

## ●●● アドバイス ●●●

### A 抱え込み度

あなたは1人で介護を抱え込んで、大変な思いをしていませんか。誰でも、いくつかの項目に心当たりがあると思いますが、チェックした項目の数が多くなると、抱え込み度もそれだけ高いといえるでしょう。また、チェックした項目が少なくても、介護を自分1人でやっていたり、相談者が身近にいなかったり、時間的な制約が大きいと、抱え込み度も高くなります。

◎早めにサービスを利用する

◎介護される側の気持ちも考えて

### B 周囲の 無理解と 非協力度

あなたは周囲の理解と協力が得られず悩んでいませんか。チェックした項目が1つでもあったら、まわりに助けてくれる人がほとんどいないか、いても思うような協力が得られない状況だと考えられます。介護はとても大変なことなのに、身近に協力者がいないのは、つらいことです。

◎遠慮しないで協力を呼びかける

◎感謝の言葉を忘れずに

### C 精神的な 疲労度

あなたはストレスがたまって精神的に疲れていませんか。介護にストレスはつきものですから、たいていの人は1、2項目当てはまるのではないかと思います。

体力的にはそれほど大変でなくても、周囲の理解がなかったり、他の問題が重なったりすると、毎日の介護が疎ましく感じられてしまいます。特に介護世代は、介護意外にもリストラや子どもの教育・夫婦の不和など、いろいろな問題を抱えていることが多く、精神的に負いこまれてしまうことも少なくありません。

◎自分の時間を作る

◎注意信号が出たらすぐに相談を

### D 身体 の疲労度

あなたは介護が大変で身体の負担になっていませんか。介護は力仕事が多く、特に介護される人に認知症があると、負担が大きくなって大変です。1つでも当てはまる項目があったら、早めに負担を減らす方法を考えましょう。

◎大切なことだけを重点的に

◎介護用品を上手に活用する

「はい」の数が多く心配な方は地域包括支援センターか  
担当のケアマネジャーさんに相談しましょう

# 釧路市 みんなで防ごう！ 高齢者虐待

～高齢者もご家族も、安心して暮らせるように～

## 高齢者虐待とはどんなことをいうのでしょうか？

虐待は、たたいたり食事を与えないなど目に見えるものだけではありません。

高齢者に対し、心や身体に深い傷を負わせたり、基本的な人権の侵害や尊厳を奪うことをいいます。

主に介護者などの高齢者の身近な人が虐待を起こしやすい傾向があります。

また、介護者やご家族が無意識のうちにやっている場合もあります。

皆さんのまわりで「虐待かな？」と思うことや、お困りのことはありませんか？  
どんな小さなことでも一人で悩まず、下記へご相談ください。

### 高齢者虐待に関する相談・連絡窓口

●相談は無料です。

| センター名・担当地区                                  | 電話番号         |
|---------------------------------------------|--------------|
| 釧路市福祉部介護高齢課高齢福祉係<br>総合案内                    | 0154-23-5185 |
| 釧路市西部地域包括支援センター<br>鳥取、大楽毛地区(昭和、鶴野などを含む)     | 0154-55-2666 |
| 釧路市中北部地域包括支援センター<br>愛国地区(美原、芦野、文苑などを含む)     | 0154-36-1233 |
| 釧路市中南部地域包括支援センター<br>鉄北、橋北地区                 | 0154-24-1102 |
| 釧路市東部北地域包括支援センター<br>橋南地区、春採5丁目、7丁目、8丁目の一部   | 0154-42-0600 |
| 釧路市東部南地域包括支援センター<br>春採地区(興津、桜ヶ岡、白樺、益浦などを含む) | 0154-42-8222 |
| 釧路市阿寒地域包括支援センター<br>阿寒町全域                    | 0154-66-1234 |
| 釧路市音別地域包括支援センター<br>音別町全域                    | 01547-9-5252 |

### このような相談はどこにすればいいの？(主な相談機関)

- 消費者相談に関すること ..... 釧路市消費生活相談室 ..... (0154-24-3000)
- 人権擁護に関する相談 ..... 釧路地方法務局人権擁護課 ..... (0154-31-5014)
- 成年後見制度に関する相談 ..... 釧路市権利擁護成年後見センター ..... (0154-24-1201)
- 法律トラブルに関する相談 ..... 法テラス釧路 ..... (0154-41-3444)
- 日常生活での心配・困りごとの相談 ..... 生活相談支援センターくらしごと ..... (0154-65-1250)
- 認知症高齢者の介護などに関すること ..... 釧路地区障害老人を支える会「たんぽぽの会」... (0154-42-2688)

## 身体的虐待

たたく、蹴る、つねる、やけどを負わせるなどの暴力行為や、ベッドにしばりつけたり、部屋に閉じ込めたりする拘束行為など

## 介護・世話の放棄・放任

食事を与えない、入浴をさせない、オムツを交換しない、受診させない、劣悪な住環境で生活させるなど、介護をせず、放ったらかしにすること

## 心理的虐待

怒鳴りつける、ののしる、悪口をいう、意図的に無視する、子ども扱いをするなどの心理的苦痛を与えること

## 性的虐待

合意がないのに性的接触や性的いやがらせをする、排泄の失敗に対する罰として裸にして放置するなど

## 虐待の種別



## 経済的虐待

日常生活に必要な金銭を渡さない（使わせない）、本人の不動産や年金、預金を取り上げて勝手に使ってしまうこと

# 高齢者虐待を未然に防ぐ地域づくり



高齢者虐待は身近に起こりうる問題です。高齢者や家族のちょっとした変化やサインに気づき、みんなで声をかけあい、支え合うことが虐待の防止につながります。

### 本人からみられるサイン

- 身体にキズやあざ等が頻繁にみられる
- 急におびえたり、恐ろしがったりする
- 天気が悪くても、外にいる姿がしばしばみられる
- 最近姿をみかけない
- 預貯金が勝手に使われると訴える
- 住環境が極めて非衛生的になっている
- 衣服が汚れたままの場合が多くなる

