



まるたまち 便り

No.4
発行日
2010. 12/15

12月
2010/12

日に日に寒さが厳しくなってきました。

体調管理にはくれぐれもお気をつけください。

気がつけば師走!

1年は本当にあっという間ですね。

本年中は大変お世話になり誠に有難うございました。

来年も丸太町地域包括支援センターを宜しく願います。

～センター職員紹介～

この度、センター職員の顔ぶれが変わりましたのでご紹介致します。

センター長・看護師

尾山 典子

音羽地域包括より着
任しました。



主任介護支援専門員

門脇 郁代

包括設置当初から
の職員です。



社会福祉士

益野 愛子

丸太町地域包括
もうすぐ3年目。



介護支援専門員

高田 友樹

12月より新しく
着任しました。



不慣れな点などがありご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、どうぞ
よろしくお願い申し上げます。

みんなので防ぼう 高齢者虐待

地域包括支援センターで対応している高齢者問題の一つに、『高齢者虐待』があります。

高齢者の尊厳を傷つける高齢者虐待はあってはならないことです。

でも、高齢者虐待は特別な家庭だから起らないものではないです。

一生懸命に介護しているおじいちゃん、認知症にどう対応すればいいかわからず、そんなことから徐々に虐待行為へエスカレートし、そのことに悩み苦しむ介護者は決して少なくないのです。

高齢者を叩いたり蹴ったりするだけが虐待ではありません。高齢者虐待の種類は五つに分類されています。

- ① 身体的虐待 …… 叩く、蹴る、身体拘束など
- ② 心理的虐待 …… 怒鳴る、脅す、無視するなど
- ③ 経済手虐待 …… 無断で財産を使うなど
- ④ 介護放棄 …… 劣悪な環境で生活させるなど
- ⑤ 性的虐待 …… 性的行為を強要するなど

虐待を防ぐためにできること

- ☆ 介護サービスを上手に利用しましょう
- ☆ 専門機関や家族の会に相談しましょう
- ☆ 地域での見守りや声かけをしましょう



『地域による温かい見守りの目』は、高齢者虐待を発見するだけでなく、誰もが笑顔で暮らせる社会を作るための第一歩です。

風邪にご用心

気温も下がり、風邪に要注意の時期になりました。
風邪をひかないためには免疫力を高めることが重要です。
免疫力を高めるためのポイントを参考にこの冬を乗り切りましょう!!

- 血の巡りの改善（体を動かす、お風呂などで体を温める）
- 栄養補給（バランス良く、ビタミンAの多い野菜を食べる）
- 疲労回復（早寝早起きを心がけ十分な睡眠をとる）
- ウィルス対策（手洗い・うがいを心がけ人混みは避ける）
- ポジティブ思考（目標・生きがいを持つ、たくさん笑う）