まで。

お知らせ

介護予防教室 まめくらタウン

介護予防教室まめくらタウンは、高齢者の皆さんがいつまでも“まめ”（元気）でいきいきと“くら”すためのコツが楽しく学べる内容となっています。ご家族、ご友人とお誘い合わせの上、御都合の良い会場にどうぞお越しください！



第6回までのまめくらタウンに多数のご参加をいただきありがとうございました。第8回からは内容を一新し各公民館を回りますのでどうぞお楽しみに！

《 日 程 》

	開催日	場所
第7回	9月15日(木)	東中島公民館
第8回	9月28日(水)	長森南公民館1階(切通)
第9回	10月13日(木)	細畑公民館
第10回	10月27日(木)	蔵前公民館

以降の日程は本紙面にてお知らせします。

《 対 象 》 長森南の高齢者やそのご家族

《 開催時間 》 10:00から11:30まで

《 費 用 》 無料 (当日参加歓迎！)

お申込み、お問い合わせは地域包括支援センター長森南まで！！



岐阜市地域包括支援センター長森南



247-8160

ホームページ

包括 長森南



〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

【来所・訪問による相談の受付】 月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで

(祝日・年末年始を除く)

○相談は無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。