

回覧

地域包括かわら版



◆◆◆地域包括支援センターはあなたのまちの高齢者相談窓口です◆◆◆

今より1日10分多く身体を動かしてみませんか？

私たちの生活は便利になるにつれて、からだを動かす機会がどんどん減っています。札幌市にお住まいの70歳以上の方の1日あたりの歩数は減少していることが報告されています。（※健康さっぽろ21（第二次））運動不足が大きな健康課題になっています。今より10分多く身体を動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクが下がることが報告されています。今より1日10分多く身体を動かす機会を増やしてみませんか。



健康のための1歩を踏み出そう！

①気づく！

からだを動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

②始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10分から始めてみましょう。

③活動する！

じっとしている時間を減らして、家事の合間に体操を行ったり、テレビを見ながらストレッチや筋トレを行うことで、病気を予防しながら、体力アップを目指しましょう。



④つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10分を共有しましょう。一緒に行うと楽しさや喜びが一層増します。



参考：厚労省 健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）

おすすめの体操～サッポロスマイル体操～



冬の間はどうしても外出の機会が減ってしまう方も多いかと思いますが、ご自宅で簡単に出来る体操として、「サッポロスマイル体操」がおすすめです。バランス＆ストレッチバージョンと筋トレバージョンの2つ行うと+10分が可能です。

動画はこちらをチェック！



介護予防教室について

高齢者のみなさんが介護予防に取り組むきっかけづくりの教室として、「介護予防教室」が開催されております。ストレッチや筋トレ、体力測定等が実施されています。一人で黙々と身体を動かすよりも、複数人で集まって運動を行いたい方におすすめの教室となります。

（お問い合わせ先）

- ①介護予防センター東苗穂 789-6050
- ②介護予防センター伏古本町 781-1100
- ③介護予防センター元町 784-0808



なくそう！防ごう！高齢者虐待

～すべての高齢者が安心して過ごせるように～

「児童虐待」についてニュースで目にする機会は多くなりましたが、「高齢者虐待」について詳しく知る機会は意外に少ないのではないのでしょうか？また、施設の中などで起きる高齢者虐待はイメージできても、「一番安心して暮らせるはずの我が家で、虐待を受け辛い悲しい思いをしている高齢者」が増えていることは、あまり知られていないのかもしれませんが。今回は、このような高齢者虐待を防ぐために私たちができることをお伝えします。

◎高齢者虐待ってどんな行為ですか？

「身体的虐待」「介護放棄・放任」「心理的虐待」「性的虐待」「経済的虐待」の大きく5つに分けられます。

特に家庭内における高齢者虐待では、**養護者**(※)が高齢者虐待に関する知識を持たず、介護疲れによる心身の不調などで気持ちに余裕がなくなってしまう、自分が「虐待している」という自覚がないままに、こうした虐待を行ってしまう場合があります。

※養護者・・・高齢者のお世話や介護をする人



身体的虐待

- 殴る蹴る、ぶつける打つ引っ搔くなどの暴力
- ベッドに縛りつける
- からだを拘束
- 食事を無理に食べさせる



経済的虐待

- 高齢者の財産などを勝手に扱う
- 金品を奪ったり、所有物を不当に処分し利益を得たり、資産配分を強要する
- 日常生活に必要なお金を渡さない、使わせない



心理的虐待

- 暴言を吐いたり、侮辱したり、無視をする
- ストレスを与え傷つける
- 厳しく命令することや、脅迫すること



介護放棄・放任

- 食事や水分を十分に与えていない
- おむつを交換しない
- 必要な介護、医療サービスを受けさせない



性的虐待

- 排泄の失敗等に対して懲罰的に下半身を裸にして放置するなど
- 高齢者に無理やりわいせつな行為をさせる

◎虐待する人＝「悪者」というわけではありません！

「食事・入浴・排泄などの介護で、自分自身の健康状態が悪化した」「家事などで自分の時間が取れない」「介護のために、家にこもりがちになる」「介護のために働く時間が取れず、収入が減ったのに医療・介護の支出が増えた」など・・・養護者(※)が高齢者虐待に至るまでには、さまざまな理由や背景があります。

重い心身の疲労、経済的な困窮、頼る人がいない孤立した状況などが重なり、追い詰められた結果として起こる高齢者虐待は、誰にでも起こりうる「私たちの問題」といえるでしょう。



◎「早期相談」と「介護者の支援」で虐待防止を！

「もしかして虐待・・・？」など、気になる高齢者世帯があった時には、区役所または地域包括支援センターまでお早めにご相談ください。訪問調査などにより高齢者本人の安全および虐待の事実確認を行い、必要に応じて虐待を受けている高齢者を保護します。また、相談支援や介護保険サービスの提供により、養護者(※)の介護負担軽減を図ります。

高齢者虐待を防止・解決していくためには、虐待を受けている高齢者だけでなく、虐待をしてしまう家族も支援することが大切です。私たちの身近なところにも、虐待を受けていても助けを求められない高齢者や、介護を抱え込んで虐待に至ってしまっている家族がいるかもしれません。周囲のみなさんの気づきが、相談に繋がる第一歩になります。



「気になる様子のチェックリスト」※お気づきの場合は、お早めにご相談を！



●高齢者からのサイン

- 暴力を受けている、怒鳴られる、年金を取られるなどと高齢者が言っている
- 高齢者にあざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりせず、口をつぐんだりする
- 高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある
- 高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っていないのか異臭がする
- ひとり暮らしや高齢者のいる世帯で、最近、姿を見かけなくなった

●介護者からのサイン

- 家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言っている
- 高齢者を訪ねると家族に拒否されたり、会わせてもらえない
- 家から怒鳴り声や泣き声が聞こえたり、大きな物音がする
- 家族が介護や病気について相談する人がいないようだ
- 高齢者に介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない
- 他人の助言を聞き入れず、不適切な介護方法へのこだわりがみられる

*これらのサインに当てはまる項目があっても、必ずしも虐待(疑い)があるとは断定できませんが、当てはまる項目が複数ある場合には、虐待の疑いがあると考えられます。

特殊詐欺 最新情報

災害支援を装う
不審電話に
ご注意ください!

札幌市内で、消防署員を名乗って高齢者宅に電話をかけ、「石川県で大きな地震があったが、今後、道内で大きな地震が起きた際に高齢者には無料で支援物資を提供する」などと言い、家族構成などの個人情報聞き出そうとする不審電話が相次いでいます。

能登半島地震の被災地への支援の動きの広がりに乗じた、強盗や特殊詐欺などのいわゆる「アポ電」をかけている可能性があり、道警も注意を呼びかけています。



不審な電話を受けたら
一人で悩まず、家族や
警察相談専用電話に
ご相談ください。

警察相談専用電話

☎ # 9110

発行元

札幌市東区第2 地域包括支援センター

高齢者の皆様の様々なご相談をお受けして

〒065-0042 います。相談は無料です。

札幌市東区本町2条5丁目7-10竹田ビル1階

TEL (011) 781-8061 FAX (011) 785-6572

営業時間 8:45~17:15 (月~金) 担当地区 札幌・伏古本町・元町

■札幌市の委託事業です