### 家族・介護者からみられるサイン

- 高齢者に対する冷たい態度や無関心さがみられる
- 怒鳴り、悲鳴、物が投げられる音がする
- 近所付き合いをしたがらない、訪問しても嫌がる・拒否する
- 必要と思われる医療・介護サービスを受けさせない
- 介護に疲れが感じられる
- 追い詰められている様子がみられる

### 地域で高齢者と介護者を支えましょう

- 高齢者・介護者へのあいさつ、声かけをしましょう
- 行事や集まりなどへ気軽に誘いましょう
- 介護している家族へねぎらいの言葉をかけましょう
- 虐待を疑う小さな気づきでも関係窓口に相談しましょう

## ●●● 虐待を発見した場合は、通報義務があります ●●●

高齢者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家族などに遠慮したりすることなどから、周囲には見えにくいものです。

身近で虐待（疑わしい?）と感じたり気づいたときには、釧路市介護高齢課又は各地域の包括支援センターまで速やかに連絡してください。（表紙面の相談・連絡窓口をご覧ください）

虐待を受けている本人が通報することもできます。

なお、通報者等を特定する情報を漏らすことはありません。

## 介護をがんばりすぎない心の健康チェック

介護生活によるストレスはたまっていないでしょうか？ストレスは自分でも気づかぬうちに体調を崩すことにつながります。ストレスがかかっているか、以下のチェックリストで確認してみましょう。

|    |                                          |        |      |
|----|------------------------------------------|--------|------|
| 1  | 介護はおもに自分一人でやっている。                        | はい・いいえ | ABCD |
| 2  | 介護は自分ががんばらなければならないと思う。                   | はい・いいえ | AB   |
| 3  | 他人に家に入られたくないので、家族で介護したいと思う。              | はい・いいえ | A    |
| 4  | どこに相談に行けば知りたい情報が手に入るのか、わからない。            | はい・いいえ | A    |
| 5  | 身体の負担が少なくなるような介護の方法を知らない。                | はい・いいえ | AD   |
| 6  | 介護の悩みを聞いてくれたり、相談に乗ってくれる人が身近にいない。         | はい・いいえ | AC   |
| 7  | 介護生活の先行きが見えず不安になる。                       | はい・いいえ | A    |
| 8  | 長い時間留守にできず、遠出ができなくなった。                   | はい・いいえ | A    |
| 9  | 友達付き合いや趣味の時間がとれなくなった。                    | はい・いいえ | A    |
| 10 | 子どもや配偶者の世話が十分できなくなった。                    | はい・いいえ | A    |
| 11 | 家族（配偶者・きょうだい・子ども）が介護に協力してくれない、頼めない。      | はい・いいえ | B    |
| 12 | 周囲が介護の大変さを理解してくれない。                      | はい・いいえ | B    |
| 13 | 介護する相手とのコミュニケーションがうまくとれなくなった。            | はい・いいえ | C    |
| 14 | イライラし、あたりちらすことが多くなった。（やさしくできない）          | はい・いいえ | C    |
| 15 | 介護で自分の人生が犠牲になっていると思うことがある。               | はい・いいえ | C    |
| 16 | 家出をしたいと思ったり、もう死んでしまいたいと考えたことがある。         | はい・いいえ | C    |
| 17 | おしゃれや社会のことに関心がなくなった。                     | はい・いいえ | C    |
| 18 | 疲れやすい、肩や首がこる、食欲がない、体重が減った、など、体の調子が悪くなった。 | はい・いいえ | CD   |
| 19 | 医者にかかったり、薬を飲んだりするようになった。                 | はい・いいえ | D    |
| 20 | 夜中に起こされるので慢性的な睡眠不足になった。                  | はい・いいえ | D    |
| 21 | 介護にお金がかかるので経済的に余裕がなく、あまりサービスを利用できない。     | はい・いいえ | AC   |
| 22 | 介護のために家事や仕事に影響が出ている。                     | はい・いいえ | AC   |
| 23 | 体調不良で病院に行きたいが、介護で手がはなせないので行く時間がない。       | はい・いいえ | AB   |
| 24 | 急に涙が出て、止められない。                           | はい・いいえ | C    |

（がんばらない介護生活を考える会のストレスチェックをもとに作成）

「はい」と答えた質問の右端のアルファベットA～Dの数を数えて記入してください。

| A 抱え込み度 | B 周囲の無理解と非協力度 | C 精神的な疲労度 | D 身体の疲労度 |
|---------|---------------|-----------|----------|
| ／ 1 3   | ／ 5           | ／ 1 1     | ／ 5      |

A～Dに1つでもあてはまるものがあれば、4ページのアドバイスを参考にしてみてください。