

## MEET★とんだばやし

～認知症になっても笑顔で暮らせる富田林～

### 高齢者虐待とは？

「高齢者虐待防止法」では、65歳以上の高齢者に対する、家族などの養護者および養介護施設従事者などによる次の行為が虐待にあたります。

**身体的虐待** 叩く、蹴る、無理やり食事を口にに入れる、部屋に閉じ込めるなど

**ネグレクト** 食事や入浴をさせない、室内にゴミを放置する、必要な医療や介護の制限や使わせないなど

**心理的虐待** 怒鳴る、悪口をいう、無視や嫌がらせをし精神的苦痛を与えるなど

**性的虐待** 排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置するなど

**経済的虐待** 日常生活に必要な金銭を渡さない・使わせない、年金や預貯金を無断で使用するなど

### ●介護をしている人へ

介護は、自分でも気づかないうちに、心身ともに大

きな負担になっていることがあります。その結果として虐待につながる場合があります。一人で頑張り過ぎず、周りの協力を得てください。また、無理せず介護を続けられるために介護保険などのサービスを利用したり、介護の仲間づくりのために介護家族交流会や認知症カフェなどに参加してみてください。一人で悩まず、ご相談ください。

### ●地域の皆さんへ

高齢者虐待を未然に防ぐために、高齢者やその家族が孤立したり、閉じこもりがちにならないように、ご近所同士で普段から見守りや、声を掛け合うことが大切です。怒鳴り声が聞こえるなど、少しでもおかしいと思われることがあれば、下記にご相談ください。相談者の秘密は守られます。

### ○高齢者虐待の通報・相談窓口

第1ほんわかセンター	高齢介護課（内線196、189）	喜志・第一中学校区
第2ほんわかセンター	かがりの郷 ☎(25)8205	第二・第三中学校区
第3ほんわかセンター	けあばる ☎(28)8631、 けあばる金剛 ☎(28)3166	藤陽・明治池・葛城・ 金剛中学校区

高齢介護課（内線196、189）

## ズームアップ！ 健康づくり

### 9月は健康増進普及月間です

あなたの人生を豊かにするための「健康」

本市では、誰もが安心して、健やかに暮らせるまちづくりをめざして「健康とんだばやし21（第二次）及び食育推進計画」を策定し、8つの柱「①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・こころの健康づくり、④たばこ、⑤アルコール、⑥歯の健康、⑦健康チェック、⑧ふれあいづくり」を基本とする取り組みをしています。⑦の「健康チェック」として、各種おとなの健診・検診事業を実施しています。

### ●がん検診

現在、日本人の2人に1人は、一生のうち何らかのがんにかかると言われています。早期発見すること、あなたの穏やかな安定した日常生活を守ることができます。あなた自身のため、また、あなたの大切な人のために、がん検診を受けることが大切です。

本市では、胃・肺・大腸・乳・子宮の5つのがん検診を、無料で受け

ることができます（乳・子宮は女性のみ）。

### ●肝炎ウイルス検査

肝炎ウイルスは慢性肝炎の原因となり、放置すると肝硬変、がんに行うことがあります。まだ検査を受けたことがない人は、症状がなくても一生に一回は検査を受けましょう。

### ●骨密度検査

寝たきりの原因となる骨粗鬆症の予防対策の一環として実施しています（女性のみ）。

### ●成人歯科健診

歯の健康は全身の健康に関係しています。定期的に歯科健診を受けることも健康を保つために大切です。※各種おとなの健診・検診事業については、4月号広報折

り込みの「令和4年度保健事業案内」や市ウェブサイトを（健康づくり推進課のページ）でもご確認いただけます。

### 健康月間イベントを開催します

また、健康月間にちなみ、9月20日（火）にイベント「健康寿命を延ばそう！楽しくお得にカラダチェック」を開催します。詳しくは、広報15ページをご覧ください。

健康づくり推進課 ☎(28)5520



## かんぽの宿は、「亀の井ホテル」へ リブランドしました

### 亀の井ホテル 富田林



楠木正成公ゆかりの古戦場「<sup>だけやま</sup>嶽山」山頂に昭和60年のオープン以来、多くの皆さんに愛された「かんぽの宿富田林」は、令和4年4月5日より株式会社マイステイズ・ホテル・マネジメントとして新たに出発し、令和4年7月1日からは「亀の井ホテル 富田林」として新たなブランドで営業されています。

