

健康づくりの第一歩は、

生活習慣の振り返りから



▲バランスのとれた食事づくり(調理実習)



▲家庭でできる運動の実習

問い合わせ

健康推進連絡協議会事務局(健康推進課内)
 ☎65-0703 FAX63-4591

私たちは栄養士の指導で生活習慣病を予防する食事や、保健師の指導で運動や禁煙についての学習をしています。

『私は、規則正しい生活をしていきます。とても健康です。』と自信をもって言える人は少ないと思います。健康づくりには、食事・運動・休養のバランスのとれた生活習慣を実践することが大切です。またそれだけではなく、タバコやお酒、ストレスも影響します。がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病は若い頃からの日常生活が大きく関係します。健康で長生きするために、まずは自分の生活習慣を振り返りましょう。

私たちは、皆さんの生活習慣の見直しをお手伝いします。

介護予防をはじめよう!

◎高齢者虐待を防ぎましょう

平成18年4月1日「高齢者虐待防止・養護者支援法」が施行されました。

「高齢者虐待防止・養護者支援法」(高齢者に対する虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律)は、高齢者が尊厳を保ち生きていけるように、虐待の防止と保護のための措置、また高齢者を支える養護者(介護者)の負担の軽減を図るために制定されたものです。

高齢者虐待とは?

高齢者(65歳以上)の虐待とは、家族など養護者(介護者)による虐待または介護施設従事者等による虐待と定義されています。高齢者虐待の種類として「身体的虐待」・「介護・世話の放棄・放任」・「心理的虐待」・「性的虐待」・「経済的虐待」があげられます。

□「身体的虐待」…たたく、殴る、蹴るなど。

□「介護・世話の放棄・放任」…食事、入浴、更衣、おむつ交換などの世話をしない。

□「心理的虐待」…怒鳴る、のしる、脅す、無視するなど。



□「性的虐待」…性的嫌がらせ、不必要な体の露出など。

□「経済的虐待」…本人以外の者が年金や預金を勝手に使う、本人名義の不動産を無断で処分するなど。

高齢者の虐待に気付いたら?

虐待は特別な人にだけ起こるものではありません。もしも身近な人の虐待に気付いたら、一人で抱え込まずに甲賀市地域包括支援センターにご相談ください。特に、生命や身体に重大な危険がある場合には通報することが義務付けられています(通報された方の秘密は守られます)。

高齢者が住みなれた地域で安心して暮らせるよう力を合わせて虐待防止に取り組みしましょう。

問い合わせ

甲賀市地域包括支援センター
 ☎86-8033・8034 FAX86-5974