

8月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

介護予防教室 ★

4日(金) 14:00 ～ 15:30 弓削地域交流センター
(消防庁舎2階)

健康相談 ★

8日(火) 9:30 ～ 11:00 せとうち交流館

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★

毎週月曜 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

健康相談 ★

18日(金) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

育MEN料理教室★

2日(水) 9:30 ～ 12:30 生名保健センター

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター

健康相談 ★

9日(水) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

デイケア ★

29日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康相談 ★

31日(木) 13:30 ～ 15:30 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

一すきま時間体操

日常生活の中で、肩を動かしたり着替えの際などに、肩の痛みや動かしにくさを感じていませんか。

中年期に起こりやすい肩関節周囲炎（いわゆる「五十肩」）は、加齢にともなって筋肉や腱の柔軟性が失われ、炎症を起こすことが原因です。運動不足や冷えによる血流不足は発症のリスクを高め、日常生活程度の負荷でも、腱板断裂まで起こしてしまうこともあります。いつの間にか硬くなりがちな肩まわりの関節をほぐしましょう。

◆◇注意◆◇

肩を動かさなくても痛みがあったり、肩に熱感がある時期には体操を行わないでください。

圧迫ぶらぶら運動

・肩の前面

- ① 右手で左肩の筋肉を圧迫する。
- ② 左腕は力を抜く。
- ③ ぶらぶらと左腕全体を揺らす。
反対側も同様に。
30秒～1分間



・肩の背面とわきの下

- ① 右手でグーを作り、左わきの下の少し後ろに当てる。
- ② 左腕は力を抜く。
- ③ ぶらぶらと左腕全体を揺らす。
反対側も同様に。
30秒～1分間



健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

地域で見守り、 みんなで防ぐ『虐待』

子ども、高齢者、障がい者への「虐待」という言葉、ニュース等で聞くことがあると思います。虐待は、大きな社会問題であり、当事者だけの問題ではなく、地域全体で解決していくことが必要だとされています。

○こんなことが虐待になります
大きく5つに分類されますが、多くの場合は、重複して起こっています。

性的虐待

本人の同意なく、無理やりいせつなことをしたり、させたりすること 【具体例】○性的行為を強要する ○いせつな言葉を言う、裸にする 等

身体的虐待

暴力や体罰により、身体に傷や痛みを加える、身体を縛ったりと身体の動きを抑制すること 【具体例】○殴る、蹴る、つねる ○無理やり食べ物を口に入れる ○ベッドに縛り付ける 等

ネグレスト（介護・世話の放棄）

食事、排泄等 身近な世話や介助をしないで、生活環境や心身の状態を悪化させること 【具体例】○入浴、食事をさせない、オムツを換えない ○必要な医療や福祉サービス、学校に行かせない ○乳幼児だけを家・車に残し放置する 等

心理的虐待

脅し、侮辱など言葉・態度で精神的に苦痛を与えること 【具体例】○脅し・怒鳴る、侮辱する言葉を浴びせる ○無視や拒否の態度をする ○仲間に入れない、子ども扱いをする 等

経済的虐待

本人の同意なしに財産や年金、賃金をつかうこと。また、理由なく、金銭を与えないこと 【具体例】○年金や賃金を搾取する ○日常生活に必要な金銭を与えない ○勝手に不動産や貯金を使用する 等

《町内の相談・通報窓口》

【子ども】
上島町役場 住民課 ☎77-2503

【障がい者】
上島町役場 住民課（発達支援センター） ☎77-2503

【高齢者】
上島町役場 健康推進課
高齢介護係 ☎76-3000
上島町地域包括支援センター ☎76-2261

○虐待から守るために、みんなができること
その1 「おかしい」と感じたら、迷わず連絡相談
子どもや高齢者、障がい者は、虐待を受けていても自らSOSを訴えられない場合もあります。「虐待かも?」「おやっ?」と感じたら、1人で悩まず、まずは相談機関へ連絡や相談をしましょう。虐待を防ぐには、周囲の気づき、行動が大切です。地域ぐるみで、小さな変化を見逃さず、早期の発見と早期の支援につなげていきたいと思います。虐待に気づいた人は、町への通報義務が法律で定められています。通報は誤報でも罰せられることはありません。また、通報した人の情報は固く守られます。

～主な背景～

- ◆虐待をする背景：虐待をする背景には、子育てや介護に対する悩み、周囲からの孤立、家庭の不和等を抱え、追い詰められていることも少なくありません。心身共に疲労し、虐待をしている自覚がないまま、自分では歯止めがきかなくなっていることもあります。その背景を知り、間違った行為を正し、家族等を支援していくことも大事です。
- ◆家庭や社会環境：周囲からの孤立、配偶者・家族の無関心、経済的困窮、希薄な近隣関係等
- ◆虐待者：子育てや介護の悩みや疲れ、子育てや介護障害に対する知識不足、自身が虐待を受けてきた、疾病や障害
- ◆被虐待者：疾病や障害、身体的自立度の低さ等

○虐待にいたる背景

その2 ひどく抱え込まない環境を作る
子育て、介護等を1人で抱え込まない環境、地域づくりが必要です。子育てや介護等には、人それぞれの悩みが付きものです。1人で抱え込むと、それがストレスとなり、虐待につながりやすくなります。

介護、子育て中の方は、家族や信頼できる人、専門機関のサポート等を上手く活用していきましょう。そして、地域の方々は、地域で気軽に立ち寄れる場所を作ったり、日頃からあいさつや声かけ等を意識し、身近な関係を育んでいきましょう。



その3 虐待は他人事と思わない

自分たちにも起こりうる身近な問題として認識しましょう。「家の中のことから...」と思っていれば、助けることはできません。自分事として、地域全体で子育て、介護している家庭等をやさしく見守る、声をかけ合う等の支援をすることで、地域からの孤立を防ぎ、万が一の虐待から救うことができるのではないのでしょうか。何もしないで見逃してしまうことこそ危険です。

愛媛県障がい者職業支援事業

◆◆移動相談のお知らせ◆◆

「働きたいけど何から始めたらいいかわからない。」「自分ではどんな仕事に向いているかわからない。」等、障がいはあるけれど働きたい方、働き続けたい方はご相談ください。相談料は無料で秘密は厳守します。

日時：8月24日(木) 10時～15時
場所：弓削地域交流センター2F 第2会議室
問い合わせ：障害者就業・生活支援センター あみ ☎0898-34-8811 (平日9～17時)