#### ◆ホテル自慢の大浴場露天風呂と名物「かに料理」

雄大な金剛山地が一望できる露天風呂を備えたホテル自慢の大浴場は、温泉ポンプ故障のため、平成30年11月1日から人工温泉を導入していましたが、温泉井戸の掘削工事が終了し、令和4年6月12日から天然温泉（富田林嶽山温泉2号泉）を利用できるようになりました。

大浴場は宿泊のみならず、日帰り入浴でも利用でき

#### ●施設概要

所在地 龍泉880の1  
支配人 藤原 徹  
従業員 77人  
創立 昭和60年8月



るとのことです。天然温泉で日頃の疲れを癒やしに、皆さんぜひ、立ち寄ってみませんか。

また、かんぽの宿の頃より、多くの皆さんに愛されたホテルの名物「かに料理」は冬場だけでなく、夏場でも楽しめるように6月から販売されています。

#### ～「亀の井ホテル 富田林」から～

##### ■皆さんに愛されるホテルをめざしています

当ホテルは、万一の災害に備え、富田林市からの要請に応えられるよう、「災害時における協力に関する協定」を締結いたしております。コロナ禍により、宿泊業は大きな打撃を受け、大変厳しい状況でしたが、従業員の検温やマスクの着用をはじめ、さまざまな感染症対策を実施しています。今後も皆さんに安心・安全にご利用いただけるよう感染症対策を徹底し、地元の皆さんからも愛され、喜ばれるホテルをめざしスタッフ一同誠心誠意努めて参ります。

商工観光課（内線481）



#### 低栄養を予防しましょう

低栄養とは体に必要なエネルギーや栄養素が慢性的に不足した状態のことをいいます。低栄養状態が続くと、筋肉量が減少し、体を動かすことがおっくうになり、心身機能の低下に繋がってしまいます。

#### ■低栄養かも？こんな人はご用心

食べる量が減った、同じものばかり食べている、体重が減った、料理が面倒、噛みづらくなった、体を動かす機会が減った

#### ■食べて元気に！3つのポイント

① 1日3食しっかりととりましょう  
規則正しく食事を取ることで生活のリズムも整います。

② 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

③ 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう  
主食（ごはん、パン、麺類など）  
主菜（肉、魚、卵、大豆など）  
副菜（野菜、キノコ、海藻など）

肉など体をつくる材料となるタンパク質を多く含みます。

体の調子を整えるビタミン、ミネラル

ル、食物繊維を含みます。  
③ いろいろな食品を食べましょう  
それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べること、必要な栄養素をまんべんなく摂取することが出来ます。「さあにぎやか（に）いただく」を合言葉にいろいろな食品を食べましょう。

※医師から食事の指示が出ている場合は、医師の指示に従ってください。

低栄養の原因のうち、噛む力の低下は、食品の摂取に大きな影響を及ぼすことが分かっています。噛む力が低下すると、固く食べにくい食品を避けるようになり、肉類などの摂取が不足してしまうことがあります。偏りなく食べるために、お口の健康管理も大切です。

低栄養は身近な問題です。欠食をしない、いろいろな食品を食べ、日常生活の中で体を動かすことを心掛けるなど、普段の生活を見直すことで予防することができます。

合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」※

① 魚	⑤ 牛乳	⑨ 芋	⑬ 大豆
② 油	⑥ 野菜	⑩ 卵	⑭ 果物
③ 肉	⑦ 海藻	⑪ 鶏肉	
④ 牛乳		⑫ 豆腐	

主食に加え、10食品群の中から毎日7種類以上とりましょう

※東京府健康長寿医療センター研究科が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに、ワコチヤレンジ「健康長寿」が考案した合言葉