

高齢者虐待防止法が施行されました 地域包括支援センターから

この法律は、高齢者虐待の定義や高齢者虐待に対する対応方法等が定められています。

高齢者虐待を、65歳以上の高齢者に対し、養護者及び養介護施設従事者等によって行われる行為とし、次の5つに分類しています。

◆身体的虐待

- ・外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴行を加える行為。
- ・ベルトや柵、ひも等による抑制等の行動制限。
- ・鍵つきの居室などへの隔離。
- ・向精神薬等の過剰服用。

◆介護・世話の放棄、放任

- ・身体を衰弱させるような著しい減食又は長時間の放置。
- ・室内にゴミを放置する等、劣悪な住環境の中で生活させる。

- ・必要な介護・医療サービスを相応の理由なく制限したり使わせない。
- ・入浴しておらず皮膚が汚れているや髪が伸び放題だったりする。

◆心理的虐待

- ・怒鳴る、ののしる、悪口を言う等著しい暴言。
- ・意図的に無視する等の著しい拒絶。
- ・排泄の失敗を嘲笑したり、それを人前で話すなどにより恥をかかせる。

◆性的虐待

- ・わいせつな行為をすること又はさせること。

◆経済的虐待

- ・日常生活に必要な金銭を渡さない、使わせない。
- ・年金や預貯金を本人の意志、利益に反して使用する。

高齢者虐待は、虐待をしている養護者本人には虐待をしているという認識がない場合が多く、また虐待を受けている高齢者自身も養護者をかばう、知られたくない等の思いがあるため発見しにくい状況にあります。そのため、高齢者虐待を早期に見出すためには、近隣住民をはじめ地域の関係者が、虐待を疑わせる「サイン」を見逃さないよう、気をつけることが大切です。

◆虐待を疑わせるサイン

- ・回復状態が様々な段階の傷、あざ等がある。
- ・急におびえたり、恐ろしかったりする。
- ・汚れたままの衣服を身につけるようになる。
- ・不自然に空腹を訴える場面が増えてきている。
- ・自傷行為がみられる。
- ・無気力、あきらめ、なげ

高齢者虐待で困ったり、発見したら、役場または地域包括支援センターにご相談ください。

◇問い合わせ先

- ・地域包括支援センター
(滝上町役場保健福祉課内)
- ☎29-2111 (内線39)
- ☎29-2880 (直通)



やってみよう!家で続ける毎日体操

～膝や腰の痛みを和らげる!!～

畑仕事の疲れスツキリ体操

6月27日、3年目のシャキット体操も3回目を迎えますが、50名を超える方々が参加されました。

この季節になると忙しくなるのが畑仕事ですね。シャキット体操の参加者のほとんどの方が野菜作りをしています。

そこで、今回のシャキット体操は畑仕事での疲れを軽減する体操を紹介していただきました。膝や腰、肩の痛みを緩和する体操、疲労した筋肉をほぐす体操など、滝上町ならではの体操を実施し、参加者からは効果を実感する声も聞かれました。

また、休憩中には自分の体の症状に合わせた体操を紹介してもらうなど、積極的に体操に取り組む姿も見うけられました。

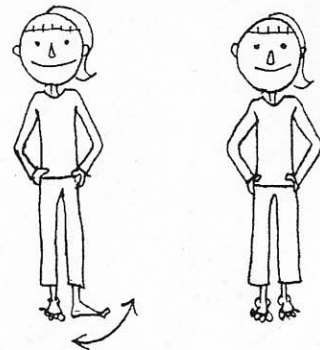
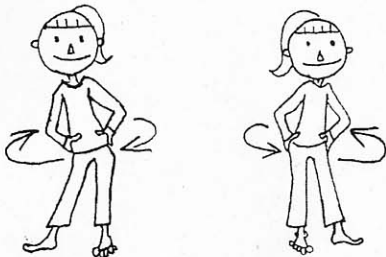
今回の毎日体操は、先生に紹介していただいた体操から抜粋したものです。畑作業の前後で行うと効果的と先生からのアドバイスもありました。是非、お試しください!!

1. 腰痛予防「骨盤矯正体操」→

歩いたり座ったり、かがんだりするとき無意識に片足に力がかかったり、または痛い方の足をかばって歩いたりすると徐々に骨盤がゆがみ、それが腰痛・膝痛の原因となってしまいます。

爪先を正面に向け肩幅に脚を開き、腰を正面に向けたままかかとを動かさないように爪先を外に向け、3秒維持します。つま先を正面に戻し反対側の脚も行いましょう。

左右各4回ずつ行います。



← 2. 腰痛予防「腰まわし体操」

脚を肩幅に開き両手を腰に、右→前→左→後と腰を回します。体操のポイントはへそで円を描くように大きく回すことです。左回しが終わったら、次は左→前→右→後と右回し。

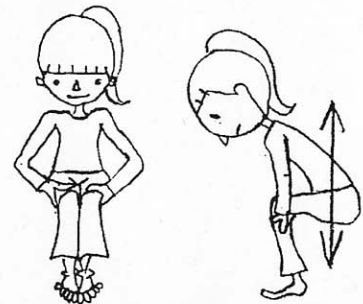
左右各8回ずつ回しましょう。

3. 立ち上がり時の膝の痛みを和らげる「膝筋サポーター体操」→

両足を揃え、両手で膝を外側から押しながら中腰くらいまで屈み込みます。膝を両手で外側から押し付けながらゆっくり立ち上がります。

膝の周りの筋肉が衰えると屈伸をしたり、砂利などの凸凹した所を歩く時に膝に痛みを感じるようになります。両手が筋肉の代わりとなって膝を守ってくれます。

8回ゆっくり動作を行いましょう。



毎月最終水曜日は、シャキット体操!!

日程: 8月29日、9月26日、10月31日、11月28日

時間: 9時45分～11時15分 場所: スポーツセンター柔剣道室

◇問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 ☎29-2111内線41