

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。

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。

相談者を特定する情報を漏らすことはありません。釧路市介護高齢課または西部地域包括支援センター（裏面参照）まで、速やかな連絡をお願いいたします。

今年度、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。

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に相談しましょう。

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行っている。	はい・いいえ	ABCD
2	介護は自分がんばらなければならないと思う。	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きなくなった。	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」と答えた質問の右端のアルファベット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

ご存じですか？ つながり手帳

「つながり手帳」とは、ご本人の思いを大切に、関わる人がつながりながら在宅生活を支えるための情報共有ができる手帳です。「医療や介護が必要になっても安心して地域で暮らしたい」その思いを医療・介護関係者が共有し、切れ目のない支援を行うことを目的としています。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が対象となります。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（裏面参照）へご相談ください。

『遺言セミナー』を開催しました



令和5年11月28日(火)、釧路昭和会館にて『遺言セミナー』を開催いたしました。地域にお住まいの方や民生委員の皆様にお申込みいただき、28名の方にご参加いただきました。



今回のセミナーは講師として、釧路地方法務局供託課から遺言書保管官の田端様、係員の安田様にお越しいただきました。前半は「相続」「遺言」についての基本的な知識を学び、後半は遺言書例を参考に遺言書作成体験を行いました。

参加された皆様は法務局の方へ積極的にご質問・ご相談されており、ご自身の財産をどのように引き継いでいきたいのかよく考えていらっしゃる様子でした。参加いただいた方からは、「勉強になったよ」「わかっているようで知らない事がたくさんあって勉強が必要だと思ったよ」等のご感想をいただきました。講師をして下さった、釧路地方法務局の田端様、安田様、遺言セミナーにご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

介護予防継続教室に参加してみませんか？

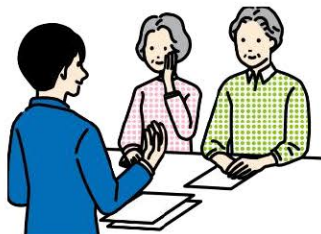
釧路市では、概ね65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないお元気な方を対象に、介護予防継続教室を行っています。介護予防サポーター養成講座を修了したボランティアの皆さんが各会館で「わかがえりレッスン」を丁寧に指導してくれます。各教室の参加料は無料、時間は10時～12時までです。

教室名	開催日	場所	
星鶴荘すみれの会	第1・3 金曜日	星鶴荘	(星ヶ浦北 3-1-35)
大楽毛わかがえる会	第2・4 月曜日	大楽毛荘	(大楽毛 4-12-15)
昭和とんとんクラブ	第1・3 火曜日	昭和会館	(昭和町 4-8-10)
鳥取ひまわりの会	第1・3 水曜日	鳥取北会館	(鳥取北 4-10-16)

参加をご希望の方は、西部地域包括支援センター(下記参照)までお気軽にお問合せ下さい。

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15日(木) 9:00～11:00 ●相談料：無料

●会 場：イオン昭和郵便局(釧路市昭和中央4丁目18-1)

※ 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

釧路市昭和190番地4462

FAX 0154-55-2600

seibu-houkatsu@hjpg.jp