



第2にしぽっぽ新聞

ご近所に こんな高齢者はいませんか？

- 暴力を受けている、どなられる、年金を取られるなどと訴えている
- あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない
- 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
- 介護や病気について相談する人がいないようだ
- 一人暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった
- 高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえない
- 昼間でも雨戸がしまっている
- 家の周囲にゴミが放置されたり、異臭がする
- 郵便受けが新聞や手紙で一杯になっている
- 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
- 暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる
- 高齢者が道路に座り込んだり、徘徊していることがある
- 介護が必要なのに、サービスを利用している様子がない
- 高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っている様子がない
- 最近、セールスや営業の車が来るようになった
- 家族がいるのに、いつもコンビニなどで一人分のお弁当を買っている



(東京都老人総合研究所作成)



高齢者虐待 発生件数、過去最多

ご近所に左のリストのような高齢者はいませんか。

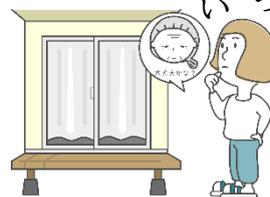
このリストで該当する項目が多いほど高齢者虐待のおそれがあり、支援の必要性が高い状態です。令和6年度の厚労省の調査では家庭および、介護施設による高齢者虐待が過去最多となっており喫緊の課題となっています。



地域で見守る

高齢者虐待には早期に発見し、早期の対応が求められますが、早期の発見には、地域の皆さまの見守りが不可欠です。

日頃から挨拶を交わし声をかけたり、困っているなどあれば相談を勧めるなどちょっとした心遣いで構いません。



もしリストに当てはまるようなことや気になることがありましたら、お気軽に地域包括支援センターまでご一報ください。通報者の秘密は守られます。

なお、介護施設の高齢者虐待については柏市福祉部指導監査課(☎0477-1681104)が相談窓口となりますのでそちらへご連絡ください。

開所8周年を迎えて

柏西口第2地域包括支援センター



所長 南良 奈津子

日頃より地域包括支援センターの活動にご理解とご支援をいただき、心より感謝申し上げます。おかげさまで当センターは、開所8周年を迎えることができました。

昨年度は、「若い支度」をテーマに、これからの暮らしを考えるきっかけづくりに取り組んでまいりました。今年度はその一歩先として、「今できること」「地域にすでにある力」を活かし、地域での活動が少しずつ広がっていくことを目指します。

ちよい足し活動応援プログラムなどを活用しながら、地域の中にある活動や人の思いが、必要としている方につながるよう、橋渡し役として取り組んでまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。

ささえあい豊四季



豊四季町会にお住まいの方を対象に、ごみ出し、草取り、買い物代行、家事のお手伝い、家具の移動解体、雨戸やドアの軽微な修繕など行っています。気軽にご相談ください。

●料金:ごみ出し以外は有料(500円/30分・2人に対応)

●連絡先

090-9953-6032

(会長 古川)



人と人とのつながりを大切に育み寄り添いながら、支え合い活動を仲良く楽しく行っています。

新富こかふの会



新富地域にお住まいの方(豊四季町会の方は「ささえあい豊四季」と連携します)を対象にごみ出し、草取りなどを行っています。

●料金:ごみ出し1回100円(1人)、草取り等500円/1時間・1人(2人以上に対応)

●連絡先

090-4169-5333

(会長 富田谷)



「お互いさま」の気持ちを忘れずに、困りごとを他人事ではなく「自分のこと」として受け止る姿勢を大切にして、優しい気持ちで活動しています。

認知症地域支援推進員です!

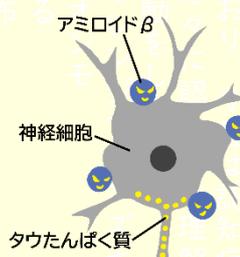
よく食べ、よく動き、よく眠って認知症予防!

毎日自分でできるフレイル予防を重ねていくことが認知症の発症予防にもなり、何より「私らしく元気に生活していく」秘訣となるのです。

高齢者が多くかかるアルツハイマー型認知症ではアミロイドβというゴミが溜まることにより、脳の神経細胞が障害される事が原因と分かってきました。このゴミの回収は「脳脊髄液」と呼ばれる脳を満たしている液が、体が行っているのですが、特に深い睡眠中に活発に回収されている事が米国の研究で明らかになっています。そこから認知症の発症予防として私たちができる事は、まず脳のゴミが溜まらないように血流をよくする事です。食事を適切に摂り、全身の血流を良くするように運動をする事、十分に睡眠がとれるようにストレスを発散するなど、フレイル予防が大切だとわかります。

このゴミの回収は「脳脊髄液」と呼ばれる脳を満たしている液が、体が行っているのですが、特に深い睡眠中に活発に回収されている事が米国の研究で明らかになっています。

高年齢者が多くかかるアルツハイマー型認知症ではアミロイドβというゴミが溜まることにより、脳の神経細胞が障害される事が原因と分かってきました。このゴミの回収は「脳脊髄液」と呼ばれる脳を満たしている液が、体が行っているのですが、特に深い睡眠中に活発に回収されている事が米国の研究で明らかになっています。



読者アンケートにご協力ください

よりよい紙面づくりのためアンケートにご協力ください。

右の QR コードをスマホで読み取りご回答いただけます。



ありがとうございました! あっけれさまでした!



栗原 社会福祉士

退職の挨拶

このたび、退職することになりました。

7年前異業種・異分野からこの世界に飛び込み、最初はどなることかと不安もありましたが皆さまの温かい言葉や笑顔に支えられ、毎日が学びでありとても楽しい時間でした。これまで温かく接して下さった地域の皆さまに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。