

こんにちは

# 地域包括支援センターです

Vol.6

## みんなで防ごう 高齢者虐待

～高齢者がいつまでも

住み慣れた地域で安心して暮らすために～  
 高齢者虐待についての周知や理解は進みつつありますが、残念ながらその件数は年々増えています。発生の要因には、高齢者の認知症や自立度の低下、その家族などの介護疲れや生活上の問題などがあります。

高齢者の自分らしい暮らしを守るためには、虐待を防止すること、早期に発見し適切に対応することが大切です。

### ○高齢者虐待とは？

- ▷身体的虐待 体をたたく、つねる、殴る、けるなどの暴力や、不用意に体を縛るなど
- ▷介護、世話の放棄・放任(ネグレクト) 水分や食事の提供、入浴などの世話を放置する。適切な医療を受けさせないなど
- ▷心理的虐待 脅しや侮辱的な言葉、威圧的態度、無視などによって精神的な苦痛を与えるなど

▷性的虐待 本人の嫌がる性的な行為や、その強要を行うことなど

▷経済的虐待 本人の合意のないまま、財産や金銭を使用する。本人にとって必要な金銭を渡さないなど

### ○介護をしている方が気を付けること

- ・家族や親せきを頼り、介護の負担を1人で抱え込まないで相談しましょう。
- ・介護サービスを利用して、ゆとりを持ちましょう。
- ・高齢者を介護する同じ境遇の方と情報交換を行いましょう。

### ○虐待かな？と感じたら

高齢者や介護者が地域の中で孤立することが虐待を引き起こし、発見を遅らせる大きな原因です。高齢者虐待防止法では、虐待の恐れがある高齢者を発見した住民には、通報の義務があると定められています。

皆さんの気付きが、高齢者の人権や健康を守る大きな力になります。どんな小さなことでも、虐待かな？と感じたら地域包括支援センターへご相談ください。

## みんなで楽しく食育!

### 秋の味覚

秋はさわやかで過ごしやすく、食べ物は実りの時期を迎えます。

また「食欲の秋」ともいわれ、おいしい旬の食材も豊富にあります。

収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう！  
 秋の味覚をご紹介します。

#### 新米

まずは日本人の主食のお米です。新米はつやがあり、通常より水加減をやや少なめにするのがおいしく炊くポイントです。



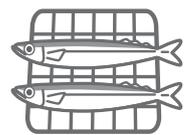
#### 里イモ・サツマイモ・クリ

里イモはイモ類の中で最もカロリーが低い食材です。  
 サツマイモはホクホクと甘く、焼き芋やお菓子に大活躍します。  
 クリは甘露煮やきんとんなど、秋の味覚の代表ともいえます。



#### 秋刀魚(サンマ)・サケ・サバ

脂が乗って一番おいしい時期です。魚の脂には血液の流れをよくする効果もあります。



#### シメジ・シイタケ・マツタケ

シメジやシイタケは年中出回っていますが、この時期が旬です。食物繊維を豊富に含んでいます。



#### 柿・ブドウ・リンゴ

果物もおいしい時期です。そのまま食べるだけでなく、あえ物やサラダにしたり、干し柿やジャムなどの保存食としても長く楽しめます。



次回は・・・秋の味覚の続きを紹介します。