

「食育推進チーム」だより

～朝食からはじめる、健康づくり～

問 富士見町地域包括支援センター ☎62-8200

男の料理教室「今日の朝食はまかせて!」

地域包括支援センターでは65歳以上の方の介護予防事業として、栄養改善、口腔機能向上を目指した教室を開催しています。

「男の料理教室」では身近な食材を使い、簡単で、おいしく、体によい献立を紹介しています。8月に行われた教室では、食育推進チームの活動の一環として、“今日の朝食はまかせて!”と題し、忙しい朝食に誰でも簡単に作れて一品で野菜もたんぱく質もとれる『簡単ヘルシーそぼろ丼』や、やわらかく食べやすい『なすの田舎煮』などをしました。1食分作るの朝食を食べることだけではなく、自分で作れるバランスのよい朝食を意識していただけたと思います。

調理実習後の試食では、同じものを食べても味が濃いと感ずる方、薄いと感ずる方がいます。試食の中でご家庭での味付けがチェックできるので時々家族や友人と一緒に食事することは健康面でもとても良いことです。



男の料理教室では、今後も料理の基本が学べ、ご家庭で役立つ献立を紹介していきます。

参加を希望される方は地域包括支援センターへご連絡ください。

こんにちは 地域包括支援センターです

◆地域包括支援センター ☎62-8200

「高齢者の虐待」を防ぐために

● 高齢者虐待の背景

「高齢者の虐待？」みなさんは、「こんな田舎では縁のない特別なこと」のように感ずるかもしれません。しかし、介護者自身が病気で仕事ができず、経済的に困窮していたとしたらどうでしょうか？相談する家族もなく、たったひとりで介護を続けられますか？また、何度注意しても同じことを繰り返えされた時、認知症だからと心穏やかに介護できますか？「虐待」は、特別なことではないのです。いつどこで起きてもおかしくないことなのです。

● 虐待とは？

具体的には、①身体的虐待、②介護・世話の放棄・放任、③心理的虐待、④性的虐待、⑤経済的虐待が、虐待行為として規定されています。例えば、デイサービスでの入浴時に、全身あちこちに内出血がたびたび見られる。家族から怒鳴られたり、無視されたりすることでうつ状態になる。体調が悪くても自由になるお金がなく受診できない等の状況からは、「虐待」が疑われます。

● 高齢者虐待への支援

ところが実際には、家族から「虐待」を受けている高齢者のほとんどが、その事実を否定します。「自分が耐えればよいだけ・・・」と家族をかばうのです。しかし、「虐待」が疑われた際の支援は、決して「虐待者」を罰することではありません。「虐待」を生む背景にある課題を解決することにあります。よって、虐待されている高齢者だけでなく、「虐待せざるを得なかった介護者自身」の支援が非常に重要となります。

● 高齢者虐待防止のためにできること

大切なことは「虐待かどうかの判断」ではありません。高齢者の権利が侵害されたり、他者からの不適切な扱いにより、生命、健康、生活が損なわれたりするような事態に至らないよう早めに対応することです。地域のみなさんのちょっとした気づきが、高齢者、そして、家族を支援することにつながります。「〇〇さんは大丈夫かしら？」そんな時は是非、富士見町地域包括支援センター、または、住民福祉課 介護高齢者係 (☎62-9133) までご相談ください。

