令和8年度　第3号

住み慣れた地域で

元気に暮らすシニア新聞

発行：岡山市北区中央地域包括支援センター

ホームページは、こちらから

高齢者虐待ってな～に？

「高齢者虐待防止法」では高齢者（65歳以上の人）に対する家族などの養護者または要介護施設従事者などによる次のような行為を高齢者虐待と定義しています

身体的虐待

・たたく、つねる、蹴る
・ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に与える　など





心理的虐待

・怒鳴る、ののしる、無視する
・排泄などの失敗に対し、相手を傷つける言葉や態度など

介護・世話の放棄・放任

・空腹、脱水、栄養失調の状態のままにする
・必要な医療や介護サービスの利用を制限する　など





経済的虐待

・生活費を渡さない
・年金や貯金を本人の意思や利益に反して使用する　など

性的虐待

・懲罰的に下半身を裸にして放置する
・わいせつな行為をしたり、強要する　など

包括支援センターまで
ご相談ください





岡山市地域包括支援センター
キャラクター　ほうほう

裏へ続きます



ひとりで悩んでいませんか？

～11月11日は介護の日～
いい日・いい日・毎日・あったか介護をありがとう

超高齢社会を迎えた今、働きながら家族の介護をする人（ビジネスケアラー）も増加しています



あったか介護生活を送るためのポイント



1 ひとりで介護を悩まない・抱え込まない

●早めに家族やケアマネジャーなど、専門家に相談しましょう
- 地域包括支援センター
- おかやま認知症コールセンター
- かかりつけ医・認知症かかりつけ医

2 介護保険サービス利用・無理のない介護の方法や健康づくりを学び、体や心の負担を軽減する

- 介護保険サービス、自費サービス
- 家族介護教室（介護方法などの知識や技術が学べる）
- 介護予防教室（腰痛予防やストレス解消法が学べる）
- もの忘れ相談会、認知症サポーター養成講座
（認知症の正しい理解や対応の学びや相談）

3 自分の時間を確保する

- 好きなことや趣味を続けることで、気分転換を図りましょう
- 介護休暇や短時間勤務等について職場と相談し、仕事と介護の両立を考えてみるのも1つです

介護を行っていることを周囲に伝えることも大切です



地域包括支援センター北区中央エリアの連絡先

本センター（保健福祉会館内）
【担当中学校区】岡輝・石井・桑田　TEL086-224-8755

北方分室（スペイン通り1階北A）
【担当中学校区】岡北・岡山中央　TEL086-201-7201

平田分室（ひらた旭川荘内）
【担当中学校区】御南・吉備　TEL086-239-9211

