

みんなで防ごう高齢者虐待

高齢者の介護、がんばりすぎていませんか？

介護をする家族などの負担は考える以上に大変なものです。高齢者の虐待が増えている原因の一つには「介護者の心身の疲労」があります。

介護の仕方や認知症への対応が不適切なため、介護をしているつもりで虐待になっていることも少なくありません。

高齢者を世話する家族や、養介護施設従事者による虐待には以下のような行為があります。

そもそも、どんなことが虐待になるの？

身体的虐待

つねる、なぐる。ベッドにしばりつけ、身体を拘束するなど。

心理的虐待

高齢者が話しかけているのを意図的に無視する。怒鳴る、悪口を言うなど。

介護や世話の放棄・放任

入浴や身体を拭くなどの世話をめったにしない。水分・食事が十分に与えられていないなど。

経済的虐待

お金を渡さない、使わせない。本人の財産を無断で売却する。年金を本人の意志・利益に反して使うなど。

性的虐待

排泄を失敗した罰として下半身を裸にして放置する。わいせつな行為の強要など。

虐待について、みんなで理解し、防ぎましょう

- 養護者は…
これまでの介護が虐待になっていないかどうかふりかえてみましょう。悩みごとや知りたいことがあれば
- 地域では…
見守り・助け合い・気づきの第一歩として、あいさつや声かけをきっかけに、虐待につながる小さなサインに気づきましょう。ちょっとでもおかしいと思ったことがあれば

一人で抱え込まず、まず相談を

⚠ 相談・通報した内容が周囲にもれることはありません。

〈通報・相談先〉

098-889-3534

役場2階①番窓口 地域包括支援センター

南風原町農村生活研究会活動再開します

活動報告

農家の団体である南風原町普及事業連絡協議会の所属組織・町農村生活研究会が、9年ぶりに活動再開しました。会員による総会を7月10日に行い、総会後に糴調味料を作る講習会を開催しました。また、8月6日には南風原町の特産品であるへちま、はえばる美瓜を活用した夏の料理講習会を開き、会員相互の自主研修を行っています。

ここで一つへちまのレシピをご紹介します♪へちまはカリウムが豊富で夏バテ防止効果もありますので皆さんぜひ作ってみてください。

【きざみへちまの冷やしそうめん】

つけつゆにアレンジして野菜摂取量をUP

＜つけつゆの材料【4人分】＞

- ・かつおだし…500cc
- ・へちま…1本(約300g)
- ・もずく…150g
- ・しょうゆ、みりん…適宜(めんつゆでも可)



▲総会後に糴調味料づくり講習会を開催しました

▲奥:そうめん、手前:きざみへちまのつけつゆ

＜つくり方＞

- ①へちまは皮をむき、5mm角に刻み、もずくは流水で洗った後、ハサミを入れて適度に切る。
- ②かつおだしを取った後、①を入れ沸騰するまで火を通す。
- ③めんつゆになる程度に味をつける。
- ④そうめんキュウリ、錦糸卵、細切りハム、みょうが、刻んだ大葉を添える。

問 産業振興課 ☎ 889-4163