

問い合わせ 生涯学習課(☎②6888)
市地域包括支援センター
(元気長寿課内☎④02287)

人権を考える



～高齢者虐待を防ぎ、孤立させないために～

超高齢社会の介護問題

近年、高齢化が急速に加速し、2025年には国民の5人に1人が75歳以上という超高齢社会を迎えると予測されています。超高齢社会では介護する人も高齢になることから、負担が大きくなることから、考えられます。そして、介護する人が心身ともに疲労し、気付かないうちに不適切な介護につながる可能性があります。虐待のような深刻な事態を防ぐためには、地域の「見守り」と「気付き」が重要です。

高齢者虐待とは

高齢者虐待とは、次の行為を指します。
①身体的虐待：つねる、殴る、蹴る、ベッドに縛りつけたり、部屋に閉じ込めるなど
②介護・世話の放棄・放任：食事、入浴、排せつなどの世話をしない、必要な介護サービスや医療を制限したり、使わせないなど
③心理的虐待：怒鳴る、ののしる、悪口を言う、威圧的な

虐待の背景

高齢者虐待の背景には、介護される人の「認知症の症状の出現や悪化」、介護する人の「介護疲れ、介護ストレス」などのさまざまな要因が考えられます。数時間おきのオムツ交換や体位変換、また、徘徊や時には大きな声を出すことなどがあるなど、高齢者の介護は考える以上に大変なことです。介護する人が追い詰められないよう、介護サービスやさまざまな制度を活用することも大切です。

虐待通報

「虐待かも？」と思ったら迷わず、市地域包括支援センターに連絡してください。相談者の情報は守られますので、安心して相談してください。高齢者を守るだけでなく、介護する人を救うことにもつながります。高齢者の人権を守るため、地域で温かく見守り、支え合っていきましょう。

認知症カフェ

市では、認知症高齢者の居場所づくりや介護する人のストレス軽減・交流・情報交換の場として「ふじおかほっとカフェ」を開催しています。周囲に気を遣い、介護の悩みを話すのをためらう人もいるかと思えます。同じ悩みを抱えている人と話をすることで、リフレッシュになることもあります。息抜きの場として活用してください。詳細は、市地域包括支援センターに問い合わせてください。



野菜を食べて健康増進

健康づくり課(☎④02808)

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めています。この機会に、健康の大切さを改めて認識し、生活習慣病予防を心掛けましょう。また、現代人に不足している野菜を食べて生活習慣病を予防しましょう。

野菜のチカラ

野菜は、カリウム・ビタミンC・食物繊維などの成分を多く含み、炭水化物やたんぱく質などの栄養素が効率よく働くための役割を担っています。このほかにも、次の効果や作用があります。
カリウムは、身体機能の維持・調節に不可欠な成分で、塩分(ナトリウム)を尿中に排泄する作用があります。そのため、血圧を正常に保つ効果があり、そのほかにも筋肉

の収縮や神経伝達などにおいて、重要な働きを果たしています。カリウムを多く含む野菜として、ホウレン草・ニンジン・枝豆などがあります。
ビタミンCは、皮膚や骨、血管に必要なコラーゲンを作るために必須な成分です。ビタミンCを多く含む野菜として、ブロッコリー・赤ピーマン・黄ピーマンなどがあります。

野菜を食べると

野菜を食べることで次のようなメリットがあります。
○メリットⅡ▽高血圧・糖尿病・心臓病のリスクが下がる
▽免疫力が向上し、さまざまな病気から守る▽腸内細菌のバランスが整い、腸内環境が改善することで、便秘が解消される▽肌の調子が整い、美

肌やアンチエイジング効果が期待できる

野菜を多く取るヒント

厚生労働省では、成人の1日の野菜摂取目標量を350gとしています。これは、1皿70gの小鉢料理5皿程度です。目標量を取るために次のことを意識してみましょう。
○毎食の主食と主菜に加え、副菜として必ず取りましょう
○色々な種類の食べましょう
○色んな種類を食べましょう
○炒め物・蒸し料理・電子レンジを使用するなど、簡単に調理できるメニューを選びましょう
○スムージーやスープにするなどの工夫をしましょう。野菜が嫌いな人でも取りやすくなります

9月は「健康増進普及月間」です

期間 9月1日(日)～30日(月)
統一標語 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

10月の休日当番医

診療時間は原則午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※急な変更が発生する場合があります。必ず連絡の上、受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
6日(日)	光本郷病院 光本郷・☎④1234	飯塚クリニック 下戸塚・☎④07700	光本郷病院 光本郷・☎④1234
13日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	栗原胃腸科外科医院 神田・☎④02299	長谷川歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・320・3400
14日(祝)	くすの木病院 旭町・☎④3111	斎藤医院 緑町・☎②0765	中島歯科医院 6丁目・☎④1135
20日(日)	しろやしき内科 芦田町・☎⑤08320	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777	服部歯科医院 鬼石・☎⑤2022
27日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	原内科クリニック 下戸塚・☎④02255	藤岡総合病院 中栗須・☎③3311
			原歯科医院 大戸町・☎②0079
			神流町歯科診療所 神流町・☎⑤2019

◎救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します