



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

## 高齢者の権利、どう守る…？

高齢者が住み慣れた地域の中で安全に安心して暮らしていくためには、介護はとても大切なこと。しかし、介護をする家族の負担は想像する以上に大きなものです。“家族だからこそ”という責任感や介護の疲れなどから虐待が始まってしまうケースも少なくありません。

深刻化する高齢者虐待を未然に防ぐためにも、一人で介護を抱え込まないこと、周囲の人が介護者の負担を理解し、温かい言葉をかけたり具体的に手を差し伸べてあげたりすることが大切です。

### 高齢者虐待

高齢者の虐待は、**身体的虐待、介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）、心理的虐待、性的虐待、経済的虐待**の5つの種類があります。介護保険のサービスを利用して介護者の負担を軽くすることや、認知症の高齢者の対応について専門家のアドバイスを聞くことなど、高齢者虐待を防ぐ方法はさまざまです。



### 成年後見制度

高齢者の権利を守るための方法の一つとして成年後見制度という制度があります。成年後見制度は認知症や知的障害、精神障害などで判断能力が不十分な人の財産や権利を守るため、家庭裁判所に選任された「成年後見人」や「保佐人」「補助人」が、本人に代わって**財産の管理や日常生活上の手続き**を行い、本人が不利益を受けないようにする制度となります。

## ◀ シルバーリハビリ体操コーナー ～肩こり予防①～ ▶

今月号から自宅でする簡単な体操を紹介していきます！  
肩甲骨の周囲が十分に伸びることを意識して行いましょう。



両手を組んで  
背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ  
十分に伸ばす。



肘を後ろへ引き  
胸を張る。

ポイント  
ゆっくりと気持ちよく  
行ってください！