

阿寒ほうかつ便り

2025 年（令和 7 年）2 月 1 日発行
釧路市阿寒地域包括支援センター
釧路市阿寒町中央 1 丁目 4 番 1 号
（阿寒町行政センター内）
電話 0154-66-1234

◆生活支援コーディネーターからのお知らせ



阿寒地域包括支援センターでは、生活支援コーディネーターを中心としてボランティアに興味がある方とボランティアの活躍の場をつなげる橋渡しを行っています。今回は「おたっしゃサービス」と呼ばれる、介護予防のための通いの場からボランティアの募集がありました。

◎おたっしゃサービス（グルスの杜）

内容：会場設営、受付、話し相手

軽体操やレクリエーションの手伝い

場所：阿寒町中央 1-6-1

阿寒町スポーツセンター

日時：月 4 回 毎週水曜日

10 時～11 時半

◎おたっしゃサービス（和）

内容：会場設営、受付、話し相手

軽体操やレクリエーションの手伝い

場所：阿寒町阿寒湖温泉 2-6-20

阿寒湖まりむ館

日時：月 2 回 隔週火曜日

13 時半～15 時



※ご興味のある方は、社会福祉協議会 阿寒支所（電話：66-4200）までお問い合わせください！

◆「オーラルフレイル（お口の虚弱状態）」対策をはじめましょう！

お口の機能が衰えると、やわらかいものばかり食べるようになり、かむ機能が低下して、徐々に食事が楽しめなくなり、食欲の低下から低栄養、やがて、全身の機能が低下することに…
オーラルフレイルを改善するために、ささいなサインを見逃さず、早めの対策を！



該当に○	セルフチェックの質問項目
	半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった
	お茶や汁物でむせることがある
	口の渇きが気になる
	さきイカ、たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができない
	義歯が合わなくなってきた、または、義歯に不都合を感じている
	歯を磨くのは、1 日 1 回くらい
	最後に歯医者に行ってから、1 年以上たっている

「○」が
1 つでもあったら
オーラルフレイルの
危険性あり！

歯医者さんで、

お口全体の健康状態を診てもらいましょう！

歯周病などのトラブルがないか、治療が必要か、
お口の体操などのトレーニングが必要か、etc.
歯磨き、義歯の手入れ方法について、

プロの指導を受けるのもおすすめです！



高齢者に対する虐待を防止しましょう!!

高齢者に対する虐待を防止するため、「高齢者虐待防止法」において、高齢者の尊厳を保持するとともに、養護者の負担軽減をはかることなどの支援のほか、虐待に気づいた人は通報の義務があることが定められています。

一人ひとりが身近な問題として関心を持ち、高齢者と介護者を支えることが虐待の防止や早期発見につながります。



高齢者虐待とは…？

身体的虐待

たたく、蹴る、やけどを負わせるなどの暴力行為



心理的虐待

怒鳴りつける、悪口をいう、意図的に無視するなど



経済的虐待

本人の年金や預金を取り上げて勝手に使うなど



介護・世話の放棄放任

劣悪な住環境で生活させる、介護をせず放ったらかしにするなど



性的虐待

排泄の失敗に対する罰として裸にして放置するなど



皆さんのまわりで「虐待かな？」と思うことや、お困りのことがありましたら、地域包括支援センターへご相談ください。



【高齢者虐待に関する相談・連絡窓口】

阿寒地域包括支援センター 電話:66-1234

