

第二十三号 活力!

広島市阿戸・矢野地域包括支援センター便り

冬の訪れを迎えた今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。活力第二十三号は、阿戸町にお住いの方から写真を提供していただきました。寒くなるの外へ出る気持ちも減り、炬燵へ籠りたくなる日も増えそうです。必ず屋外でなくても構いませんが、なるべく身体を動かす機会を作り、これからくる寒さを乗り越えていきましよう。身体の健康のことだけに限らず、気軽に当センターへご相談ください。



交通事故よりも多い入浴時の事故

厚生労働省人口動態統計によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者は交通事故死亡者のおよそ**2倍**とされています。気温の低い屋外から暖かい屋内への移動等による急激な環境温度の変化によって血圧が大きく変動し、健康被害を受けてしまう総称を「**ヒートショック**」といいます。特に冬の入浴時に起こりやすいため、下記のようなことに気を付けてみましょう。

参考文献：全国健康保険協会健康サポート



入浴に伴うヒートショックの予防策

- ①入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく。
- ②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯をする。
- ③入浴前後にはコップ1杯の水分補給をする。
- ④入浴前のアルコールを控える。
- ⑤湯船はにつかるのは10分以内を目安にする。



虐待を無くす近道 あなたの気づきが必要です

家庭内における高齢者虐待は表面化がしにくく、本人や養護者（お世話をしている家族など）に自覚がないことも多いです。ささいなことが積み重なり深刻化することもあります。

下記のような気づきがあった場合は、早めにご連絡いただければと思います。

介護や病気のことで相談する人がいない。

あざや傷があるのに理由を言わない。

暴力を受けている、怒鳴られる等の訴えがある。

急に怯えたり、恐ろしかったりする。

寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる。

家族がいるのにいつも弁当を1人分買っている。



家族も虐待したくてしている訳ではないだろうし通報してしまうのは可哀想な気持ちもする。本当に通報してもいいの？



通報することで虐待者が罰されるわけではありません。虐待が解消されるよう本人や家族へ必要な支援を考えていきます。



私が通報したって本人や家族にバレたら顔を合わせにくいわ。虐待じゃなかったとしたら申し訳ないし…。



守秘義務により誰が通報したか周囲に漏れることはありません。虐待でなかった場合でも本人や家族にとって必要な支援に繋がるかもしれません。

養護者による高齢者虐待のご相談先はこちら

安芸区地域支えあい課

082-821-2810

阿戸・矢野地域包括支援センター

082-889-6605

発行元:広島市阿戸・矢野地域包括支援センター
〒広島市安芸区矢野東6-23-15 ☎082-889-6605