

「子育て世代包括支援センター」が開設

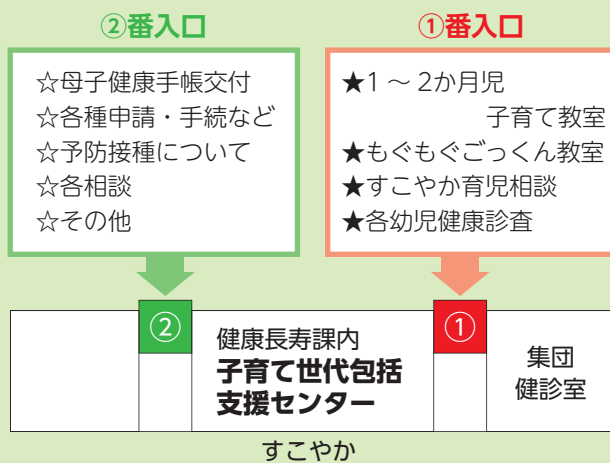


5月2日より、すこやか内に、妊娠期から子育て期にわたるまできめ細かな支援を行う母子総合相談窓口「子育て世代包括支援センター」が開設しました。

母子健康手帳の交付や妊婦相談、出産、産後のケア、新生児訪問、各種子育て教室、乳幼児健診など様々な事業の実施や、情報をわかりやすくお伝えします。また、支援の必要な方には、関係機関との連絡調整を行うなど、スムーズな支援につなげます。

母子に関する相談、問い合わせなどは②番入口へ、各事業へのご参加は①番入口の集団健診室へ直接お越しください。

☎ 健康長寿課（すこやか内）
☎ 87・0888



すこやか育児相談

とき▶毎週水曜日
午前9時～11時30分

ところ▶すこやか
お子さんの発達や成長の確認をしながら、保健師や管理栄養士が、子育て中の不安や悩みに個別対応しています。電話相談も可能ですのでご利用ください。

☎ 健康長寿課（すこやか内）
☎ 87-0888

防ごう！高齢者虐待

虐待は、家族自身が介護により心身共に疲れ切って、追いつめられて起こることが少なくありません。そして、虐待をしていることに気付いていない場合や、気付いていても自分では歯止めがきかなくなっていることもあります。

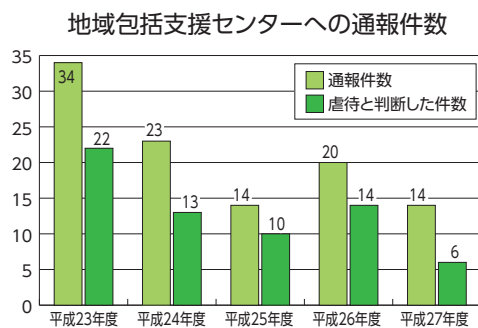
高齢者虐待を防ぐためには、介護の負担を軽減したり、第三者が介入するなどして、虐待のエスカレーターを防ぐことが大事になります。

どんな虐待があるの？

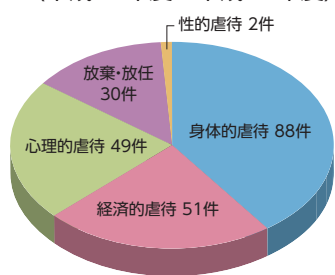
- 身体的虐待▶つねる、殴るなどの暴行を加えること
- 心理的虐待▶ののしる、無視する、恥をかかせるなど精神的苦痛を与えること
- 経済的虐待▶高齢者のお金を使わせない、意思に反して使用することなど
- 性的虐待▶わいせつな行為をする、させること
- 介護の放棄・放任▶空腹、栄養失調状態のままにするなど

勝山市の現状は？

勝山市では毎年10件以上の通報や相談があり、過去10年間では身体的虐待が最も多く発生しています。



勝山市で起きた虐待の種類 ※重複あり (平成18年度～平成27年度)



認知症の方の介護に苦慮されていませんか？

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。一生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、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、虐待を受けた高齢者の約7割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

周囲の人たちの助けがあれば、家族の心身の負担の軽減に繋がります。介護をしている家族への何気ない声掛けやあいさつを通して、介護者のいる家族が孤立しないようにあたたかく見守りましょう。

また、家の中からの怒鳴り声や、顔や腕などの不自然なアザなど、気がかりな家庭や高齢者に気付いた場合は、地域包括支援センターにご連絡ください。訪問をしたり、必要なサービスにつなげるなどの支援を行います。

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

地域包括支援センター「やすらぎ」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「やすらぎ」(すこやか内)
☎ 87・0900

認知症などの方の事前登録で不安を軽減

6月から行方不明になる不安がある方の事前登録を始めました。徘徊などで行方不明になった方が発見された場合、登録情報から早期に個人を特定できます。また、行方不明になった場合は、ご希望に応じて市内の見守りネットワークにスムーズに情報を提供することができます。



登録には、登録書、印鑑、写真などが必要となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎・☎ 地域包括支援センター「やすらぎ」(すこやか内) ☎ 87-0900

ウォーキングでポイントを貯めよう 健康チャレンジが今年も始まりました!!

5月22日、29日に健康チャレンジ開始イベントとして体力測定を実施しました。チャレンジ実施期間中にはウォーキング講座やウォーキング大会を随時開催します。

チャレンジ参加者は、30分のウォーキングで1ポイントとなるほか、講座などに参加することでポイントが獲得できます。チャレンジ実施期間中に100ポイントを達成された方は賞品が当たる抽選会に参加できます。

ご家族やお友達と一緒にウォーキングで健康づくりに取り組んでみませんか？健康チャレンジは随時お申し込みを受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

☎・☎ 健康長寿課（すこやか内） ☎ 87・0888



体力測定の様子



夫婦で今年も頑張ります!!

意気込みをどうぞ!!

友安 大生さん (62)
多佳子さん (62)
=旭町2=



二人でゴッゴッ頑張ります!!

大石橋 響子さん (45)
風佳さん (14)
=昭和町3=