



虐待から高齢者を守りましょう

家族・親族などから高齢者に加えられることの多い高齢者虐待は、心身に深い傷を負わせ、人権を侵害する行為です。虐待を早期発見、兆候を見逃さず、高齢者虐待のない安心して暮らせる地域を目指しましょう。

高齢者虐待の種類

- 身体的虐待
叩く・つねる・縛り付ける・薬を過剰に服用させる
- 心理的虐待
怒鳴る・ののしる・子ども扱いする・無視する
- 性的虐待
性的な行為を行ったり、強要する
- 経済的虐待
財産や金銭の無断使用・本人が望む金銭の使用を制限する
- 放棄・放任(ネグレクト)
食事を与えない・おむつ交換しないなど



高齢者虐待の特徴

- 高齢者が危険な状態に陥っていても、加害者に虐待の自覚がない
- ささいなことだと思っていることが、積み重なり高齢者に大きな影響を与える
- 高齢者のためにと思っていることが、ケアの方法が分からないために不適切な対応となり、虐待になる

虐待かな？と思ったら…

〈高齢者虐待相談窓口〉 安芸高田市地域包括支援センター ☎お太助フォン 47-1132
健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン 47-1281

※ご相談いただいた方の情報が、周囲に漏れることはありません。安心してご相談・ご連絡ください。

☎健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン 47-1281

健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! お酒は適量を守って飲みましょう!

適度な飲酒は効用をもたらしますが、飲みすぎは少なからず身体への負担になり、影響は肝機能だけにとどまりません。

適度な飲酒量 (壮年男性)



※女性や高齢者はアルコールを分解する力が弱いので、右記よりも少ない量になります。

大量飲酒による心身への影響



- ◆認知機能の低下
- ◆高血圧
- ◆心筋梗塞
- ◆糖尿病
- ◆口腔・咽頭がん
- ◆大腸がん
- ◆うつ病
- ◆アルコール依存症 など

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



柔道整復師【整骨院・接骨院】の正しいかかり方

柔道整復師の施術には、国民健康保険が適用される場合とされない場合があります。柔道整復師にかかるときは誤った内容にならないよう原因を正しく伝え、施術後は請求内容に誤りがないか確認してください。



国保が適用されるもの

- 急性、亜急性(急性に次ぐ)の外傷性の打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)
- 医師の同意がある骨折、脱臼
- 応急処置で行う骨折、脱臼 (応急手当後の施術には医師の同意が必要)



国保が適用されないもの

- 同じ傷病の治療を整形外科などで受けている
- 日常生活での単純な疲労や肩こり、腰痛など疲労回復を目的としたもの
- 神経痛、リウマチなど慢性病からの痛みやしびれ
- 症状の改善がみられない長期にわたるもの
- 通勤中や勤務中に受けた負傷
- けんかや交通事故によるもの

■療養費支給申請書は必ず自分で署名する

受療者が柔道整復師に国保への療養費請求を委任される場合は、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、受取代理人の欄に必ずご自身で署名してください。(負傷などにより署名できない場合は代筆も可能ですが、捺印が必要です)

■領収書は必ずもらう

領収書は必ずもらい、金額を確認してください。高額療養費の申請や確定申告の医療費控除の際に必要な場合がありますので、大切に保管してください。

みなさまに納めていただいた国民健康保険税を適正に使用するため、施術内容を文書により確認させていただく場合がありますので、ご協力をお願いします。

☎保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

年末年始で食べ過ぎたり、睡眠のリズムが崩れてしまったままではありませんか? 生活リズムをリセットし、新しい1年を始めましょう!

生活リズムを整えるポイント



朝日を浴びる

太陽の明るい光を感じることで、体内時計がリセットされます。

朝ごはんを食べる

朝ごはらは、体の目覚まし時計です。空腹のままでは体が温まらず、集中力も鈍くなってしまいます。

規則的な食事

1日3回の食事時間が決まっていると、胃酸の分泌がよくなり、消化や免疫力が高まります。夕食時間が一定になると就寝時間も整いやすくなります。

recipe

豆腐と白菜のカレースープ ほうれん草やチンゲン菜などでもOK!

【材料(4人分)】 エネルギー: 58kcal 塩分: 0.5g

絹豆腐	150g	カレー粉	小さじ1
白菜	150g	水	400cc
ベーコン	40g	コンソメ	4個

【作り方】

- ①豆腐は1cmのさいの目に切る。白菜は食べやすい大きさに切り、ベーコンは細く切る。
- ②鍋を熱して中火でベーコンを炒め、さらに白菜を加え、カレー粉をふり入れて炒める。
- ③白菜がしんなりしたら水とコンソメを加え、煮立ったら豆腐を加える。



☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

毎月19日は食育の日