由木東つうしん No.2

令和２年７月発行

東中野・大塚・鹿島・松が谷地区の皆様へ、この時期に気を付けてほしい情報をお届けします。

高齢者の相談窓口です

「もしかして」と思ったら

こんなこと、ありませんか？

●無理やり食事を口に入れる
●外出できないよう鍵をかける
など外出を制限し、外部と接触させない…等　**＜身体的虐待＞**

●無視する
●「リハビリのため」と無理やり運動させる
…等　**＜心理的虐待＞**

●本人の年金や預貯金を勝手に使う
●本人の自宅等を無断で売却する
…等
＜経済的虐待＞

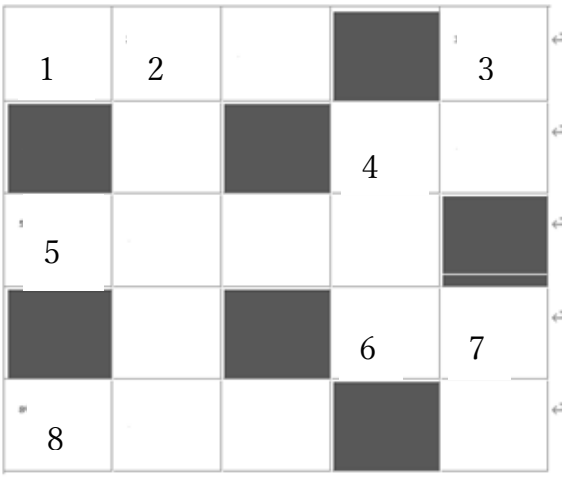
●人前でおむつ交換する
●わいせつな行為をする…等
＜性的虐待＞

●不衛生な住環境で生活させる
●食事を与えない
●入浴をさせない
…等
＜ネグレクト＞

高齢者虐待防止法では、“疑い”でも通報することが義務付けられています。
通報したことが知られたり、罰せられたりすることはありません。
気になることがあれば高齢者あんしん相談センターへご相談ください！

やってみよう脳トレ！

クロスワードパズル



タテのカギ　　＜出典：クロスワード.jp＞

2：昔から伝わる生活の仕方や習わし。
3：ちょうど、この時。
4：人の手を引いて導くこと。案内すること。
7：病気・けがが治ること。

ヨコのカギ

1：夜になってかなり時間が経ったころ。
4：仕事を仕上げるのに必要な時間や手数。
5：足のくるぶしの上の細くなったところ。
6：行動の拠点となる場所。（例：秘密〇〇）
8：農業のために使われる土地。

八王子市高齢者あんしん相談センター由木東

（八王子市地域包括支援センター）

〒192－0353 八王子市鹿島 111-1 由木東事務所内　TEL:042－689－6070

時間:9:00～17:30　休日:日曜・祝日・年末年始

多摩モノレール「大塚・帝京大学駅」から徒歩7分「松が谷駅」から徒歩5分京王バス「大塚橋」バス停降りてすぐ

新型コロナウィルス感染を防止しながらも
心身ともに健康な生活を送りましょう！

「フレイル」という言葉を知っていますか？健康な状態から要介護状態に移行する中間の状態のことで、“要介護になる兆候”のようなものです。**「筋力が衰える」「家から出るのがおっくうに感じて引きこもることが多くなる」「疲れやすくなる」**など、徐々に要介護状態になっていくことが多いです。

感染防止に努めながらも、適度な運動・バランス良い栄養・他者との交流を続け、心身ともに健康を保ちましょう。

体を動かす
●人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩・買物に出かける
●家の中や庭などでできる運動（ラジオ・テレビ体操など）

生活ペースを保つ
●普段どおりの生活を心がける
●栄養ある食事をきちんととる

気持ちを明るくもつ
●1日20分程度の日光浴
●家族でできる趣味
●暗いニュースを気にしすぎない

人とつながる
●家族や友人と、電話やメールで連絡を取り合う

＜クロスワードパズルの解答＞

1 ヨ	2 フ	ケ	■	3 イ
■	ウ	■	4 テ	マ
5 ア	シ	ク	ビ	■
■	ユ	■	6 キ	7 チ
8 ノ	ウ	チ	■	ユ

＜タテのカギ＞
2 風習　3 今　4 手引き　7 治癒
＜ヨコのカギ＞
1 夜更け　5 足首　6 基地　8 農地

＜ある職員のつぶやき＞

「脳トレの大切さを痛感」

・最近　３人の子供（小学生）と、トランプ（“スピード”や“神経衰弱”）で遊んでいます。もとい、本気で“勝負”しています（(笑）
　戦績は、小学１年生と互角・４年生と辛うじて渡り合い・６年生には惨敗してます……
　脳は年齢とともに衰えていくので、認知症が心配…とかでなくとも、脳トレは大切らしいです。６年生に勝てるよう、がんばります。

（40代・男性）

高齢者あんしん相談センター由木東　開設して１年が経ちました！

東中野・大塚・鹿島・松ケ谷地域の高齢者のみなさまが気軽に相談でき、少しでも不安などの解決のお手伝いができるように、職員一同、引き続き頑張っていきます。

八王子市高齢者あんしん相談センター由木東
TEL:042-689-6070