

ウォーキングでポイントをためる

健康チャレンジが

始まりました!!



チャレンジ実施期間中に100ポイント達成をめざし、達成された方は商品が当たる抽選会に参加できます。現在360人の方が参加しています。

5月25日には健康チャレンジ開始イベントとして血液検査や体力測定などを実施しました。250人の方が参加され、とても賑わいました。

健康チャレンジは随時お申し込みを受け付けています。ただし、申込みが遅くなればなるほど、100ポイント達成が難しくなりますので、お申し込みはお早め!!!

問・申 健康長寿課 ☎ 87・0888



体力測定の様子



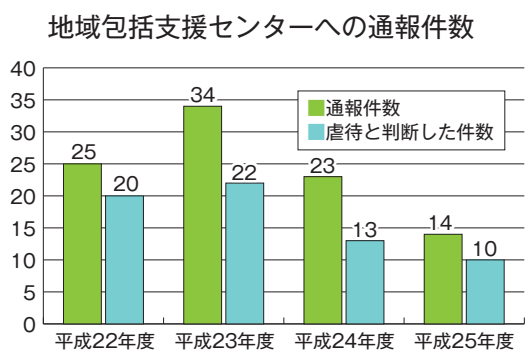
ウォーキング講座の様子

みんなで支える高齢者 考えよう 高齢者虐待

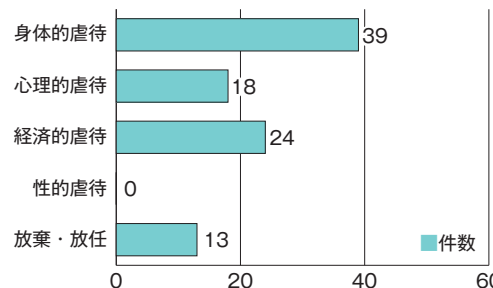
その人らしく尊敬をもって暮らしていくことは、誰もが望むことです。しかし、現実には高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となっています。あなたの身近にもそんな人はいませんか？

勝山市ではどれくらいの高齢者虐待があるの？

勝山市では、平成22年4月から平成26年3月末まで、96件の通報があり、そのうち65件が虐待と認められました。



勝山市で起きた虐待の種類 ※重複あり (平成22年度～平成25年度)



- 様々な形態の虐待があります
- 身体的虐待
 - つねる、殴るなどの暴行を加えること
- 心理的虐待
 - ののしる、無視する、恥をかかせるなど精神的苦痛を与えること
- 経済的虐待
 - 高齢者のお金を使わせない、意思に反して使用することなど
- 性的虐待
 - わいせつな行為をすること、させること

家族みんなで100ポイント目指して頑張ります!!



玉木 圭一さん (39) =荒土町=
清美さん (39)
義人くん (10)
誠人くん (8)
志歩ちゃん (4)

自分の健康を見直すチャンス!!
夫婦そろって頑張ります!



幸河 啓二さん (58)
清美さん (56)
=毛屋町=

● 介護の放棄・放任
空腹、栄養失調状態のままにすることなど

こんなケースがあります

● 認知症の父親を介護しているが、繰り返し同じことを言うことが多く、無視をしたり強い口調で叱ってしまう



● 息子が、介護をしている母親の年金を無断で使ってしまう

● 食事を十分に準備しない

このような積み重ねが、高齢者の心身の健康に大きな影響を与えることがあります。

- (右から)
- 藤沢 哲子さん (60) =滝波町=
 - 森下 悦子さん (63) =片瀬町=
 - 飯田 公子さん (63) =滝波町=



100ポイントをためて景品を勝ち取るぞ!!

一人やご家族だけで抱えていませんか?

虐待の原因の一つに、介護をする方の心身の疲労があります。一所懸命に介護をされていても、長年の介護疲れで虐待に至るケースもあります。介護サービスなどを利用して、ご家族の心身のストレスを緩和することも大切です。

また、県の統計では虐待を受けた高齢者の8割以上に認知症があるという結果が出ています。介護負担の軽減には、認知症の正しい知識と理解も大切です。



地域で見守る高齢者

高齢者虐待は身近に起こりうる問題ですが、虐待は受けている側もしている側も自覚がない場合が少なくありません。周囲の人が家族や高齢者のちょっとした変化に気づき、声を掛け合うことも虐待の予防につながります。

健康チャレンジ5ポイント対象事業

各地区でウォーキング講座が開催されます。この機会にぜひご参加ください。市ホームページでも詳細を確認できます。

北郷地区

とき▼6月20日(金)
午後7時～8時

北郷小体育館

とき▼7月4日(金)
午前10時～11時

猪野瀬地区

とき▼7月5日(土)
午後4時～

遅羽地区

とき▼7月13日(日)
午前8時～9時

鹿谷地区

とき▼7月13日(日)
午前8時～9時

健康チャレンジ2ポイント対象事業

ウォーキング講演会
とき▼6月21日(土)
午前11時～12時15分

ところ▼すこやか第1会議室

介護が必要な高齢者のいる家族を孤立させないよう、何気ない声かけをとおして高齢者や介護をしている方をあたたく見守りましょう。

高齢者の方に関する困りごとは

● 地域包括支援センターへ「すらすら」では、高齢者の総合相談窓口として様々な相談を受け付けています。ご家族の介護で悩んだときや困ったときは、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

● 地域包括支援センター「すらすら」(すこやか内)
☎ 87・0600

