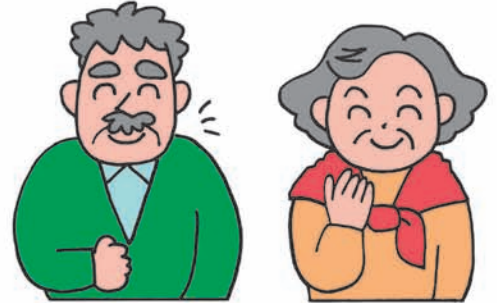


———高齢者の介護、がんばりすぎていませんか？———

●高齢者の虐待を防ぎましょう

高齢社会と少子化により、個人や家族での介護が困難になっていることなどから、高齢者の介護、そして「虐待」が大きな問題となっています。

高齢者の介護は考える以上にたいへんです。高齢者の虐待が増えていることの原因のひとつには「介護者の心身の疲労」があります。介護は長期にわたることも多く、家族だけがんばっても、限界があります。一人で抱え込まないで、社会サービスの利用や、専門機関（家）や地域のネットワークをじょうずに活用することも大切です。



高齢者が「ひどい仕打ち」
 と思っていることをしていないかをチェック☑

質 問	は い	いいえ
1. お年寄りが言うことを聞かないので、手が出たり、ののしったりしてしまう		
2. 言うことを聞かないので、口をきかないようにしている		
3. 介護や世話が大変なので、世話をしない		
4. 良いことと悪いことをわかってもらうため、たたきなどしてしつけをしている		
5. 認知症（痴呆）により徘徊するので部屋に閉じ込めている		
6. 認知症や寝たきりのお年寄りがいて、外聞が悪いので外出させなかったり、本人を訪ねてくる人があっても会わせないようにしている		
7. 年金手帳、預金通帳などを管理し、本人に無断で使っている		
8. 経済的に苦しいので、病院へ連れて行くことを控えている		
9. 人前でおむつを替える		
10. 下半身を裸にしたまま放っている		

これらは高齢者との対応で、気をつける必要がある例です。「はい」にチェックが付いた方は、今後の介護や世話について、市町村や地域包括支援センターなどに相談してみてください。

高齢者を
 介護するときの
 Point!

- 恥ずかしがらない、隠さない
- お年寄りはもちろん、自分自身の気分転換を図る
- 一人きりにならないで、仲間をつくる
- 公的サービスを積極的に利用する
- 介護などの知識や理解を深め、情報を集める

