

市民の皆さんとともに築く

「コロナに負けない・自殺のないまち」

厚生労働省のデータでは、全国
の自殺者数は、昨年と比べて
減少傾向にありましたが、直近
8月のデータでは、昨年同月と
比較し大きく増加しました。

りませんが、全国的な傾向から
注視が必要です。

自殺は、健康問題、経済・生
活問題、家庭問題などさまざま
な悩みが原因で心理的に追い詰
められた末に起こります。

こうしたことから、セーフコ
ミュニティでは、現在、経済的
な困窮を理由とした自殺者が少
しでも減少するように、感染予防
をした上で、「地元の商店を利用
する！地元で買い物をする！」
ということを呼びかける取り組
みを進めています。

また、困った方が相談できる
窓口などを市民の皆さんへ周知
することで、悩みが解消され、
追い詰められることなく、心を
少しでも軽くすることができ
よう取り組みを進めています。

皆さんも「眠れない・食欲が
ない」、「普段と様子が違う」な
どの身近な人の変化に気付いた
ら、窓口の周知や関係機関へ
ご連絡にご協力をお願いします。

〈相談窓口〉

こころの健康相談統一ダイヤル

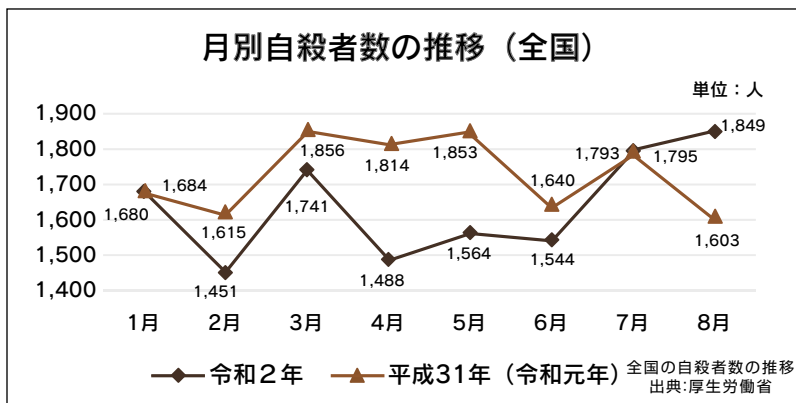
(平日午前9時～午後5時)

☎0570-064-556

☎0570-064-2206

保健センター ☎22-0648

新型コロナウイルス感染症の
影響から、自殺者数は増加する
との報道もあり、今後の状況が
心配です。市では、昨年と比較
して自殺者数に大きな変化はあ



地域包括 支援センター だより

介護予防で
いつまでも
はつらつと



☎秩父地域包括支援センター
22-2582

皆さんのお役に立ちます！

一人で悩まず、まず相談！

地域包括支援センターとは？

介護や健康、医療などさまざま
な面から地域で暮らす高齢者の皆
さんを支援するための拠点です。
こんな悩み、ありませんか？

- ・最近、体が弱ってきた
 - ・介護サービスを知りたい
 - ・親の認知症が心配
 - ・近所の独居高齢者が心配
- どこに相談すればいいのか分か
らないという場合にも、まずはご
連絡ください。相談内容に適切な
情報提供や助言などを行います。

介護の悩みや問題を 抱えていますか？

身体的な負担

歩行や入浴介助、通院の付き添
いなど介護は体力を要します。夜
間におむつ交換やトイレ介助が必
要な場合には、落ち着いて眠るこ
ともままなりません。

精神的な負担

介護が思うようにいかない、将

来への不安など介護者は多くの悩
みを抱えています。要介護者を虐
待してしまったり、いつしか心の
病を発症することもあります。

経済的な負担

要介護度が上がると、介護にか
かる費用も大きくなり、経済的な
負担は介護者にとって不安要素に
なります。また介護離職を余儀な
くされ、収入が減ってしまうこと
も深刻な問題です。

このような負担が重なるスト
レスが蓄積され、「介護疲れ」に
より精神的にも体力的にも追い込
まれ、結果的に適切なケアができ
なくなり。未然に防ぐために
も、一人で悩まずに積極的に相談
するようにしましょう。

あなたの心と体を大切に

介護をする人が健康でいるため
には、心と体の負担を軽くするこ
とが大切です。

はつらつとした毎日を送り、高
齢者の皆さんやその家族の方々が
いつまでも健やかに地域で生活で
きるよう、地域包括支援センター
では、各種関係機関と連携しなが
ら高齢者の皆さんとその家族をサ
ポートします。

ご相談やお困りごとがあるとき
は、秩父地域包括支援センター・
吉田地域包括支援センター(☎77
-1134)・大滝・荒川地域包
括支援センター(☎53-1014)
をご利用ください。

