



第2にしぼっぼ新聞

特集

ストップ！高齢者虐待

高齢者虐待防止法

養護者（家族）支援を重視

高齢者虐待防止法における虐待とは養護者（家族）や、施設職員から高齢者への虐待を指します。高齢者虐待は「人としての尊厳を傷つける行為」であり、高齢化が進む中で大きな社会問題となっています。

高齢者虐待の背景には認知症や自立度の低下、その家族の生活上の問題など、様々な要因があります。養護する家族の介護疲れや貧困等、何かしらの支援を必要としている場合も少なくない為、高齢者虐待防止法では罰則ではなく、虐待をしている養護者（家族）への支援が明記されていることが特徴です。

どんな行為が虐待なの？

◆虐待類型

種類	内容
身体的虐待	暴力行為などで、身体に傷やあざ、痛みを与える行為、または、外部と接触させないような行為
心理的虐待	高圧的な言葉や態度、無視や嫌がらせなどによって苦痛を与えるような行為
性的虐待	本人の合意もなく性的な行為を行ったり、強要したりするような行為
経済的虐待	財産や金銭の無断使用や、本人が望む金銭の使用を理由なく制限するような行為
介護・世話の放棄・放任	介護や生活の世話を行っている家族が、介護や世話を放棄するような行為

◆虐待に準じた対応を求められる事例

セルフネグレクト	日常生活に必要な行為を自ら行わない放棄している状態。
----------	----------------------------

地域で心配な方・気になる方がいる場合や、高齢者ご本人で家族や親族といった養護者の対応等が気になる場合は、地域包括支援センターまでご相談下さい。ご相談をいただいた方のお名前が漏れることはありませんので、安心してご相談ください。

気になったら包括へ

ささいなことでも早期に通報があれば高齢者本人に対して医療や、介護サービスの利用など適切な対応がなされ、本人だけでなく、養護者（家族）の世話や、介護の負担軽減となり、虐待の深刻化を防ぐことにつながります。

虐待と社会的孤立

柏西口第2地域包括支援センター

所長 小野田 光芳

今回のテーマは虐待です。爽やかな春に向かうこの時期にふさわしくないような気も致しますが、コロナの影響で特に児童虐待などの相談件数が増えているとニュース報道などでも言われています。

幸い当センターが受けている高齢者の方の相談自体はそれほど増えてはおりませんが、自宅で一緒にいる時間がふえることで通報が増えてしまうのは残念なことです。

柏市全体での高齢者虐待に関する通報件数は94件（令和元年度）で、例年80件前後で推移しています。虐待している人は自覚がないことも多く、その要因は複雑で経済的な要因や、これまでの関係性など簡単に解決しないことが多いのですが、比較的共通する状況として、社会から孤立していることが多いです。

今の時代に合わせた人のつながりについて考えてみる必要があるのではないのでしょうか。





コロナに負けない!

私のフレイル予防

週一回プールに行っています。

(50 歳代、女性)

歩行数の記録やスクワットをしています。

(70 歳代、男)

このコロナ禍の最中、皆さんがどのようにフレイル予防をしているのか、ウォーキング講座の参加者の皆さんやフレイル予防自主グループ「るんるんクラブ」の皆さんから伺いました。

毎日八千歩の歩きを実行し九か月が過ぎました。仕事を辞め体重が増したのが元に戻り体重を維持しています。スポーツをしています。走るのが速くなりました。

(70 歳代、女性)



スクワットをゆっくり毎日20回、かかと落としを毎日40回、ベッドで足上げ40回をやっています。

(80 歳代、男性)

今はるんるんクラブで体操を続けており、体調を良く保てていると思う。活動日が決まっているので「やらなくちゃ」と心を決めることができ、継続に繋がっていると思う。

(Uさん)

今は月2回運動をつけている。コロナで中断したが、近隣センターが再利用可能になってから、感染予防を守った形でグループ活動をつけていて、心と身体のリフレッシュに役立っている。

(Mさん)

るんるんクラブ

市のロコモ講座から立ち上がったフレイル予防を目的にした自主グループ。旭町近隣センターで月2回、運動をしている。



体操をするだけでなく、仲間と会う事で生活や健康のアイデアをもらったり、話したり、話を聞いてもらったりできることも健康につながっていると思う。

(Yさん)

運動の機会はこの会だけしかないが、これだけでも閉じこもりがちな生活を変える機会になっている。身体を動かす事は家では「できそう」に思ってもなかなかできないので、時間を作ってでかけることが気分転換にもフレイル予防にもなることがわかってきているので続けられそうに思う。

(Sさん)

やまだ保健師の

今季節
健康一ロメモ



ひび割れていませんか?

かかとのお手入れの話

「かかと」は乾燥や加齢に伴う代謝機能の低下や体重の圧力を受けて硬くなったりヒビが入ったりします。

だけどヤスリで削ったりはしないでください。きちんと洗った後、お風呂上りにクリーム等で保湿を繰り返すと改善します。ひび割れている時には保湿の後、ラップで覆って靴下を履くとだんだん柔らかくなり、治ってきます。

尿素入りの保湿剤は皮膚を柔らかくしますが沁みる事もあります。その時にはヒルドイドやワセリンを塗ると良いでしょう。

また、水虫がかかとの荒れを起こしている事もあります。保湿等のお手入れをしても改善しない場合は皮膚科の受診が必要です。

日頃のケアとしては入浴後に保湿し、かかとを含む足裏全体をマッサージして循環を良くすると効果的です。顔のケアと同じように習慣づくといいですね。

