

みんなで防ごう！ 高齢者虐待！！

高齢者虐待は、たたいたり食事を与えないなど目に見えるものだけではありません。高齢者に対し、心や身体に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害や尊厳を奪うことをいいます。主に介護者など高齢者の身近な人が虐待を起こしやすい傾向にあります。また、認知症や介護に対する理解が不十分、経済的に余裕がない、時間がない、介護者の体調不良、相談する人がいないなど、背景や要因が複雑に絡み合っ、て、介護者やご家族が無意識のうちに行っている場合も多くあります。

介護をがんばりすぎない心の健康チェック

介護生活によるストレスはたまっていないでしょうか？ストレスは自分でも気づかないうちに体調を崩すことにつながります。ストレスがかかっているか、以下のチェックリストで確認してみましょう。

1	介護はおもに自分一人でやっている。	はい・いいえ	ABCD
2	介護は自分ががんばらなければと思う。	はい・いいえ	AB
3	他人に家に入られたくないので、家族で介護したいと思う。	はい・いいえ	A
4	どこに相談に行けば知りたい情報が手に入るのか、わからない。	はい・いいえ	A
5	身体の負担が少なくなるような介護の方法を知らない。	はい・いいえ	AD
6	介護の悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれる人が身近にいない。	はい・いいえ	AC
7	介護生活の先行きが見えず不安になる。	はい・いいえ	A
8	長い時間留守にできず、遠出ができなくなった。	はい・いいえ	A
9	友達付き合いや趣味の時間がとれなくなった。	はい・いいえ	A
10	子どもや配偶者の世話が十分でなくなった。	はい・いいえ	A
11	家族（配偶者・きょうだい・子ども）が介護に協力してくれない、頼めない。	はい・いいえ	B
12	周囲が介護の大変さを理解してくれない。	はい・いいえ	B
13	介護する相手とのコミュニケーションがうまくとれなくなった。	はい・いいえ	C
14	イライラし、あたりちらすことが多くなった。（やさしくできない）	はい・いいえ	C
15	介護で自分の人生が犠牲になっていると思うことがある。	はい・いいえ	C
16	家出をしたいと思ったり、もう死んでしまいたいと考えたことがある。	はい・いいえ	C
17	おしゃれや社会のことに興味がなくなった。	はい・いいえ	C
18	疲れやすい、肩や首がこる、食欲がない、体重が減った、など、体の調子が悪くなった。	はい・いいえ	CD
19	医者にかかったり、薬を飲んだりするようになった。	はい・いいえ	D
20	夜中に起こされるので慢性的な睡眠不足になった。	はい・いいえ	D
21	介護にお金がかかるので経済的に余裕がなく、あまりサービスを利用できない。	はい・いいえ	AC
22	介護のために家事や仕事に影響が出ている。	はい・いいえ	AC
23	体調不良で病院に行きたいが、介護で手がはなせないで行く時間がない。	はい・いいえ	AB
24	急に涙が出て、止められない。	はい・いいえ	C

（頑張らない介護生活を考える会のストレスチェックをもとに作成）

「はい」と答えた質問の右側のアルファベット A～D の数を数えて記入してください。

A 抱え込み度	B 周囲の無理解と非協力度	C 精神的な疲労度	D 身体の疲労度
／13	／5	／11	／5

高齢者虐待は、高齢者や家族のちょっとした変化やサインに気づき、みんなで声を掛け合い、支え合うことが防止に繋がります。身近で虐待（疑わしい？）と感じたり気付いた時には、通報する義務がありますので、**釧路市介護高齢課(0154-31-4539)**または**西部地域包括支援センター(裏面参照)**まで、速やかな通報をお願いいたします。相談者を特定する情報を漏らすことはありません。

釧路市内7地域包括支援センターでは、『介護をがんばりすぎない心の健康チェック』を作成いたしました。

介護生活によるストレスがたまっていないでしょうか？ストレスは自分でも気づかないうちに体調を崩すことにつながります。

がんばりすぎていないか、チェックリストで確認してみませんか？

心配な方は担当のケアマネジャーさん、またはお住いの圏域の**地域包括支援センター**へ相談しましょう。

新人職員よりご挨拶

令和6年11月15日より西部地域包括支援センターで看護師として勤務となりました池田侑莉です。

わからないことや、不慣れな点が沢山あると思いますが、一日でも早く皆様のお役に立てるよう頑張っております。よろしくご挨拶致します。

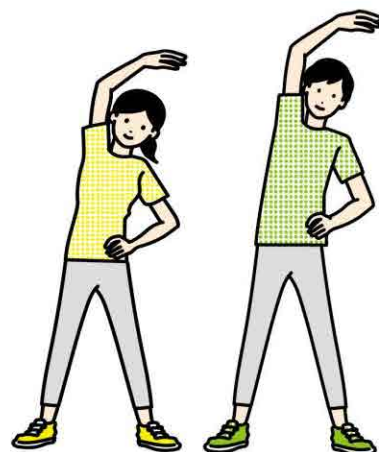


『スキルチャレンジ』に参加してみませんか？

令和6年11月12日(火)より、新たなおたっしゅサービス『一般社団法人スキルチャレンジ』が鶴野小学校区で開始されました。開催場所は、**コープさっぽろ星が浦店**です。

内容は、健康運動指導士さんによる、「元気で健康なシニアを目指し、生涯健康的に歩くための運動」を中心に、参加者の皆さんと交流をしながら行なっています。

開催場所	コープさっぽろ星が浦店 (コープドラッグコーナー奥)
活動日時	毎週火曜日 10:15~11:45
活動内容	貯筋運動・交流・健康増進筋力トレーニング・ 脳活性化トレーニング・視覚機能向上トレーニング
料金	毎回100円
持ち物	飲み物・動きやすい服装



他にもご案内できる教室がありますが、人数の関係等で待機していただく場合もあります。参加をご希望の方は、**まずは必ず西部地域包括支援センター**(下記参照)までご連絡下さい。

ご存じですか？ つながり手帳

「つながり手帳」は、ご本人の思いを大切に、医療・介護関係者が情報を共有し、切れ目のない支援を行うことを目的に交付されます。外来受診や入院、施設入所の際に手帳を提示することで、現在の状態を的確に伝えることができます。交付の対象になる方は、**40歳以上の釧路市民で、** ① 医療と介護の両方を必要とする方 ② 慢性疾患で在宅療養中の方 ③ 本人・家族で希望される方 ④ 手帳の交付が適当と判断された方 です。

「つながり手帳」のお問い合わせは、担当ケアマネジャー、通院中の医療機関、または西部地域包括支援センター(下記参照)へご相談ください。

巡回相談会のお知らせ



毎日の生活の中で、介護や健康、制度や財産管理など、困り事や悩み事はありませんか？ご希望の方にはいきいきセルフチェックの他、血圧測定、介護予防教室等のご紹介も行っておりますので、お気軽にご相談ください

- 日時：2月14日(金) 9:00~11:00 ●相談料：無料
- 会場：釧路鳥取郵便局(釧路市鳥取大通3丁目11-4)

※ 感染対策のため中止となる場合がございます。お問い合わせは釧路市西部地域包括支援センター(下記参照)までお願いします。

発行元

釧路市西部地域包括支援センター

TEL 0154-55-2666 FAX 0154-55-2600
釧路市昭和190番地4462 seibu-houkatsu@hjg.jp

