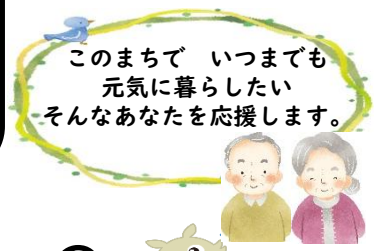
岡山市南区西地域包括支援センター

転ばぬ先だより

令和8年度秋号



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



男性介護者会 ケアメンジャー × 女性介護者会 ケアプリティー 合同交流会を開催！



～つながりを広げる合同開催～

2026年6月15日
男性介護者の会と女性介護者の会が
集い、交流会を開催しました。

介護の形は人それぞれですが、
日々の不安や喜びを分かち合うことで、
多くの共感と励ましが生まれ、
介護に向き合う仲間とのつながりを深める良い機会となりました。

介護は大変だけど、居なくなったら寂しい。
2人で頑張って生きていく！

本人がやりたいことを
「ダメ、ダメ」と言わず支えたい。

食事も喜んで食べてくれるから
頑張って料理できる。



介護者の会　定期的に開催中

お気軽にご参加ください

男性家族会

興除男結！ケアメンジャー



日時　原則毎月第3月曜日
　　10:00～12:00
場所　興除公民館　2F講座室
料金　無料
予約　不要

お問い合わせは･･･興除公民館(086-298-2660)
または岡山市南区西地域包括支援センターへ

女性家族会

ケアプリティー



日時　原則毎月第1火曜日
　　10:00～12:00
場所　暮らしの保健室(こうなんクリニック)
　　駐車場あります
料金　1杯100円でおいしいコーヒーがいただけます。
予約　不要



お問い合わせは･･･
岡山市南区西地域包括支援センターへ

伴走型支援事業「きらり」がスタート！！

小規模多機能センター「きらり」では、岡山市の委託を受け、
認知症の方やご家族を支える**「伴走型支援事業」**を開始しました。
専門スタッフが継続的に寄り添いながら医療･介護･地域の支援につなぎます。
一人で抱え込まず、どうぞお気軽にご相談ください。

定期相談会:毎週水曜日　13:30～15:30（要予約） ☎ 080-9607-3127



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



相談は無料です

本センター

岡山市南区妹尾880-1
（妹尾・福田・興除）

☎086-281-9681

灘崎分室

岡山市南区片岡159-1
（藤田・灘崎）

☎086-363-5070

ホームページはこちらから