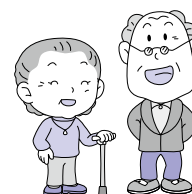




# 地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター ☎ 47-8009  
 地域包括サブセンター(今庄) ☎ 45-1170  
 地域包括サブセンター(河野) ☎ 48-2260



## 防ごう！「高齢者虐待」～虐待の種類について②～

毎年、厚生労働省が調査している「高齢者虐待対応状況調査」において、平成26年度の養護者(家族等)からの虐待の種類では、第1位が「身体的虐待」、第2位が「心理的虐待」となっています。

「心理的虐待」は体に傷やアザが残ることはありませんが、高齢者を精神的に傷つける行為です。また、虐待をしてしまう養護者(家族等)も精神的に疲れている可能性があります。介護サービスや制度を活用して自分の時間を作ったり、「介護者のつらい」等で日頃の不安や悩みを話すなどが介護ストレス軽減に繋がります。

ご近所や身近な方で、気になる方がいる場合は地域包括支援センターまでご相談ください。

### その2「心理的虐待」となる行為

例えば…

- ★ 怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- ★ 高齢者が話しかけても、意図的に無視する
- ★ 排泄の失敗を嘲笑したり、人前で話して高齢者に恥をかかせる
- ★ 侮辱を込めて、子どものように扱ったり馬鹿にする など



### 介護、頑張りすぎていませんか？

- ・同じことを何回も言うので、話しかけてきても無視してしまう
  - ・高齢者が思うように動いてくれず、つい怒鳴ってしまう
  - ・いつまで介護が続くのかと不安になったり、イライラしてしまう
- など思い当たる方は、お気軽にご相談ください。相談は匿名でも構いません。また相談内容等、秘密は厳守されます。



南越前町伝承塾発

おっちゃん

のふふふの味

こんにちは。南越前町伝承塾です。私たちは、地域に代々伝わるおふくろの味を、次の代に残していくことを目的に活動しています。今回も、季節にあったおいしい伝承料理を紹介していきます。皆さんのご家庭でもぜひ試してみてください。

#### 「水ぶきの炊いたの」の作り方

##### 【材料】

- ・水ぶき(茹でたもの) 3束
- ・焼きさば 1匹
- (もしくは切り身4切れ)
- ・しょうゆ 適宜
- ・だし汁(カツオまたは昆布) 適宜
- ・みりん 適宜

##### 【作り方】

①水ぶきを切らずにそのまま鍋に入れ、焼きさばを乗せる。

②だし汁を材料がひたひたになるまで入れ、火にかける。

③沸騰してきたら、しょうゆ、みりんを入れ、味を調整できあがり！

※水ぶきの下ごしらえ

水ぶきを茹でるところから始める場合は、水ぶきの葉を取りきれいに洗って、沸騰したお湯で色が変わるくらい(5分程度)茹でてください。

★水ぶきはきれいな水の流れる谷をふさいでしまうほどしげることから、別名「たにふさぎ」と呼ばれて古くより親しまれてきました。そして、福井のお魚といえはさば！山と海の恵みを同時に味わえる一品ですね！

