

地域包括支援センター虹の里だより

地域包括支援センターは高齢者の皆さまの地域での暮らしをサポートする公的な相談窓口です

発行

令和 2 年 冬号 第56号
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



新型コロナウイルス感染症が流行し、感染予防に気を遣う日々が続いています。張り詰めた心は疲れやすくなるため気分転換と癒しが必要です。毎日笑顔になる時間を持ちましょう。

高齢者虐待ってどんなこと？

身体的虐待

57.5%

- たたく、つねる、蹴る
- 食事を無理やり口に入れる
- 薬を過剰に飲ませる
- 外出させずに閉じ込めるなど

ネグレクト(介護放棄・放任)

19.2%

- 食事や入浴をさせない
- 必要な医療や介護サービスを受けさせないなど

心理的虐待

27.1%

- 排泄の失敗などを人前で話して恥をかかせる
- どなる、ののしる
- 団らんから排除するなど



性的虐待

5.4%

- 排泄の失敗に対し、下半身を裸にして放置するなど

経済的虐待

5.8%

- 日常生活に必要な金銭を渡さない
- 年金を不正にとり上げる
- 本人の自宅を勝手に売却するなど

「平成30年度高齢者虐待に関する法律に基づく調査結果」
厚生労働省全国調べ

《高齢者虐待防止法について》正式名称「高齢者虐待の防止 高齢の養護者に関する法律」は、平成18年4月1日に制定されました。この法律は虐待した人を罰するものではなく、その現状にある両者を支援し守るための法律です。虐待が起きる原因として、介護疲れによるストレスの蓄積、知識や情報および介護力不足、孤立、外部サービスの抵抗感などがあげられます。虐待は特別な人が起こしてしまうことではありません。十分な休養や個々にあった対応方法、周りの温かいサポートなどで解決の糸口が見つかることがあります。

悩みを誰にも言えず一人で抱え込んだままでは、気づかぬうちに心身が疲弊してしまいます。まずは行政または地域包括支援センターにご相談ください。一緒に考えていきましょう。

- 麻生区役所地域みまもり支援センター高齢障害課
☎044-965-5148
- 地域包括支援センター虹の里
☎044-986-4088



【転びにくい体づくり】簡単な運動で筋肉を若く保つ

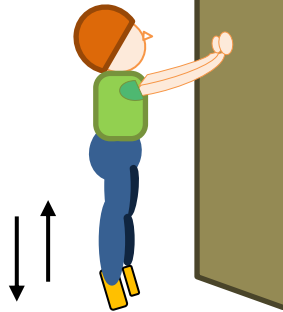
※無理しない様にしましょう

アキレス腱のストレッチ



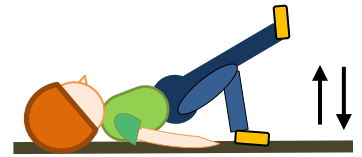
- ①かべに両手をつく
- ②片足を後方に引く
- ③後方の足を30秒伸ばす（左右3回）

ふくらはぎの筋肉トレーニング



- ①かべに両手をつく
- ②つま先立ちをして3秒保ち、かかとを床に戻す（左右3回）

おしりの筋肉トレーニング



- ①仰向けに寝る
- ②片方の足の膝を曲げて床に足の裏を付ける
- ③片方の足は膝を伸ばす。
- ④両腕は床につけたままお尻を上げて3秒保ち、お尻を床に戻す。（左右3回）

感染症予防のポイント

- ①消毒液は爪の間(指先)→指→手の裏表→手首。細かい部分を忘れずに塗りましょう。
- ②買い物など外出先では、お店に入る時だけでなく出る時も消毒液を塗りましょう。
- ③消毒液による手荒れ防止のため、保湿クリームを使いケアしましょう。



地域包括支援センターは身近な相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるように、川崎市からの委託で設置されています。

社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーが支援をしています。何かお困りのことがありましたら、どうぞご相談ください。



地域活動について

新型コロナウイルスの感染予防で、いくつもの地域活動が中止をなっていますが、一部で新しい生活様式（3密回避＋感染予防対策）に沿って活動再開をしています。運動不足が気になる方は、包括だよりに記載されている体操をむりせず活用して頂けると幸いです。皆さまと元気にお会いできる日を、楽しみにしています。



麻生区の地域包括支援センター【7か所】 担当エリアのセンターへご相談ください

柿生アルナ園地域包括支援センター	上麻生・上麻生5～7丁目・王禅寺西5～8丁目・白山・下麻生1丁目	☎ 989-5403
片平地域包括支援センター	片平・栗平1丁目・白鳥・五力田・古沢・岡上	☎ 986-4986
栗木台地域包括支援センター	はるひ野・黒川・南黒川・栗木台・栗平2丁目・栗木・金程・向原・細山	☎ 988-5160
新百合地域包括支援センター	上麻生1～4丁目・王禅寺西1～4丁目・王禅寺東1～2丁目	☎ 969-3388
高石地域包括支援センター	高石1～3丁目・多摩美・千代ヶ丘・万福寺	☎ 959-6020
百合丘地域包括支援センター	高石4～6丁目・東百合丘・百合丘	☎ 959-6522

地域包括支援センター虹の里

044-986-4088

担当地区：早野・下麻生・下麻生2～3丁目・

虹ヶ丘・王禅寺・王禅寺東3～6丁目