

保健センターだより

アルコール等専門相談

アルコール問題にお悩みの方やご家族を対象に、精神科医師や酒害相談員による個別相談を開催します。お気軽にご相談ください。

※予約制です。事前に保健所にお電話にてご予約の上お越しください。

▶日時 令和4年8月19日(金) 午後2時から

▶場所 愛知県清須保健所
(清須市春日老人福祉センター 3階)

▶対象 稲沢市、清須市、北名古屋市、豊山町にお住まいでアルコールに関する相談を希望するご本人及びご家族等

▶費用 無料

▶申込・問合せ 清須保健所 健康支援課
こころの健康推進グループ
☎052・401・2100 (代表)

女性の健康講座を開催します

今後更年期を迎える女性と更年期の身体や心の変化にお悩みの方を対象に、助産師による健康講座を開催します。

全2回のコースで、更年期の特徴や過ごし方について楽しく学びましょう。

▶日程 2回コース

	日にち	時間	テーマ
①	9月5日(月)	午前10時～ 午前11時30分	更年期特有の身体と心の変化を知ろう(講話+エクササイズ)
②	9月21日(水)	午前11時30分	自分の身体について深く知ろう(エクササイズ)

▶対象者 30～50歳代の女性

▶場所 豊山町保健センター

▶持ち物 ヨガマット(お持ちの方のみ)、水分補給用の飲み物をお持ちください。
運動ができる服装でお越しください。

▶定員 10名(先着順)
※託児を希望される方はご相談ください。

▶予約期間 8月1日(月)から開始
定員になるまで随時受け付けます

▶予約方法 保健センターに電話または窓口でお申し込みください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援 センターあおぞら	65歳以上の方 とその家族		あおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 要予約	8月9日(火)、23日(火) 午後2時～午後3時	総合福祉センター ひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
まちかど健康長寿教室 要予約	8月16日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
	8月5日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつらつサロン 要予約	8月3日(水)、17日(水)、 24日(水)、31日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センター しいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29・0002

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。

包括支援センターあおぞらだより

高齢者虐待を防ぎましょう

▶虐待とは

高齢者虐待は、次のように5つに区分されています。

身体的虐待

身体に外傷を生じさせたり、生じるおそれのある暴行を加えたりすること

心理的虐待

暴言や拒絶的な対応などにより心理的外傷を与えること

性的虐待

本人が同意していない性的な行為やその強要

経済的虐待

高齢者の財産の不当な処分や、高齢者から不当に財産上の利益を得ること

介護・世話の放棄・放任

必要な介護サービスの利用を妨げたり、世話をしなかったりすること

▶虐待を防ぐために

高齢者虐待の原因のひとつに、「養護者の心身の疲労」があります。介護は長期にわたるため、家庭内だけで頑張っても限界が

あります。ひとりで抱え込まず、介護に悩んだらご相談ください。

また、近所の方は、介護者や高齢者をやさしく見守り、声をかけるなどして、地域から孤立させないようにしましょう。

▶「虐待かも」と思ったら

まずは地域包括支援センターまたは、保険課・介護グループまでご連絡ください。

高齢者虐待防止法により、虐待を発見した人は通報するよう努めなくてはならず(努力義務)、虐待を受けている人の生命身体に重大な危険が生じている場合は通報しなければならない(義務)ことが定められています。通報者の秘密は守られます。

高齢者の虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が介護者に遠慮していたりすることがあるため、外からは見えにくいものです。また、他者が口を出しにくいということもあります。そのため、周りからの小さな気づきと通報が、高齢者と介護者の両方にとっての助けになります。

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932

※健康長寿大学は9月号以降のご案内となります。