

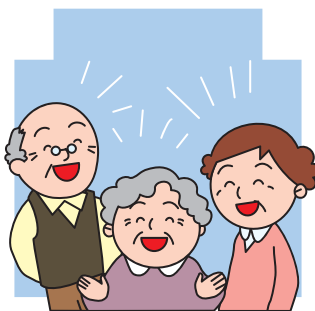


# 高齢者虐待を起こさせないまちづくりに



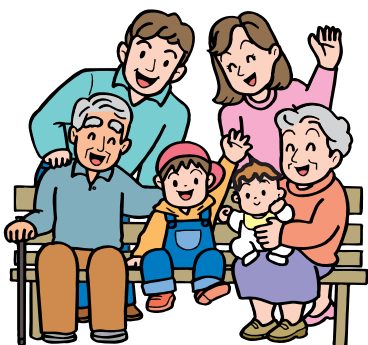
## 地域での見守りと声かけ

- 地域には相談できる民生児童委員の方などがいます。
- 地域の皆さんも、ご近所の高齢者の方にやさしく声をかけたり、介護されている方にねぎらいの言葉をかけましょう。
- 関わる方々は、高齢者と家族の方のプライバシーや人権に十分配慮することが大切です。



## 家族みんなで助け合い

- 老後の生活設計を家族みんなで話し合ってみませんか。
- 介護は、主たる介護者の負担が大きくなるように、家族みんなで協力しましょう。
- 認知症の方への接し方や介護の仕方については、テレビや市民講座、雑誌・本等から学ぶこともできます。
- 家族だけで介護を抱え込まないようにしましょう。
- 介護する方は、心身の健康に気をつけ、趣味をもったり、外出などを取り入れながら、自分自身の生活も大切にしましょう。



## 高齢者自身が気をつけること

- 高齢期になっても、楽しみや趣味をみつけて、希望を胸に明るい気持ちで生活しましょう。日ごろから地域の人と談話したり、地域の活動に参加しましょう。
- また、電話やハガキ・手紙、またはメール交換などで、知人・友人とのつながりを大事にしましょう。
- 家庭のなかでも、「ありがとう」の一言で、お互い気持ちよく過ごせるものです。
- 自分の健康に気をつけ、経済面についても普段から将来設計をしておきましょう。
- 自分でできることは自分で行い、自立した生活をめざしていくことが大切です。

