

高齢者虐待について

新型コロナウイルス感染拡大による外出機会の減少、介護サービスの利用自粛、経済的問題、家庭内での精神的ストレスの蓄積、介護負担の増大から、高齢者虐待につながるケースが増えています。一生懸命介護しているうちに自分でも気づかないまま不適切な対応になってしまいませんか？

早期に気づき、第三者が介入することで、虐待の深刻化を未然に防ぐことが可能です。

右隣にあるのは、チェックリストです。やってみて気づくこと、気になること等あれば、地域包括支援センターへご相談下さい。

新型コロナウイルスを口実にした消費者トラブルが発生しています！！

「〇〇製薬会社の安芸田と申します。コロナウイルスの治療薬が開発でき、貴方にはその治療を受ける権利があります。1つの保険として、その権利を買いませんか？」



「△△銀行です。コロナウイルスの助成金申請は済みましたか？まだなら代行申請するので、暗証番号を確認させて下さい。」

対応方法

とにかく個人情報は教えない

普段から家族とコミュニケーションをとる

いたん電話を切る

ひとりで悩まず

消費者ホットライン188
(局番なしの下3桁)に相談する

お問い合わせ先
広島市瀬野川・船越地域包括支援センター
住所：広島市安芸区中野三丁目9-5
電話番号：082-893-1839
FAX：082-893-1866
E-mail：se.fu.chiiki3@jiraku.or.jp



チェックリスト

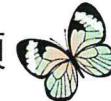
- 言うことを聞かないで、無視したり、逆にののしったりしてしまう。
- 良いこと悪いことをわかつてもらうために、たたくなどしてしつけをしている。
- 認知症により徘徊するので、部屋に閉じ込めている。
- 認知症や寝起きで外間が悪いので、外出させなかったり、訪ねてくる人がいても合わせなかったりしている。
- 年金手帳、預金通帳などを管理し、本人に無断で使っている。
- 人前でおむつを替えたり、しばらく裸のままでおいたりすることがある。

第7号 たれゆえそう



暁や虫の声から「秋」を感じる今日この頃ですが、日中はまだ暑い日が続きますね。自粛生活が続く中、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの影響で、社会のあり方は変わらざるを得ない状況となっています。感染拡大が続き大変心配な状況です。今後もしばらく続くことを念頭に置きつつも、既存の活動でできることを模索したり、新たなネットワークを活用しながら、コロナ禍と共に乗り切っていきたいと思います。



コロナ禍で注目！

オンライン・Web（ウェブ）面会（面接）ってなんだろう？



最近よく耳にするようになったオンライン・Web（ウェブ）面会（面接）。皆さんも1度は耳にしたことがありますか？

オンラインとは、「インターネットに繋がった状態」のことです。インターネットに繋がった機器を使って、離れた場所にいる人と顔を見て話ができる、これをオンライン・Web面会（面接）といいます。最近よく使われている面会方法はこちらです。

LINE（ライン）

スマートフォンやパソコンで使用するアプリの一つ。ビデオ通話の利用ができる。



ZOOM（ズーム）

左に同じくアプリの一つ。複数で画面共有ができる。3人以上は時間制限あり。パソコンでの使用がおすすめ。



オンラインの面会方法は数多く存在しますが、通信料が発生するので、詳しくは契約している電話会社やインターネット回線の会社へお問い合わせ下さい。

新しい生活様式になり、新しい方法で繋がりを持っていくこともいいですが、これを機に電話をこまめにしたり、写真を入れた手紙をやりとりしたりするのもいいですね。



強い体を作るコツ！！

①～⑤のコツで
免疫力をアップさせよう！

コツ①睡眠



新型コロナウイルスなど、様々な病原体が身体の中に侵入してしまった時、私たち自身の身体を守ってくれるのが免疫です。免疫力を高めて、新型コロナウイルスに負けない身体づくりをしましょう！

十分な睡眠をとることは、疲労回復を促し、免疫力を高めることができます。寝る直前は飲食を避け、TVや携帯等の画面を見ないようにして、1日7～8時間の睡眠を目指しましょう！

コツ②食事

免疫が活発に活動するためには、様々な栄養が必要です。そのためバランスの良い食事はとても大切です。

また、体内の免疫細胞の約7割は腸内にあると言われており、腸内環境を良好に保つことは免疫力を高めることにつながります。腸活をして免疫力をアップさせましょう！

腸活におススメな食品は、ヨーグルト、納豆、味噌
ワカメ、ごぼう、バナナ、りんご、玄米、玉ねぎなどです。

※食事制限等ある方は、必ず主治医に相談してください。



コツ⑤運動

適度な運動は強い体作りには欠かせません。無理な運動を続けるよりも、継続可能な体操を毎日続けることが大切です。椅子に座って行える体操を2つ紹介します。毎日コツコツ取り組みましょう！

新入職員の濱井（はまい）
です。下の表に行行った
日を書きましょう！



1.《もも上げ体操》

背筋を伸ばして座る

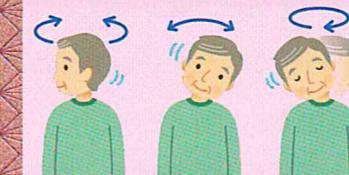
- ゆっくりとももを上げながら上体もかがめる
- ゆっくりと元に戻す。
- 左右10回程度繰り返す。

体操カレンダー

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

コツ③健口

《まずは首のストレッチ》



右、左を交互にゆっくりと見て
右、左に倒した後、
ゆっくりと頭をまわしましょう。



「舌を出して上下、左右に動かす」
を3回繰り返す。



「顎を動かしたり、すくめたりする」
を3回繰り返す。



パ、パ、パ、タ、タ、
カ、カ、カ、ラ、ラ、
パタカラ、パタカラ、パタカラ
を5回繰り返す。

コツ④健脳

気軽に出かける事ができなくなっている今、手持ち無沙汰でお過ごしではないですか？物忘れ防止に脳トレはとても大切です！あなたは解けますか？？

※正解は裏面にあります。

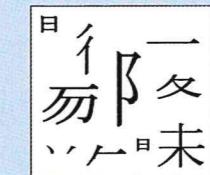
問1) ばらばらになった文字を組み合わせると、有名人の名前になります。
※2名ずついます。

- ① () ② ()
() ()



- ③ () ④ ()

問2) ばらばらになった記号を組み合わせて四字熟語を作りましょう。



- ③ () ④ ()

※意味：よくないことが続いた後に、
よいことがめぐってくる意

※意味：日常の食生活は医療にも
通じるということ。

新入職員の
大高下（おおこうげ）
です。

毎日コツコツ…



体操カレンダー

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

2.《椅子立ち上がり体操》

椅子に座って足を肩幅に開き、腕を胸の前で組む

- ゆっくりと時間をかけて立ち上がる
 - ゆっくり座る
- ※10～20回行う。

